

平成29年度第2回学校給食浅科センター献立委員会会議次第

日 時 平成30年1月31日(水)

午後0時30分

場 所 浅科小学校・会議室

『 試 食 会 』

1 開 会

2 委員長あいさつ

3 会 議 事 項

(1) 平成29年度の献立について

(2) その他

4 閉 会

平成29年度 献立について

栄養教諭 北村

1 学校給食の7つの目標（学校給食法）

- (1) 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- (2) 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- (3) 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- (4) 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- (5) 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- (6) 我が国や地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- (7) 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

2 今年度の献立紹介

(1) 旬を学ぶ

①「わらび」「初鰹」5月12日

献立：ごはん、初鰹のケチャップ和え、山菜の煮物、すまし汁、ハーブ柑、牛乳

<ランチレター>

春は山菜のシーズンです。今日は、今が旬の「わらび」という山菜を煮物にしました。アクが強いので、重曹という粉を使ってアク抜きをしてから食べます。一手間加えることで、おいしく食べることができます。春の山菜を味わいましょう。

また、かつおも今が旬です。かつおは寒い間は南の暖かい海にいて、暖かくなってくると日本の近くの海までやって来ます。春になって日本の周りの海でとれるかつおを「初がつお」といい、春の味覚として楽しまれています。今日は、静岡県焼津というところの漁港で揚がった初がつおをいただきます。

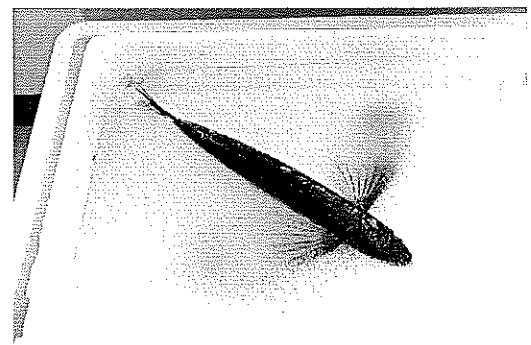
②「トビウオ」7月5日

献立：ごはん、トビウオの唐揚げ、キムチ和え、矢島豆腐のみそ汁、メロン、牛乳

<ランチレター>

今が旬の「トビウオ」です。名前の通り、鳥のように海の上を飛ぶことができる魚です。飛ぶ理由は、マグロやカツオなど大きな魚から身を守るためだと言われていて、敵から追いかかけられると、尾びれをふってグングンとスピードをあげ、一気に飛び立ちます。車と同じくらいの速さが出せるそうです。

【クイズ】トビウオは何mくらい飛んでいることができますでしょうか。



実物を廊下に掲示

- ①4mくらい ②40mくらい ③400mくらい

答えは、③の400mくらいです。大きなものだと600m以上飛ぶものもいます。産地である九州では、トビウオのことを「アゴ」といい、ダシなど色々な料理で活躍しています。

(2) 行事食を学ぶ

①「冬至」12月21日(水)

献立：わかめごはん、ゆずみそ田楽、信濃路漬け、かぼちゃぼうとう、牛乳

<ランチレター>

今日は「冬至」です。太陽が出ている時間が1年で一番短い日とされています。そこで今日の給食は冬至献立にしました。

昔から冬至の日はかぼちゃを食べると病気になるいと言われてきました。また、こんにゃくはおなかを掃除してくれるので、1年間体にたまったあかを落として新しい年を迎えるようにと食べます。そして夜はゆずのお風呂に入って体を温めます。

街はクリスマスムード一色ですが、その前にある日本の伝統行事「冬至」も大切にしていきたいですね。

【クイズ】かぼちゃは別名なんと呼ばれているでしょう。

- ①ばれいしょ ②かんらん ③なんきん

答えは、③の「なんきん」です。①はじゃが芋、②はキャベツのことです。冬至の日は「ん」のつくものを食べると運氣が上がるといわれていますが、「なんきん」には2つも「ん」がついていて、縁起が良いとされています。

②「お年取」12月25日

献立：ごはん、ぶりの照焼き、五目なます、沢煮碗、牛乳

<ランチレター>

大晦日の夜は「お年取」といって、ごちそうが食卓に並びます。特に中心は魚で、主に東日本では「鮭」が、西日本では「ぶり」が食べられています。長野は境界線で、どちらも食べられています。みなさんの家では、大晦日の夜、どんなお年取の食事を食べますか？

