

令和6年度 第2回佐久市学校給食浅科センター献立委員会出欠

日時:令和7年2月 6日(木)午後1時30分～

場所:浅科中学校・会議室

職 名	氏 名	出 欠
浅科中学校長	佐藤 元昭	出席(公務)
浅科小学校給食主任	渡邊 久美江	出席(公務)
浅科中学校給食主任	関島 美和	出席(公務)
浅科小学校PTA副会長	櫻井 加代	出 席
浅科中学校PTA副会長	高野 智美	欠 席
浅科センター栄養教諭(県職員)	伊藤 文	出席(公務)
事 務 局		
佐久市教育委員会 学校教育部 学校給食課長	小林 清彦	出席(公務)
佐久市教育委員会 学校教育部 学校給食課 課長補佐	平林 久	出席(公務)
佐久市教育委員会 学校教育部 学校給食浅科センター事業係(兼務)	青木 貴弘	出席(公務)

令和6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 令和7年2月6日(木)

13時30分～

場 所 浅科中学校・会議室

1 開 会

2 委員長あいさつ

3 会 議 事 項

(1) 令和6年度の献立等について

(2) その他

4 閉 会

令和6年度の給食献立について

栄養教諭 伊藤 文

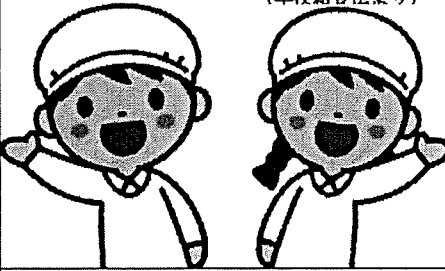
1 学校給食の7つの目標（学校給食法）

①適切な栄養の摂取による健康の保持増進をはかる

はんでも食べると
元気で大きくなるよ！

学校給食の目標

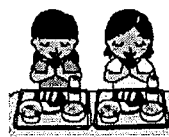
(学校給食法より)



⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導く

食べ物のこと
いろいろ
おぼえたよ！

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つちかい、望ましい食習慣を養う



⑥わが国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深める

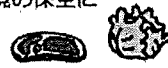


③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び共同の精神を養う

みんなで食べると
おいしいね☆



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



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



2 令和5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 ・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。	・継続して実施していく。
・ぴんぴんキラリ食 ☆ぴんぴんキラリ食のミニ講話（5年：12月実施）	年4回 （6・10・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、食文化、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2 11月 : 5年 12月 : 中1 2 月 : 4年 3 月 : 中3	季節やテーマに沿って、作る人や食べてもらう人のことを考えながら、献立を立ててもらうことができた。	小学校4学年から中学3年まで、全クラスでの希望献立を実施できるのは来年度までに限なるかと思う。テーマは引き続き設けながら、浅科センターならではの献立も取り入れられるよう工夫したい。

・読書旬間 本とのコラボ給食	10月28日 ～11月8日	小学生を対象にコラボ給食のアンケートを実施。リクエストのあったメニューを提供した。 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。	・引き続き、図書係と連携して実施していく。
・行事食	随時	季節感のある献立や子どもたちが楽しめる献立を提供できた。	・継続して実施していく。
・給食週間（小学校） 給食づくりの様子をスライド発表 好きな給食アンケート実施&提供（小学校）	6月17日～21日	コロナ禍以降、初めて調理員との交流給食を行った。給食づくりの苦楽を質問したり、感謝を伝えたりして交流を深めることができた。	・浅科センターの稼働最終年度として、給食主任・児童会の活動と連携を図りながら、企画・運営していく。
・全国給食週間 給食の歴史について掲示物作成 昔の給食提供	1月24日～30日	塩サケなど現代では家庭でも食べる機会が減っているのではないかと思う内容で昔の給食を味わい、改めて感謝して食べることの大切さを感じてもらえた。	
・中学校給食訪問（春の給食週間で）	5月	・「給食の作り手の願い」というテーマで今年度の調理員の紹介と生徒へのメッセージを伝えた。	・給食主任とも連携しながら、給食週間などの機会を通して、子どもたちの食の課題把握と食に関する指導を引き続き、実施していく。
・資料提供（秋の給食週間）	11月	・「給食のマナー」に関する資料提供を行った。	
・セレクト給食（6年）	3月（実施予定）	主菜とデザートの特選給食を実施予定。	
・給食試食会 給食運営委員会 献立委員会 PTA主催試食会（中学）	6月、10月、2月	実際に給食を食べてもらうことで浅科センター給食の特色、量、味付けなどの工夫も感じてもらうことができた。	・引き続き、試食の機会を通して、給食の役割や家庭での食生活について伝えていく。

