

平成30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31年2月1日（金）

午後0時30分

場 所 浅科中学校・校長室

『 試 食 会 』

1 開 会

2 委員長あいさつ

3 会 議 事 項

（1）残食について

（2）平成30年度の献立について

（3）来年度に向けて

（4）その他

4 閉 会

平成30年度 浅科小中学校給食残滓の状況

浅科小学校

(単位:kg,g)

項目 月	残滓等の総量			一食当たりの量		
	残滓	パン	計	残滓	パン	計
4月	49.00	0.40	49.40	9.1	0.1	9.2
5月	88.50	0.90	89.40	12.7	0.1	12.8
6月	89.30	2.10	91.40	12.5	0.3	12.8
7月	124.60	8.80	133.40	21.5	1.5	23.0
8月	65.40	4.52	69.92	21.1	1.5	22.6
9月	46.30	2.75	49.05	8.0	0.5	8.5
10月	47.60	2.20	49.80	7.7	0.4	8.1
11月	56.90	1.60	58.50	8.4	0.2	8.6
12月	52.90	2.90	55.80	9.0	0.5	9.5
1月	78.80	0.70	79.50	14.2	0.1	14.3
2月	-	-	-	-	-	-
3月	-	-	-	-	-	-
年間計	699.30	26.87	726.17	10.4	0.4	10.8

浅科中学校

(単位:kg,g)

項目 月	残滓等の総量			一食当たりの量		
	残滓	パン	計	残滓	パン	計
4月	14.10	0.00	14.10	5.7	0.0	5.7
5月	17.80	0.00	17.80	5.2	0.0	5.2
6月	24.80	1.40	26.20	8.4	0.5	8.9
7月	45.00	1.50	46.50	15.6	0.5	16.1
8月	17.30	0.62	17.92	13.3	0.5	13.8
9月	15.70	0.50	16.20	6.0	0.2	6.2
10月	15.80	0.20	16.00	5.3	0.1	5.4
11月	9.50	0.25	9.75	2.8	0.1	2.9
12月	16.10	0.70	16.80	5.2	0.2	5.4
1月	17.30	0.30	17.60	6.3	0.1	6.4
2月	-	-	-	-	-	-
3月	-	-	-	-	-	-
年間計	193.40	5.47	198.87	6.2	0.2	6.3

平成30年度 学校給食浅科センターにおける食に関する取り組み状況

取り組み内容	期 日	成 果	課題・来年度に向けて
・お腹元気メニュー ☆お腹元気教室と食物繊維についての授業（2年） ・8020給食 ・食育の日（19日）	毎月各1回	栄養と健康をテーマにねらいを持った給食献立を取り入れることができた。	・来年度は、オリンピックに向け「アスリート給食」(仮)など体力づくりをテーマとした給食に取り組んでみたい。
・びんびんキラリ食 ☆びんびんキラリ食のミニ講話（5年）	年4回 （6・12・2月）	地元の食材や郷土料理についての情報提供を行った。 食材や料理の良さ、食べることの意味を知り、味わっていただくことにつながった。	・継続して実施していく
・希望献立（4年～6年、中学）	7月：中3 9月：6年 10月：中1 11月：5年 12月：中2 2月：4年	テーマに添って、作る人や食べてもらう人のことを考えながら献立をたてることができた。	・継続して実施していく
・読書旬間 コラボ給食	10月29日 ～11月9日	本と食を結び、双方において興味関心と意欲向上につながった。	・今年度、中学とのコラボ給食はできなかったが来年度どうするか検討していく。
・行事食	随時	給食献立年間計画に基づき、季節感のある献立、子どもたちが楽しめる献立を提供できた。	・5月の若葉給食についても早めに計画する。
・給食週間交流給食（小学校給食委員会） 給食応援団の紹介（小学校全校集会） ・なかよし給食（小学校給食委員会）	6月4日～8日 11月19日～29日	給食に関わっている方々の苦労や思いを知り、感謝する機会となった。	・給食主任と連携を図りながら企画・運営していく。
・給食応援団 交流給食会	6月：低学年 8月：高学年 12月：中学	子どもたちが直接、感謝の気持ちを伝える機会となった。 キャリア教育にも繋がるお話をいただくことができた。	・7、8月は農作業の繁忙期のため、一部学年の実施ができなかった。⇒日程検討
・給食試食会（対象：保護者）	7月 小学校2学年 11月 中学	食に関する情報交換の場となり、給食への理解も深まったと伺える。	・家庭と情報交換ができる貴重な機会なので直接お話ができるよう日程など調整してもらう。
・中学給食訪問	6・7・10・11月	配膳量や嗜好、喫食状況を知ることができた。養護教諭の情報提供などにより、必要と思われる栄養に関する情報提供を行った。	・計画的にねらいを持った訪問にするため、訪問計画を作成する。
・バイキング給食（6年）	3月（実施予定）		