今日はプリをいただきます。プリは、グングンと大きく育ち、大きさによって名前が変わっていく魚です。そのため「出世魚」と呼ばれ、縁起が良い魚とされています。出世魚のプリのように来年もグングンと成長できるように願っていただきましょう。

【クイズ】出世魚のプリがまだ小さい頃に呼ばれている名前はどれでしょう。

- ①イナダ ②サゴシ ③ワカサギ

答えは、①のイナダです。地域によって変わりますが、イナダ→ワラサ→プリと名前を変えていきます。サゴシは、鯖が小さいときの名前です。

(3) 食文化を学ぶ

①「小鯛の甘露煮」9月13日

献立：もろこしご飯、小鯛の甘露煮、青ばつマリネ、豚汁、牛乳

<ランチレター>

みなさんは「郷土食」という言葉を知っていますか？その地域に昔から伝わる、その地域限定の食べ物を「郷土食」といいます。佐久鯉



や野沢菜漬けもこの地域の郷土食ですね。小鯛は、佐久の郷土食です。昔から、田んぼで小鯛を育て、秋のはじめのこの時期に、田んぼの水を抜いて、捕まえ、甘露煮にいただいています。

大人の味ですが、ふるさとの味を体験してみましょう。

【クイズ】小鯛は、どうやって煮るでしょう。

- ①熱湯で茹でてから煮る ②凍らせてから煮る ③生きたまま煮る

答えは③の「生きたまま煮る」です。今日も、ピチピチ跳ねる鯛を、一気にお釜に入れて、飛び跳ねないように蓋をして煮ました。さっきまで生きていた命ですので、大切にいただきます。

②「和食の日献立」11月24日（小学校休みのため中学校のみの給食）

献立：ごはん、さばの竜田揚げ、白菜漬け、すまし汁、みかん、牛乳

<ランチレター>

4年前、「和食」はユネスコの世界無形文化遺産に登録されました。世界から「和食の文化が素晴らしい」と認められた結果です。今日は、1124、いい日本食、ということで、「和食の日」です。

すまし汁は、和食の基本である「だしとうま味」をかきかせて作りました。「うま味」は、「甘味」「塩味」「苦味」「酸味」に次いで5番目に発見された基本味です。110年前に日本人が発見し、和食には欠かせない味となっています。うま味を感じてください。

【クイズ】今日のすまし汁は、何からダシをとっているでしょう。感覚を研ぎすまして正解を当ててください。

- ①昆布とにぼし ②かつお節と椎茸 ③かつお節と昆布

答えは、③のかつお節と昆布です。2種類のうま味をあわせると、相乗効果により、よりうま味を強く感じておいしく味わうことができます。

(4) 地産地消を学ぶ

①「稲垣さんちのキャベツ」6月12日

献立：ごはん、キャベツメンチカツ、カリコリ和え、なめこ汁、牛乳

<ランチレター>

いよいよ浅科でも夏野菜の収穫が始まりました。今日から、給食応援団の稲垣さんが育てる新鮮なキャベツが届きます。まだまだ最盛期とはいえませんが、少しずつ収穫できるようになり、給食にも届けてくださるそうです。

今日は、稲垣さんちのとともやわらかく甘みのあるグリーンボールという種類のキャベツを使って、キャベツメンチカツを作りました。給食センターの手作りです。

これからどんどんと地元の野菜を味わえるのが楽しみです。

②「応援団の食材を食べよう（食育の日献立）」7月19日

献立：ごはん、夏野菜の昆布浅漬け、マーボーなす、ブルーベリーのカップケーキ、牛乳

<ランチレター>

今月のテーマは、「給食応援団の食材を食べよう」です。夏真っ盛りの今、浅科でもたくさんの夏野菜が収穫されています。今日は、応援団の方々が育てた野菜や果物がたっぷり詰まった給食です。

【クイズ】給食のためにたくさんの野菜や果物を育ててくださっている給食応援団。どんな思いで育てているでしょう。

- ①子どもたちに地元の新鮮な野菜を食べさせたい。
②できるだけ農薬を使っていない、安全なものを食べさせたい。

③農業のことをもっと知ってほしい。

答えは、①～③の全部です。私たちのために、一生懸命育ててくださっています。感謝してもきれませんね。いつも食べている給食に、たくさんの思いがこもっていることを知ってください。