3 今年度の献立紹介（一部抜粋）

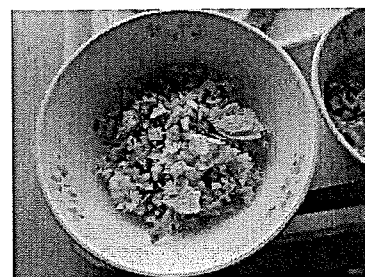
①希望献立実施一覧

クラス	献立テーマ	献立内容
4-1	栄養バランスのよい献立 (2月)	ごはん、親子丼の具、ほうれん草のナムル、根菜ごまキムチ汁、ぼんかん
4-2		わかめごはん、鶏の唐揚げ、かみかみサラダ、もずくのみそ汁、いちごヨーグルト
5-1	五郎兵衛米に合うおかず (11月)	五郎兵衛米、鶏の唐揚げ、3色こんにゃくサラダ、秋の具たくさんみそ汁
5-2		五郎兵衛米、さばのみそ煮、かみかみサラダ、豚汁、りんご
6-1	地域の食材を使った献立 (9月)	ごはん、鯉の唐揚げ甘酢あんかけ、糸寒天サラダ、矢島豆腐のみそ汁、りんご
6-2		ごはん、そばろごはんの具、スティックサラダ、豚汁、プルーン（梨に変更）
1-A	体が温まる献立（12月）	セレクト揚げパン、タンドリーチキン煮、かみかみサラダ、ABC スープ
1-B		麦ごはん、高成牧場のビーフカレー、かみかみサラダ、クレープ（パイン味）
2-A	秋の味覚を使った献立 (10月)	ごはん、鶏の唐揚げ、かみかみサラダ、さつまいものみそ汁
2-B		ごはん、さんまの塩焼き、かみかみサラダ、豚汁
3-A	暑さに負けないための献立 (7月)	キムタクごはん、鶏の唐揚げ、はるさめサラダ、ABC トマトスープ、クレープ
3-B		麦ごはん、夏野菜カレー、3色こんにゃくサラダ、夏のフルーツジュレ