〈浅科小学校2学年給食試食会のアンケート結果〉

【アンケート実施状況】

- 1 実施時期：7月10日（火）
- 2 献立：コッペパン えびといかのチリソース しょうゆフレンチ 中華風なめこスープ
ブルーベリー
- 3 実施対象者：2学年保護者 実施人数：54人 うち回答者数：43人
- 4 回答方法：項目別に記述式

【アンケート回答内容】

〈献立について〉

- ・スープも色々な食材が使われていて、タケノコの食感が良く、おいしかった。
- ・チリソースがおいしかった。
- ・栄養のバランスがきちんと考えられており、とてもおいしくいただきました。
- ・野菜がたっぷりで味にも変化があり、とてもおいしかった。
- ・味も薄くも濃くもなく、ちょうど良かった。
- ・エビチリは家庭だと市販のキットを使うので、味が濃く、辛くなるが、給食は子供も食べられる味付けで良かった。
- ・夏バテ解消メニュー（ピリ辛・酢の物）でいいと思う。
- ・量もしっかりあって、季節のフルーツもあり良かった。
- ・見た目も色々な色があって良かった。
- ・2年生にはちょうど良い量。
- ・大人でもお腹いっぱいになった。
- ・食材の使い方、味付けなど、丁度良く、家だと少し濃い目になってしまうので、勉強になった。
- ・味は思っていたより濃い目だった。
- ・子供にはチリソースが少し辛かったのではないかな。
- ・きゅうりとキャベツのサラダは寂しいかなと思った。
- ・量ももう一品何かあったほうが良いように感じた。
- ・高学年や中学生には少ない気がする。
- ・野菜の種類が上の子の試食会の時より少なく感じた（メニューの違いかも）
- ・汁物の量が少ないように感じた。
- ・量は少し多いような気がする。時間内に食べ終わっていないので心配。
- ・コッペパンの量が多く感じました。
- ・パンが少し硬くなっていた気がした。
- ・コッペパンが少し食べづらかった。夏は特に牛乳だけでは水分が足りないのでは？
- ・中華にパンという組み合わせはどうなのか。
- ・彩りが少し悪かったかなと思った。
- ・せっかくなら五郎兵衛米も試食したかった。
- ・「しょうゆフレンチ」が献立表だけではどんな料理か想像できなかったなので、“サラダ”とつけて欲しい。