③「小学校3年生が収穫した御牧原の白土馬鈴薯」7月26日

献立：梅しごはん、手作りコロッケ、コロコロきゅうり、海鮮キムチ汁、牛乳

<ランチレター>

3年生が給食応援団の掛川さんの畑で、じゃが芋の収穫体験をさせていただきました。今日はその芋でコロッケを作りました。掛川さんがじゃが芋を育てている御牧原は、昔からじゃが芋の産地だったそうです。キメが細かく、ネットリとしていて甘いと、人気のじゃが芋です。去年、全国放送のテレビで「幻のじゃが芋」と紹介され、話題になりました。



【クイズ】御牧原のじゃが芋がおいしい理由は、なぜでしょう。

①土が特徴的だから ②雨がたくさん降るから ③育てている人たちの愛情が強いから

答えは、③…とりたいところですが、①の「土が特徴的だから」です。御牧原の土は粘土質で、雨がふった後に畑に入ると、足が抜けなくなるほどです。この粘り気のある土が、おいしい芋を育てます。もちろん、掛川さんの愛情もたくさん入っていると思います。

④「地域食材を味わう献立」10月12日

献立：五郎兵衛米ごはん、安養寺みその甘辛まめマメ、キラキラフルーツサラダ、白いものにじ色水玉スープ、牛乳

<ランチレター>

今日は「地域食材を味わう献立」です。普段から給食応援団の野菜など、地域の食材を取り入れていますが、今日は特にたくさん使いました。佐久平産の大豆と米でつくられた安養寺みそ、給食応援団のトマト、かぼちゃ、ほうれん草、じゃが芋、玉ねぎ、シャインマスカット、にのみや林檎園さんのりんご、ごはんはもちろん浅科の五郎兵衛米です。水玉スープの団子は、掛川さんちの白いものに、ほうれん草とかぼちゃを混ぜ込んで作りました。

【クイズ】地域食材を給食に使う理由はなぜでしょう。

①環境にやさしいから ②安心だから ③新鮮だから

答えは、全部です。地域の食材を食べることは、輸送距離が短いので環境にやさしい、作っている人の顔がわかるので安心、とれたてをいただけるので新鮮、といったように、いいことがたくさんあります。

※この日の給食を、「学校給食に長野県産物を活用した献立コンクール」へ応募したところ、書類審査を通り、12月3日に行われた県大会に出場することができました。栄養教諭1名、調理員1名で参加し、浅科の給食のピーアールを行った後、1時間の調理時間でこの給食を6人分作りました。その結果、「優良賞」をいただきました。

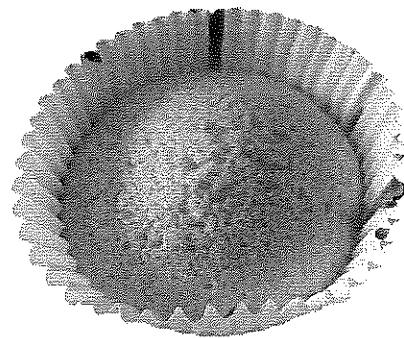


(5) 学校行事や教科学習との関連

①「読書旬間コラボ給食」10・11月

読書旬間に合わせ、物語に登場する料理を再現した給食の実施。

- ・「はれときどきぶた」のえんぴつのでんぷら
- ・「ぐりとぐら」のカステラ
- ・「ハリーポッター」のバタービール風ゼリー 等



②「家庭科学習にあわせて」1、2月

6年家庭科「1食分の献立を立てよう」の学習で給食の献立を考えた。栄養バランスや、食材の組み合わせ、季節、予算等に配慮しながら立てた献立（10班分）を実際の給食で実施する。

献立：ごはん、にじますの唐揚げ、キムチ和え、おぞう煮、みかん、牛乳

<全校へのメッセージ>

地元で育った尾頭付きのニジマスを使って、ニジマスの唐揚げを作りました。おぞうには、今ならではのものなので、入れました。味わって食べて下さい。

献立：わかめごはん、ぶたのしょうが焼き、かみかみサラダ、キムチスープ、ヨーグルト、牛乳

<全校へのメッセージ>

私たちは、白いごはんに合う豚のしょうがやきを考えましたが、無機質が足りなかったため、わかめごはんにしました。他にもヨーグルトを入れました。おいしく食べてください。