②読書旬間コラボ給食

* 10月28日 「天気の子」

豆苗ポテチチャーハン・・・物語に登場する陽菜が帆高にふるまった料理を再現。



* 10月29日 「かぼちゃスープのおふろ」

かぼちゃのポタージュ・・・中学試食会にて提供。給食応援団の「浅科かぼちゃ」使用

* 10月31日 「パンドロぼう」

フレンチトースト・・・「ちゃたまや」の卵使用。ハロウィンに合わせてセレクトミルメークも実施。



* 11月1日 「ふしぎなでまえ」

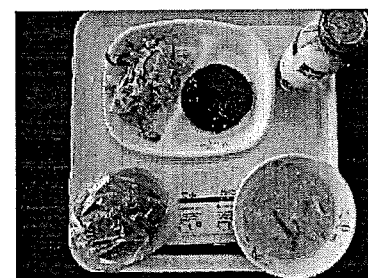
ポークカレー・・・浅科特性、3種類のルウで仕上げる人気メニュー。

* 11月5日 「ルビとしっぽの秘密」

サーモンのクリームシチュー・・・お肉以外のシチューは初提供。子どもたちは案外、食べやすい様子。

* 11月7日 「レンタルおばけのレストラン」

セルフハンバーガー・・・丸パンにパティ、スライスチーズ、せんキャベツサラダを挟んで残食もゼロ。



* 11月8日 「おばけのてんぷら」

おばけ風てんぷら・・・おばけに寄せて、笹かまぼこのてんぷらを提供。

4 令和6年度献立内容の反省（栄養教諭の視点での評価）

（1）実施栄養給与量について

区分	学校給食 摂取基準 (小学校)	浅科小平均 (4～12月)	学校給食 摂取基準 (中学校)	浅科中平均 (4～12月)
エネルギー (kcal)	650	607	830	730
たんぱく質 (%)	摂取エネルギー 全体の 13～20%	17.0%	摂取エネルギー 全体の 13～20%	16.8%
脂質 (%)	摂取エネルギー 全体の 20～30%	30.5%	摂取エネルギー 全体の 20～30%	29.1%
食塩相当量 (g)	2 未満	2.4	2.5 未満	2.9
カルシウム (mg)	350	341	450	367
マグネシウム (mg)	50	89	120	105
鉄 (mg)	3	2.3	4.5	2.8
ビタミン A (μg RAE)	200	296	300	342
ビタミン B ₁ (mg)	0.4	0.31	0.5	0.38
ビタミン B ₂ (mg)	0.4	0.49	0.6	0.55
ビタミン C (mg)	25	27	35	34
食物繊維 (g)	4.5 以上	5.2	7 以上	6.5

- ・エネルギー量について、小学校 93%、中学校 88%とともに基準値の 85%以上の給与量を満たしている。
- ・たんぱく質、脂質においてはどちらも基準値の範囲にあるが、脂質の割合が若干高い傾向である。
- ・ビタミン類・食物繊維においては、平均して 100%以上満たしている。
- ・例年の課題は「食塩の過剰摂取」「鉄分不足」である。食塩については、パンの日や麺の日に多くなる傾向がある。鉄不足は、特に中学生が 62%と顕著である。
- ・カルシウムについては、豆や乾物の利用で小学校 97%、中学校 82%供給できている。
- ・学校給食摂取基準は全国的な平均値を示したものであり、本来、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、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）給食作りに関して

- ・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。
- ・自校給食に近い形で子どもたちと交流が持ちやすく、声が届きやすい環境にあるため、子どもたちの声を給食に活かすことができている。

5 来年度に向けて

1. 令和7年度給食献立年間計画について（別紙）

令和7年度に実施する食に関する実態調査などを踏まえ、子どもたちの実態に即した給食指導ができるよう、ねらいを持った献立作成を行い、給食だよりやランチレターでも紹介していく。行事や日々の学校生活、給食献立においても食育活動（とうもろこしの皮むき、収穫物の利用等）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たい。

2. 食育の推進について

資料) 令和4年度 児童生徒の食に関する実態調査より

R4. 7月 小学5年 中学2年対象に実施

(1) 朝食は毎日食べますか?【佐久市食育推進計画 目標値: 朝食を食べる人の増加→100%】

	浅科小5年			浅科中2年		
	H28	R1	R4	H28	R1	R4
毎日食べる	89.2%	98.0%	87.2%	80.4%	70.6%	92.8%
週に1~2日食べない日がある	10.8%	0%	10.7%	15.7%	20.6%	6.3%
週に3~5日食べない日がある	0%	2.0%		2.0%	8.8%	
週に6日以上食べない	0%	0%	2.1%	2.0%	0%	0%

(2) 長野県や住んでいる地域の郷土食を知っていますか?【佐久市食育推進計画 目標値: 80%】

	浅科小5年			浅科中2年		
	H28	R1	R4	H28	R1	R4
知っている	78.4%	63.3%	85.1%	52.9%	94.1%	66.6%
知らない	21.6%	36.7%	14.9%	47.1%	5.9%	33.3%

(3) 食べ物を残すことをどう思いますか?

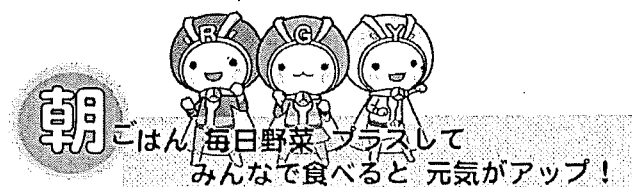
【佐久市食育推進計画 目標値: もったいないことだと思う→100%】

	浅科小5年			浅科中2年		
	H28	R1	R4	H28	R1	R4
もったいないことだと思う	81.1%	81.6%	97.8%	86.3%	76.5%	97.6%
しかたないと思う	16.2%	8.2%		13.7%	20.6%	
なんとも思わない	2.7%	8.2%	2.1%	0.0%	2.9%	2.4%

(4) 給食は楽しみですか?