〈子どもたちの様子〉

- ・モリモリ食べていた。
- ・美味しそうに食べていた。
- ・表情が暗くまずそうに見えた。
- ・みんな楽しそうに食べていた。
- ・おいしそうにもぐもぐ食べている姿を見てとても安心した。
- ・みんな静かにおいしそうに食べていた。
- ・お友達と楽しく食事ができていた。
- ・適度に話をしながら楽しそうに食べていた。とても良い雰囲気だった。
- ・楽しく準備、食べることができている所がすごいと思いました。
- ・放送を黙って聞く時間のおかげか、よく噛んで食べていると思う。
- ・バランス良く食べていた。
- ・家では食べないイカやエビもモリモリ食べていて驚いた。
- ・じっくり味わっているわけではないけれど、その子供を見てもニコニコしていて良かった。
- ・家とは違って三角食べをしていて、感心した。
- ・野菜もとてもおいしそうにバクバク食べていて、びっくりした。
- ・時間が短いせいなのか、楽しくというより黙々と食べている印象だった。
- ・自分の子供の食べる早さが遅く、気になった。
- ・時間内に食べきらないといけないという焦りを感じた。
- ・とにかく無理をして詰め込んで食べているのが気になった。
- ・時間が決まっているのはわかるが、もう少し楽しんで給食を食べてほしいと思った。
- ・少食の子供が残すことにびくびくしていたような気がする。
- ・早く食べられる子は楽しく食べているが、食べるのが遅い子は食べるだけで終わってしまう。
- ・家庭で食べるよりも、学校の給食のほうが集中して食べているのか、食べるペースが速く、箸の進み具合が違った。
- ・自分が時間内に食べられる量を考えて、事前に減らしてから食べるようにしていた。残飯が減るのでいいことだと思った。
- ・もう少し食べることに集中したほうが良いのではないか。
- ・もう少し落ち着いて食べてほしい。
- ・姿勢が悪い、肘をつく、がつがつ食べる、箸の持ち方が気になった。
- ・暑くて食欲が落ちてきている。
- ・嫌いなものも食べられるようになってほしい。
- ・音楽が鳴ると、皆「静かにしなきゃいけないよ。」と言われ、静かに食べた。

〈学校給食についての感想〉

- 地元の食材や季節のメニューなど、子供たちのことを思っの工夫がたくさんあってありがたい。
- 限られた予算内でおいしくバランスの良い献立を工夫されて作っていただいている。
- 献立を家庭での食事に役立てているのでありがたい。
- 献立表が分かりにくい。子供たちが自分から献立を確認したくなるような見た目やコメントなどを入れてほしい。
- 絵本とのコラボメニューが子供たちに好評だったので続けてほしい。
- 旬の食材もたくさん取り入れていて、子供たちがうらやましい。
- 配送遅れなど気を付けてもらい、安全でおいしい給食をお願いします。
- 温かいうちに、冷たいうちに、食事ができるように今後ともよろしくお願いいたします。
- 給食のメニューを親子で実際に作れる料理教室があれば参加したい。
- 給食の時間が意外と短いと思いました。
- パンを置くお皿はないのか。

〈浅科中学校給食試食会のアンケート結果〉

【アンケート実施状況】

- 1 実施時期：10月29日（月）
- 2 献立：栗ご飯 えんぴつのかぶら 消しゴムサラダ ジャガイモキムチ
- 3 実施対象者：保護者 実施人数：24人 うち回答者数：20人
- 4 回答方法：2項目選択式・その他全体を通して自由記載