給食提供後の児童の感想

- ・とてもうれしかったです。給食をもっと身近に感じました。
- ・自分たちで考えた特別な給食だったので、いいメニューになったと思います。
- ・しっかり栄養がとれているものを考えるのは大変だった。
- ・自分たちで1食分を考えるのは、とても大変だったから、きっと献立を考えてくれている人も同じ気持ちだと思うので、感謝して食べたいです。
- ・(調理員さんへ) バランスの良い献立を考えていただきありがとうございます。僕たちは1つ考えるだけで大変なのに、毎日の献立を考えてくれてすごいと思いました。これからもよろしくお願いします。

③給食応援団との交流

交流給食会・・・浅科小学校・浅科中学校の全学級と交流。給食時に教室へお越しいただき、農業の質問をしたり、日頃の感謝を伝えたりした。

農業指導・・・生活科や総合的な学習の時間での畑栽培の指導に来ていただいた。

(小1 さつま芋 小3 じゃが芋)

収穫体験・・・応援団の方の畑に行き、給食に使うじゃが芋の収穫体験をさせていただいた。(小3)



(6) 希望献立

4-1	3つのグループの食品がそろった献立	キムタクごはん、鶏の唐揚げ、かみかみサラダ、矢島凍み豆腐のスープ、いちご
4-2	3つのグループの食品がそろった献立	キムタクごはん、鶏の唐揚げ、春雨サラダ、ワンタンスープ、ミルメーク
5-1	白いごはんに合うおかず	ごはん、ホイコーロー、春雨サラダ、卵スープ、クレープ
5-2	白いごはんに合うおかず	ごはん、カツ丼、かみかみサラダ、わかめのみそ汁、ミルメーク
6-1	地域の食材を使った献立	ごはん、ささみのレモン揚げ、野沢菜和え、ポークカレー、りんごゼリー
6-2	地域の食材を使った献立	ごはん、さっぱり5つ星、キムチ和え、地域野菜の安養寺みそ汁、梨
1-A	秋の味覚を使った献立	ごはん、さんまの塩焼き、りんごサラダ、豚汁、シャインマスカット
1-B	秋の味覚を使った献立	秋の味覚炊き込みごはん、さんまのかばやき、きんぴらごぼう、梨のフルーツポンチ
2-A	体が温まる献立	コッペパン、新種のみのみむし大発見、かみさめサラダ、シチュー、クレープ
2-B	体が温まる献立	キムタクごはん、鶏の唐揚げ、春雨サラダ、豚汁、みかん
3-A	骨や歯が丈夫になる献立	しらすごはん、ステーキ風のお肉（ポークステーキ）、もろきゅう、ワンタンスープ、手作りプリン
3-B	骨や歯が丈夫になる献立	キムタクごはん、いりごと大豆の揚げ煮、かみかみサラダ、豚汁、ヨーグルト

①「6年1組希望献立」7月21日

<ランチレター>

お題は、「地域の食材を使った献立」です。今の時期は、浅科でもたくさんの野菜がとれますね。じゃが芋も、今日から給食応援団の新じゃがが届くようになりました。6年1組は、どんな地域食材を使ったのでしょうか。6年1組からのメッセージを紹介します。

「6年1組では、地域の食材をたくさん使った、「地産地消」の献立を立てました。特に副菜の「野沢菜和え」には、給食応援団のキャベツやきゅうり、長野県の郷土食の野沢菜漬けを使用しました。デザートは、浅科の「にのみや林檎園」さんのりんごジュースを使ったりんごゼリーです。ポークカレーの野菜など、他にも色々と地域の食材を使っているので、残さず食べてください」

②「1年B組希望献立」10月27日

<ランチレター>

食欲の秋真っ只中です。「秋の味覚を使った献立」というお題でお願いしました。1年B組から全校へのメッセージをお届けします。

「今回は、「秋の味覚を使った献立」ということで、私たちが知っている限りの「秋の味覚」を詰めました。私たちのイチオシは、「秋の味覚炊き込みごはん」です。秋を感じながら味わって食べてください。」

とのこと。とっても秋らしいメニューになりました。フルーツポンチに梨を入れるという発想は斬新ですね。どんな味に仕上がっているのでしょうか。

3 献立内容の反省（栄養教諭の視点で自己評価）

(1) エネルギー（カロリー）は必要量摂取できている

中学生のエネルギーが足りなく苦勞しているセンターが多いようだが、本センターは、主食の米の量を多く設定し、残食も少ないため、成長期に必要なエネルギーは摂取できていると考える。