【佐久市教育振興基本計画 目標値: 楽しみだと思う→小学生75%、中学生65%】

	浅科小5年			浅科中2年		
	H28	R1	R4	H28	R1	R4
楽しみ	78.9%	65.3%	97.8%	52.9%	52.9%	92.9%
楽しみではない	13.5%	4.1%	2.1%	11.8%	2.9%	7.1%
どちらともいえない	8.1%	30.6%		35.3%	44.1%	



小中学生に必要な野菜の量は1日350gです。1日1~2回の食事では、必要量の野菜をとることはなかなか難しいので、1日3回に分けて野菜を食べることが大切です。朝ごはん野菜を食べることが大切であることを児童や家庭にも周知していきます。

令和7年度 給食献立年間計画

佐々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 ()は応援団以外の佐々市産	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春を感じられる工 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		長ねぎ、野良坊菜、ほうれん 草、(菜の花)	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、ぶんたん
5月	じょうぶな体 を作ろう	・食べ物のほたらき ・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。	子どもの日 運動会応援		長ねぎ、野良坊菜、ほうれん 草、小松菜、(レタス、スナップえ んどう)	かぶ、アスパラガス、たけのこ、 網さや、新たまねぎ、新じゃが、 鱈、山菜、晩柑類、メロン
6月	①骨や歯を丈 夫にしよう ②衛生に気を つけて食事を しよう	・骨や歯に良い食べ物 (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) ・夏の食生活のポイント ・食事と生活リズム	・骨や歯を丈夫にし、あごの発達を促す食品を 取入れる。 ・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。 ・運動量の多い月なので質と量に配慮する。 ・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じる工夫。 ・食中毒防止、食品の選択と調理工夫。	むし歯予防デ ー 部活動大会応援 びんびんキラリ 食(夏メニュー)		玉ねぎ、長ねぎ、スナップえんど う、モロコしいんげん、キャベツ、 (レタス、チンゲンサイ、小松 菜、グリーンポール、白菜)	レタス、アスパラガス、梅、セロリ ー、鰯、飛魚、メロン、さくら んぼ、小玉すいか、
7月	暑さに負けな い食事をしよ う			七夕 土用の丑	3A 3B	玉ねぎ、長ねぎ、モロコしいんげ ん、きゅうり、(キャベツ、レタス、 じゃが芋、グリーンポール、白 菜、ブロッコリー、トマト、ブルー ベリー)	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、ブルーベ リー
8月	規則正しい食 事をしよう	・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じる工夫。 ・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。			にんにく、じゃが芋、玉ねぎ、長 ねぎ、モロコしいんげん、ケンタ ッキーいんげん、きゅうり(かぼ ちゃ、キャベツ、なす、ズッキー ニ、オクラ、白菜、もろこし、トマ ト、レタス)	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 事をしよう	・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	・偏食をなおす工夫。 ・主食、主菜、副菜、汁物がそろった和食の良さ がわかる工夫。 ・肌寒くなってくるので配慮する。	お月見 清流祭(中)	6-1 6-2	にんにく、じゃが芋、玉ねぎ、長 ねぎ、きゅうり、かぼちゃ、(キャ ベツ、ピーマン、にんじん、ズッ キーニ、りんご、トマト)	もろこし、きゃべつ、レタス、な す、いか、鱈、ブルーベリー、梨、ぶ どう類