【アンケート回答内容】

人

1 分量について

（一人が複数回答の値が1多い）

少な過ぎる	少し少ない	ちょうど良い	少し多い	多過ぎる
0	2	16	3	0

2 味付けについて

薄過ぎる	少し薄い	ちょうど良い	少し濃い	濃すぎる
0	1	18	1	0

3 全体を通して（記述）

- ・「大変美味しかった」「とても美味しかった」など、美味しいとの意見が13名いらっしゃいました。
- ・とてもおいしい給食で、子どもがうらやましく思いました。
- ・毎日食べられる子どもたちは幸せだと思います。
- ・まず、献立名がおもしろい。
- ・お米がおいしい。味付けもちょうど良く、野菜もいろいろ入ってうれしい。
- ・子どもたちは、いつもこんなにおいしい食事を仲間と一緒にいただけるなんて幸せですね！！
- ・食に対する気を引くための工夫がされていることが、とても良いと思います。
- ・浅科の小・中学校の給食が美味しいのは伝統になっていると思います。
- ・たくさんの材料が入っていて、味付けもちょうどよかった。
- ・バランスや安全、文化等いろいろ考えて給食を提供していただいている、とてもありがたいです。
- ・給食、バランスのとれた食事を一日一食でも食べさせていただいて、ありがたいなと思いました。
- ・食材が国産・浅科産ということで安心で、また感謝しています。
- ・五郎兵衛米が給食で食べられる事は本当にうらやましいことです。それも中学生までお世話になるのはとても助かります。
- ・給食を食べることがないので、味や量をしることができて良かったです。
- ・うま味がしっかりあって、素材の味もあり、味付けだけでなく量もとても参考になりました。
- ・しっかり食べさせるためにも量を増やしてみたいと思います。参考になりました。
- ・先生のお話も、大変参考になりました。
- ・今まで子どもに食べさせる量が少なかったと反省しました。
- ・先生からお話いただいた料理の質についてあらためて考えさせられました。
- ・キムチジャガ作ってみたいと思います。
- ・家でもバランス良く作りたいです。
- ・息子から給食がおいしいといつも聞いているので、楽しみにきました。
- ・毎年の試食会が楽しみです。これからも美味しい給食をお願いします。
- ・本日のメニューのサラダの作り方、ぜひ教えていただきたいです。
- ・「消しゴムサラダ」作り方を教えて下さい。
- ・量はちょうどいいと思うけど、子どもたちはおかわりを楽しみにしているので、少ないのかな？と思いましたが・・・。
- ・今年になり豆が多いということ子どもに聞きましたが、不足している食品ということでしょうか。

平成30年度献立内容の反省（栄養教諭の視点で自己評価）

- （１）食事摂取基準の改訂（８月）に伴い、エネルギー量など基準値よりも下回ってしまったが98%満たすことができている。

現在、児童生徒の実態に合わせた弾力的な運用が推奨されているため、来年度は養護教諭とも連携しながら必要栄養量を検討していきたい。

- （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
小学校	学校給食摂取基準	2.0g未満	3.0mg	350mg
	浅科小平均（４～１月）	2.6g	2.3mg	342mg
中学校	学校給食摂取基準	2.5g未満	4.0mg	450mg
	浅科中平均（４～１月）	3.3g	3.1mg	375mg

- ・食塩については、パンや麺の日に多くなる傾向がある。
- ・鉄と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。

《来年度に向けて》

1 平成31年度給食献立年間計画について

子どもたちの実態に即した給食指導ができるよう、ねらいを持った給食献立を実施し、ランチレターなどでも紹介していく。

行事等ではもちろん、日々の学校生活、給食においても食育活動に取り組めるよう給食センターと各校との連携を図っていきます。

2 平成31年度「食に関する実態調査」が実施されます。

対象：来年度小学5年生・中学2年生

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

長野県教育委員会 長野県学校保健会栄養教諭・学校栄養職員部会

「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

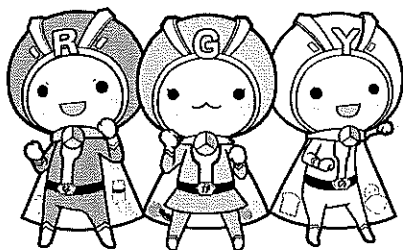
<キャッチフレーズ>

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」



平成31年度 浅科中学校給食訪問について（案）

佐久市学校給食浅科センター

1. ねらい

- （１）生徒と給食の時間を共にし、食事の様子を見たり、献立の内容や量、味についての感想を聞くなどしながら実態把握を通して日々の給食づくりに活かしていく。
- （２）学校生活や生徒の実態に合わせた食に関する短時間指導を実施することで、食への興味・関心を深め、自らの食事について考える場となるようにする。

2. 方法

- （１）前月末に訪問日程案を作成してお送りします。
（学校との都合に合わせて日程調節を行う）
- （２）各学年年３回程度、１回の訪問で栄養教諭、アレルギー担当栄養士が学年Ａ・Ｂ組それぞれのクラスに訪問する予定です。
- （３）教室で一緒に食べるので、机・いすの準備をお願いします。
- （４）食器、ごはん、おかずは訪問する学級に１つずつ増やして入れておきます。
- （５）牛乳、パン、業者から直送のデザート等は数の調節が難しいので、センターから持参します。