(2) 食塩の過剰摂取、鉄分・カルシウムの不足が課題

	食塩相当量	鉄	カルシウム
学校給食摂取基準（小）	2.5g未滿	3mg	350mg
浅科小平均（4～12月）	2.65g	2.74mg	358mg
学校給食摂取基準（中）	3.0g未滿	4mg	450mg
浅科中平均（4～12月）	3.40g	3.61mg	397mg

・食塩については、パンの日に多くなる傾向がある。

・鉄・カルシウムは慢性的に不足しており、特に中学生が顕著である。献立内容の検討が必要。

(3) 小規模センターの利点を生かして手作りの給食を実施することができている。

4 食育の推進について

・食に関する指導の全体計画の見直しをし、学校生活全体で計画的に食育が取組める体制作りをお願いします。

・県から出されている食育の課題のキーワードは「朝食」と「共食」です。

食に関する指導の3つの重点課題

①朝食欠食の習慣化に歯止めをかける

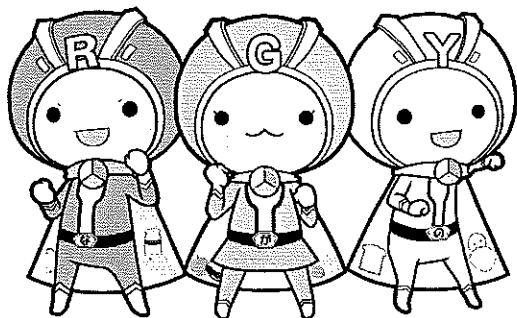
②朝食内容の充実・野菜摂取の増加を図る

③「共食（家族や友だちと一緒に楽しく食事をする）」の啓発をしていく

家族そろって食事を食べたほうが、朝食を毎日食べる・食事のバランスがよいというデータから

<キャッチフレーズ>

**朝ごはん 毎日野菜プラスして
みんなで食べると 元気がアップ！**

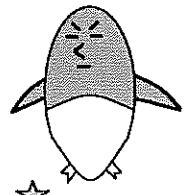


食育キャラクター「栄養戦隊げんきレンジャー」



食育ロゴマーク「ながりん」

ランチタイム



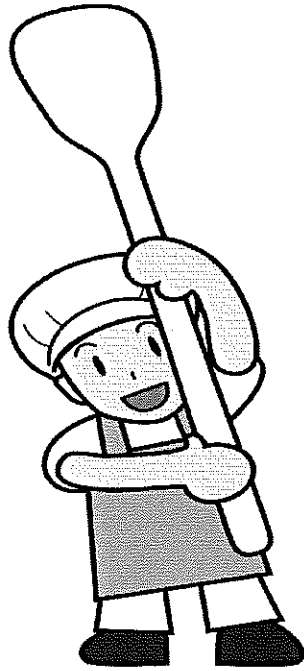
1月31日(水)

《きょうのこんだて》

ごはん
わふうとうふ
和風豆腐ハンバーグ

おひたし
はくさい
白菜のスープ

しらたま
白玉きなこ
ぎゅうにゅう
牛乳



《きょうのひとこと》

きょう こんだて ねん くみ きくちま お さとうしゅうと まきたともや
今日の献立は、6年1組の菊池麻央さん、佐藤柊斗さん、蒔田朝也

さん、ゆいさやか かんが こんだて ぜんこう
さん、油井彩也香さんが考えた献立です。全校へのメッセージは、

わたし わしょく おお と い こんだて
「私たちは、和食を多く取り入れた献立にしました。」

わふうとうふ とうふ つか
和風豆腐ハンバーグは、豆腐を使っているのですとてもヘルシー

です。さっぱりとした料理なので、たくさん食べてください。」

とのことです。ハンバーグに豆腐を入れると、ヘルシーな上に、
ねだん おさ
値段も抑えることができます。デザート^{うえ}の白玉きなこは、和風のデ
ザート^{かんが}ということで考えてくれたメニューです。

【クイズ】(ゆっくり読んでね)

わしょく にく さかな しゅさい お
和食のルールで、肉や魚のおかず「主菜」は、どこに置くでしょう。

- ①奥の右側 ②奥の左側 ③特に場所は決まっていない

こた
答えは、①の「奥の右側」です。左側が副菜になります。給食でも、そ
のように置いてみましょう。