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。 ・食後の秋、スポーツの秋。質、量とも充実した食事の工夫。	読書週間 音楽会(小) 給食週間(中)	びんびんキラリ食 (凍り豆腐) 読書週間コラボ給食	1A 1B	じゃが芋、長ねぎ、さつま芋、かぼちゃ、大根(チンゲンサイ、にんじん、キャベツ、りんご、ぶどう)	さんま、鯖、里芋、さつま芋、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 ・食べ物の命	・収穫された野菜等から感謝の気持ちを育てる工夫。 ・秋を感じさせる工夫。	読書週間	いい歯の日 和食の日	5-1 5-2	じゃが芋、長ねぎ、さつま芋、かぼちゃ、にんじん、大根、白菜(チンゲンサイ、青ばつ、りんご)	新米、ごぼう、里芋、白菜、ねぎ、栗、鮭、鯛、りんご、早生みかん
12月	寒さに負けない食生活	・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 (鯛) 冬至 クリスマス 年取り	2A 2B	じゃが芋、長ねぎ、さつま芋、かぼちゃ、長いも、里芋、にんじん、大根、白菜、青ばつ、野良坊菜、(ほうれん草、りんご、水菜)	白菜、春菊、ほうれん草、ごぼう、人参、大根、ブロッコリー、鯛、鯖、りんご、みかん
1月	郷土の食べ物を知らう	・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 大寒 郷土食		じゃが芋、長ねぎ、長いも、里芋、にんじん、大根、白菜、(凍り豆腐、りんご)	凍り豆腐、野沢菜漬、ねぎ、れんこん、水菜、わかさぎ、鯖、みかん、いちご
2月	健康によい食べ方を知らう	・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。	前期選抜(中)	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、(凍り豆腐、りんご)	凍り豆腐、小松菜、切干大根、鯖、いよかん、ポンカン、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。	後期選抜(中)	ひな祭り 受験応援 佐久の日 思い出給食(中3) 卒業祝い		じゃが芋、長ねぎ、大根、(凍り豆腐、春菊)	春きやべつ、かぶ、菜の花、春告わかめ、新じゃが、新玉ねぎ、鯖、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
- ・給食応援団の野菜
- ・高成牧場の牛肉
- ・佐久鯉
- ・塩丸いか
- ・粕汁
- ・矢嶋の凍り豆腐
- ・鮎の甘露煮
- ・お煮こじ
- ・鮭の粕煮
- ・川魚
- ・浅科かぼちゃ