3. 訪問計画表

月	訪問学年	指 導 内 容
4	1年	中学校での給食について（栄養価・量など）
5	2年	スポーツ栄養に関する内容について （水分摂取など）
6	3年	
7	1年	
8	—	
9	2年	生活習慣病と食習慣について （塩分や朝食のとり方など）
10	3年	
11	1年	
12	2年	間食・夜食のとり方について
1	3年	受験期の食事について
2	—	
3	—	

※指導内容は、生徒の実態に沿って検討

平成31年度 給食献立年間計画 (案)

佐久市学校給食浅科センター

月目標	指導内容	献立作成のポイント	学校行事等	行事食	希望 献立	地場産・給食応援団食材 () は応援団以外の佐久市産	旬の食材 (他地産)
4月	給食の決まりを守ろう ・学校給食の目標 ・決まりの確認(正しい食事のマナー)	・新入生に期待感をもたせ善が感じられる工夫。 ・新入生の食事状況に配慮しながら、給食になじみやすい献立。		入学、進級祝い		冬菜、ほうれん草、越冬じゃがいも	春キャベツ、たけのこ、かぶ、鱈、新たまねぎ、新じゃが、新にんじん、うど、でこぼん、清見オレンジ、いちご、ぶたん
5月	じょうぶな体を作ろう ・食べ物のはたらき ・バランスのとれた食事	・基準量に沿って、食品をバランスよくとり入れる。 ・成長期に特に必要な食品を使用する。 ・部活の大会に向け質と量、鉄分・カルシウム等の配慮をする。	部活動強化期間	子どもの日 若葉給食(中学)		冬菜、キャベツ、きゅうり、(アスパラガス)	アスパラガス、たけのこ、絹さや、新たまねぎ、新じゃが、鱈、山菜、晩柑類、びわ、メロン
6月	①骨や歯に強い食べ物(カルシウムの働き) ・噛むことの大切さ ・歯磨きの仕方 ・梅雨時の衛生(手洗い、身支度、食事環境)	・骨や歯を丈夫にし、あごの発達を促す食品を取り入れる。 ・カルシウムの多い食品を取り入れる。 ・梅、酢を使った料理の工夫。 ・食中毒防止、食品の選択と調理工夫。 ・部活の大会があるので質と量、鉄分・カルシウム等の配慮をする。	給食週間(小) 歯と口の健康週間 中体連佐久大会 食育月間	むし菌予防デー 佐久大会応援 びんびんキラリ 食(夏メニュー)		玉ねぎ、きゅうり、にんにく、スナックズえんどう、大根、レタス、キャベツ、ほうれん草、チンゲンサイ、(グリーンポール、白菜)	レタス、アスパラガス、梅、セロリー、鯉、鰻、飛魚、メロン、びわ、さくらんぼ、小玉すいか
7月	暑さに負けない食事しよう ・夏の食生活のポイント ・夏休みの過ごし方(食事と生活リズム)	・暑さに向け体力をつける料理の工夫。 ・食欲をそそり涼しさを感ぜさせる工夫。 ・食中毒防止、食品の選択と調理工夫。	七夕 土用の丑	七夕 土用の丑	3A 3B	玉ねぎ、きゅうり、大根、にんにく、モロッコいんげん、キャベツ、レタス、ピーマン、なす、ブルーベリー、じゃが芋、ほうれん草、(グリーンポール、白菜、ブロッコリー、トマト)	レタス、きゅうり、きゃべつ、水菜、ズッキーニ、かぼちゃ、なす、トマト、ピーマン、梅、いか、キス、スイカ、プラム
8月	規則正しい食事しよう ・一日三食の役割 ・生活リズムの見直し ・日本型食生活	・食欲をそそり涼しさを感ぜさせる工夫。 ・主食、主菜、副菜、汁物がそろった和食の良さがわかる工夫。 ・食中毒防止、食品の選択と調理工夫。			6-1 6-2	じゃが芋、きゅうり、玉ねぎ、大根、長ねぎ、にんにく、モロッコいんげん、かぼちゃ、キャベツ、レタス、ピーマン、にんじん、トマト、なす、ズッキーニ、(白菜、もろこし)	レタス、夕顔、ゴーヤ、きゅうり、きゃべつ、白菜、もろこし、トマト、ズッキーニ、梨
9月	規則正しい食事しよう ・一日三食の役割 ・生活リズムの見直し ・運動と休養と食事 ・日本型食生活	・朝食をおろす工夫。 ・主食、主菜、副菜、汁物がそろった和食の良さがわかる工夫。 ・運動量の多い月なので質と量の配慮する。 ・肌寒くなってくるので配慮する。	運動会(小) 清流祭(中)	お月見 運動会応援 大船渡復興支援		じゃが芋、玉ねぎ、大根、長ねぎ、にんにく、モロッコいんげん、かぼちゃ、キャベツ、トマト、なす、きゅうり、ピーマン、にんじん、(りんご)	もろこし、きゃべつ、レタス、なす、いか、鱈、ブルーイン、巨峰、梨、ぶどう

