

令和7年度第2回佐久市学校給食浅科センター献立委員会会議次第

日 時：令和8年2月5日（木）

午後1時30分～

場 所：浅科小学校 会議室

1 開 会

2 委員長あいさつ

3 会議事項

(1) 令和7年度の献立等について

(2) その他

4 閉 会

令和7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）

学校給食の目標

(学校給食法より)

<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進をはかる</p>  <p>みんなでも食べると元気で大きくなるよ!</p>	<p>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</p> 	<p>⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導く</p>  <p>食べ物のこといろいろおぼえたよ!</p>
<p>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</p>  <p>みんなでも食べるとおいしいわ☆</p>	<p>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</p> 	<p>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</p> 
<p>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</p> 		

2 令和7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
<ul style="list-style-type: none"> ・お腹元気メニュー ・8020給食 ・食育の日（19日） ・浅科給食の日 	毎月各1回	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・昨年度途中から米価高騰により使用が難しくなっていた五郎兵衛米の提供と合わせて、郷土食材や浅科センター給食の魅力を感じてもらえる献立となった。
<ul style="list-style-type: none"> ・ぴんぴんキラリ食 ☆ぴんぴんキラリ食のミニ講話（5年：6月実施） ・佐久の日井 	年4回 （6・10・12・2月） 3月6日（実施予定）	佐久の食材や郷土料理についてランチレターで紹介したり、学級訪問を行ったりしながら、食材や料理の良さ、食文化を知り、味わっていただくことにつながった。
<ul style="list-style-type: none"> ・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 3月：中3	季節やテーマに沿って、作る人や食べてもらうのことを考えながら、献立を立ててもらうことができた。 ※3今年度の献立紹介参照

・読書旬間 本とのコラボ給食	11月25日 ～12月5日	小学生を対象にコラボ給食のアンケートを実施。リクエストが多かった献立を提供した。 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。 ※3今年度の献立紹介参照
・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。
・給食週間（小学校） 給食づくりの様子をスライド発表	6月3日～6日	最終稼働年度ということもあり、調理員の他、浅科の納入業者も招いて交流給食を行った。クラスの取組に合わせて招待者を配置したことで、より活発に農業や生産、給食づくりの苦楽を質問したり、感謝を伝えたりと生きた交流ができた。
・好きな給食アンケート の実施 (小学校) & 提供(全校)	9月25・26日	子どもたちが給食に関心を寄せ、給食をより楽しむ機会となった。
・全国給食週間 昔の給食提供	1月23日 ～30日	給食の歴史を知り、昔の給食を味わうことで、改めて感謝の心をもち、食べることの大切さを感じてもらえた。
・セレクト給食（6年）	3月（実施予定）	主菜とデザート of セレクト給食を実施予定。
・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）	5月、11月 6月、2月 10月	試食を通して、浅科センター給食の特色、量、味付けなどの工夫を感じてもらうことができた。

3 今年度の献立紹介（一部抜粋）

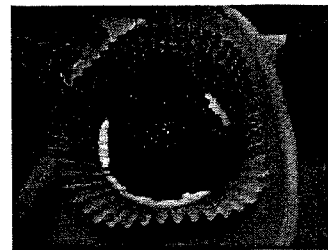
①希望献立実施一覧

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)	丸パン、チキンカツ、はるさめサラダ、ABCスープ、いちご
		ごはん、さばのみそ煮、納豆和え、豚汁、チョコクレープ
5-1	五郎兵衛米に合うおかず (11月)	五郎兵衛米、豚の生姜炒め、きゅうりの浅漬け、豚汁、冷凍みかん
		五郎兵衛米、さばのみそ煮、ひじきのサラダ、なめこ汁、りんご
6-1	地域の食材を使った献立 (9月)	五郎兵衛米、麻婆なす、りんごと寒天のサラダ、浅科かぼちゃのみそ汁、プルーン
		五郎兵衛米、矢島厚揚げの肉みそがけ、はるさめサラダ、豚汁、りんご
1-A	秋の味覚を使った献立 (10月)	ごはん、ごぼうチップス、ツナサラダ、さつまいものみそ汁、ミルメーク
1-B		ごはん、秋なすの肉みそかけ、福神漬和え、豚汁、柿
2-A	体が温まる献立（12月）	ごはん、鶏の唐揚げ、かみかみサラダ、豚汁、チョコクレープ
2-B		コッペパン、タンドリーチキン、3色こんにやくサラダ、クリームシチュー、ヨーグルトクレープ
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、夏野菜のスープ、チョコクレープ
3-B		麦ごはん、夏野菜カレー、かみかみサラダ、メロン