～年間を通して使用できる地域の食材～

- 浅科産
- 五郎兵衛米、佐久産こしひかり、卵
- 豆腐、大豆、豆乳、おかから
- 佐久市産
- はちみつ、米粉、安養寺みそ、佐久鯉、川魚

毎月19日 食育の日献立

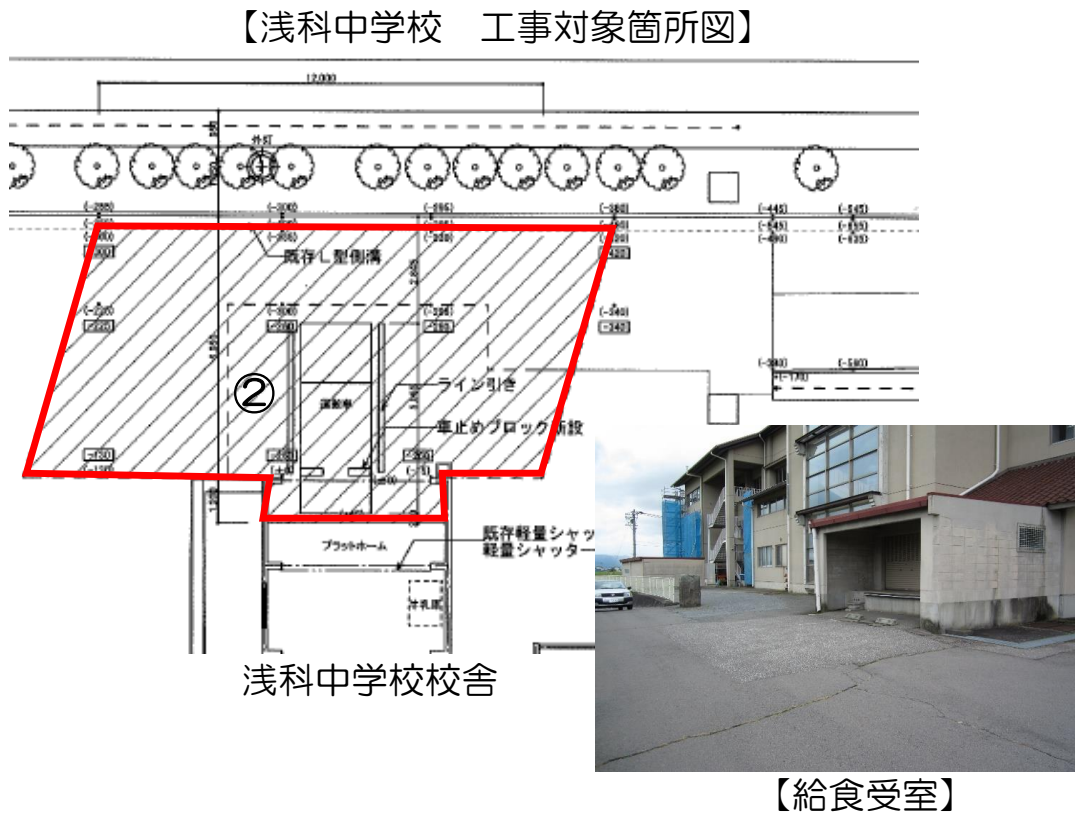
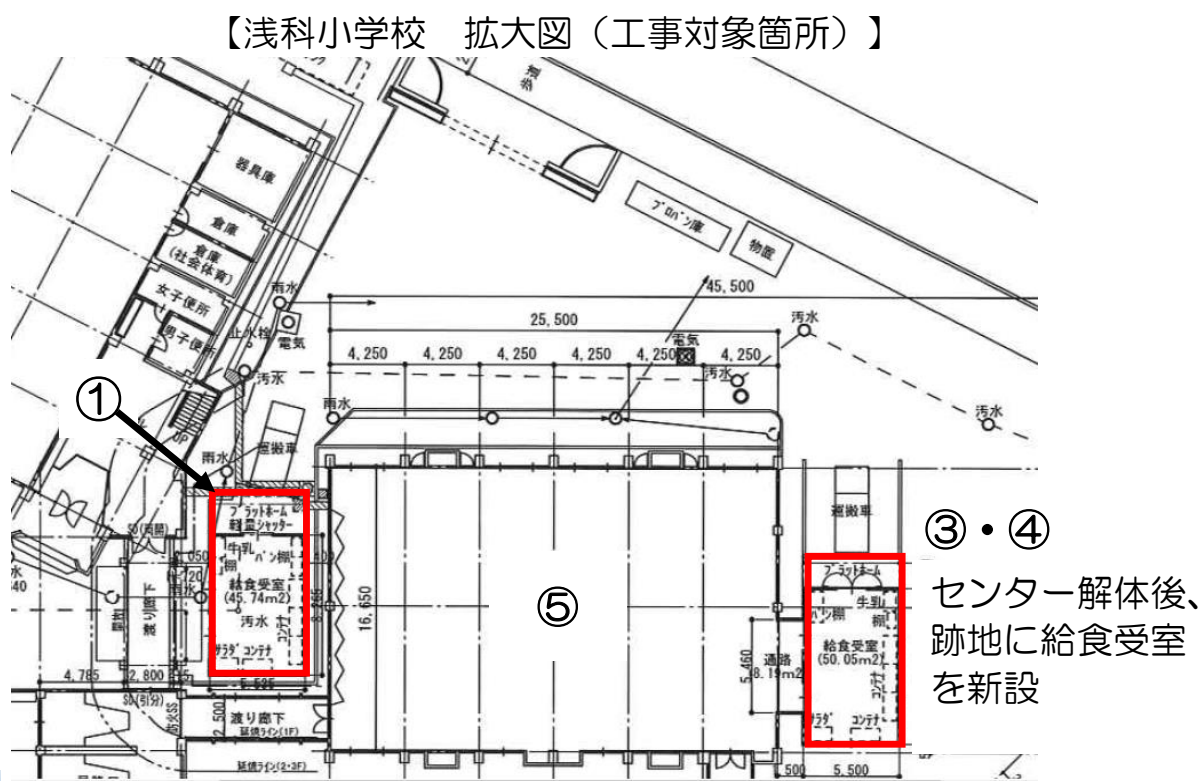
- 毎月1回 8020給食
- 毎月1回 おなか元気メニュー
- 毎月1回 浅科給食の日
(五郎兵衛米使用)

適宜 本とのコラボ給食
セレクト給食 小6年

<給食試食会(予定)> 中学 PTA

令和7年度浅科小学校給食受室仮設工事等について

令和7年度の工事内容：①浅科小学校仮設給食受室設置、②浅科中学校給食受室改修（①・②以外は令和7年度以降実施）



【各工事等に係るスケジュール】

番号	箇所	工事内容	工事年度		
			7	8	9
①	浅科小学校	給食受室仮設工事	設置	(使用開始)	解体
②	浅科中学校	給食受室改修工事	改修	(使用開始)	
③	浅科センター	解体工事		解体	
④	浅科小学校	給食受室新設工事		新設	(使用開始)
⑤	浅科小学校ランチルーム	長寿命化工事	設計	工事	(使用開始)