月目標	指導内容	献立作成のポイント	学校行事等	行事食	希望 献立	地場産・給食応援団食材 () は応援団以外の佐久市産	旬の食材 (他地産)
10月	好き嫌いせず食べよう	・偏食の害について ・自己の食生活を反省する	・秋を感じさせる工夫。 ・食欲の秋、スポーツの秋。質、量とも充実した食事の工夫。	びんびんキラリ食(狸) 読書週間コボラ給食	1A 1B	長ねぎ、じゃが芋、里芋、さつまいも、トマト、なす、きゅうり、にんにく、大根、チンゲンサイ、かぼちゃ、にんじん、白菜、キャベツ、ジャインマスカット、ナガノパプリカ、(りんご)	さんま、鱈、里芋、さつまいも、柿、きのこ、栗、りんご、新米
11月	感謝して食べよう	・生産と感謝 ・食事の挨拶 ・食べ物への命	・収穫された野菜等から感謝の気持ちを育める工夫。 ・秋を感じさせる工夫。	いい塩の日 和食の日	5-1 5-2	長ねぎ、白菜、かぼちゃ、にんじん、水菜、キャベツ、じゃが芋、大根、チンゲンサイ、ほうれん草、さつまいも、里芋、青ばつ、(りんご)	新米、ごぼう、里芋、白菜、ねぎ、栗、鮭、鱈、りんご、早生みかん
12月	寒さに負けない食事をしよう	・寒さに負けない体を作る食べ物 ・冬野菜の効用 ・かぜの予防と食事	・風邪を予防する食事の工夫 (VA、VC)。 ・体を温める食事の工夫。 ・冬の野菜を多く取り入れる。	びんびんキラリ食(凍り豆腐) 冬至 クリスマス お年取り	2A 2B	大根、長ねぎ、かぼちゃ、じゃが芋、里芋、にんじん、白菜、青ばつ、水菜、さつまいも、(りんご)	白菜、春菊、ほうれん草、ごぼう、人参、大根、ブロッコリー、鰯、鱈、りんご、みかん
1月	郷土の食べ物を知ろう	・郷土の食事と文化 ・給食の歴史	・正月の行事食を取り入れる。 ・地元の食べ物や郷土食を取り入れる。 ・体を温める食事の工夫。	鏡開き 二十日正月 大寒 郷土食		じゃが芋、長いも、里芋、かぼちゃ、水菜、長ねぎ、大根、にんじん、凍り豆腐、(りんご)	凍り豆腐、野沢菜漬、ねぎ、れんこん、わかさぎ、鱈、みかん、キウイ、いちご
2月	健康によい食べ方を知ろう	・生活習慣病予防の食事(咀嚼、食物繊維、脂肪) ・受験期の食事	・食物繊維を多くとる工夫。 ・日本型食生活。 ・春の訪れを感じる食事。	節分 立春 びんびんキラリ食(青ばつカレー) 思い出給食	4-1 4-2	じゃが芋、長ねぎ、大根、にんじん、長いも、凍り豆腐、(りんご)	凍り豆腐、小松菜、切干大根、鱈、いよかん、ポスカン、いちご、ぶんたん、きんかん
3月	食生活の反省をしよう	・1年間のまとめ ・望ましい食生活 ・楽しい思い出作り	・春らしく彩りを考慮し、楽しい思い出になるよう工夫する。 ・卒業生の思い出に残る献立。	ひな祭り 受験応援 佐久の日 思い出給食 バイキング給食 卒業祝い		じゃが芋、チンゲンサイ、春菊、凍り豆腐	春きやべつ、かぶ、菜の花、春告わかめ、新じゃが、新玉ねぎ、鱈、はっさく、いよかん、いちご、でこぼん、清見オレンジ、ぶんたん

～給食で伝えていきたい郷土食等～

- ・五郎兵衛米
- ・矢嶋の凍り豆腐
- ・鮎の甘露煮
- ・粕汁
- ・鮭の粕煮
- ・お煮こじ
- ・塩丸いか
- ・給食応援団の野菜
- ・高成牧場の牛肉
- ・佐久鯉
- ・川魚
- ・浅科かぼちゃ

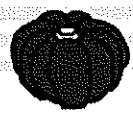
毎月19日 食育の日献立
毎月1回 8020給食
毎月1回 おなか元気メニュー
適宜 本とのコラボ給食
バイキング給食予定 小6年
<給食試食会予定>
小2保護者 7月
中学保護者 11月

～年間を通して使用できる地域の食材～

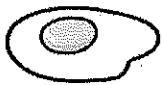
- 給食応援団
豆腐、大豆、豆乳、おから、地粉
- 浅科産
五郎兵衛米、卵
- 佐久市産
はちみつ、米粉、安養寺みそ、佐久鯉、川魚



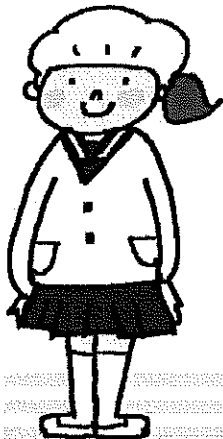
ランチレター



2月1日（金）



<きょうのこんだて>

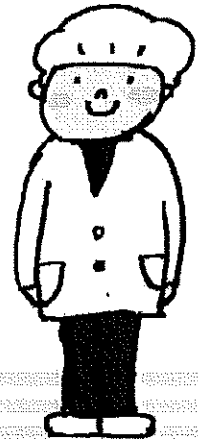


えほう ま
セルフ恵方巻き

さわら ゆうあんや
鱈の幽庵焼き

こ
子ぎつねサラダ

とうふ すましじる ぎゅうにゅう
豆腐の清汁 牛乳



<きょうのひとこと> Today's message

きょう せつぶん ひ こんだて せつぶん りっしゅん ぜんじつ ふゆ はる
今日は「節分の日」献立です。節分は「立春」の前日で冬から春への

きせつ め おこな ぎょうじ せつぶん まめ やくばらい
季節のかわり目に行われる行事です。節分には豆をまいて厄払いをしたり、ヒ

しよくぶつ えだ あたま さ とぐち かざり おに しんにゅう ふせ
イラギという植物の枝にイワシの頭を刺して戸口に飾り、鬼の侵入を防い

ふとま た ふく ま こ かんが
だりします。さらに、太巻きを食べることで「福を巻き込む」とも考えられてい

とし えんぎ よ ほうかく えほう む むごん ま
ることから、その年の縁起の良い方角とされる恵方を向いて、無言で巻きずし

た えほうまき ふうしゅう おお おこな ことし えほう
を食べる「恵方巻」という風習も多く行われています。今年の恵方は

とうほくとう
東北東です。

【クイズ】せつぶん えほう ま ぜんこく ひろ ころ
「節分の恵方巻き」が全国に広まったのは、いつ頃でしょう。

やく ねんまえ
①約250年前

やく ねんまえ
②約130年前

やく ねんまえ
③約20年前

こた やく ねんまえ えほう む ふとま た ふうしゅう
答えは、③の約20年前です。「恵方を向いて太巻きを食べる」という風習

おも かんさいちほう おこな ぜんこくてき ひろ
は主に関西地方で行われていたものが、全国的に広がっていったようです。