②読書旬間コラボ給食 (期間: 11/25~12/5)

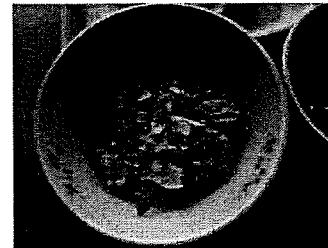
* 11月25日 「ルルとララのスイートポテト」

スイートポテト・・・さつまいもを23Kg使用。さとう、バター、牛乳、卵黄、ラム酒などを加え、優しい甘味でかつ、深みとコクのある味に。



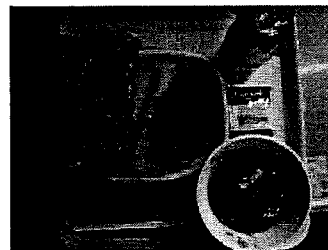
* 11月26日 「天気の子」

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。



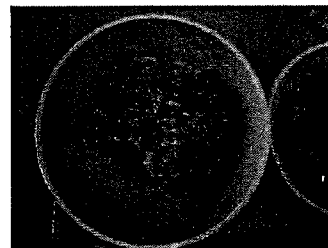
* 11月27日 「パンどろぼう」

フレンチトースト・・・「ちやたまや」の卵使用。ふんわり優しい味で人気の一品。



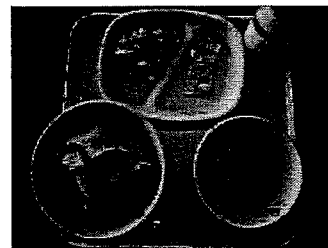
* 11月28日 「とんかつのぼうけん」

とんかつ・・・手作りとんかつと、玉ねぎを卵でとじた「かつ丼の具」を提供し、セルフかつ丼として実施。



* 12月1日 「給食室の日曜日」

オムライス・・・手作りケチャップライスと薄焼き卵(市販)、ケチャップを提供し、セルフオムライスとして実施。



* 12月2日 山田小学校シリーズ「ポンチでピンチ!?山田島」

フルーツポンチ・・・フルーツの他、ゼリーや白玉、オレンジジュースも入った浅科特製ポンチ。



* 12月3日 「はれときどきぶた」

・えんぴつの天ぷら・・・春巻きの皮にロングソーセージを巻き、ペン先にかレー粉、ココア、抹茶で色付けした小麦粉したものをつけて揚げた料理。

・消しゴムサラダ・・・スライスかまぼこは消しゴム、すり下ろした大根は消しカスにみたてたサラダ。

* 12月4日 「ジャイアントジャムサンド」

いちごジャムサンド・・・食パンにいちごジャム(市販)をセルフでサンドした。

* 12月5日 「おでんおんせんにいく」

煮込みおでん・・・8種類(こんぶ、ちくわ、さつま揚げ、大根、にんじん、こんにゃく、がんもどき、うずらの卵)の食材を合わせだして煮込んだ特性おでん。

4 令和7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	615	830	745
たんぱく質 (%)	摂取エネルギー 全体の13～20%	16.7%	摂取エネルギー 全体の13～20%	16.4%
脂質 (%)	摂取エネルギー 全体の20～30%	30.4%	摂取エネルギー 全体の20～30%	28.7%
食塩相当量 (g)	2未満	2.3	2.5未満	2.9
カルシウム (mg)	350	345	450	371
マグネシウム (mg)	50	90	120	105
鉄 (mg)	3	2.3	4.5	2.8
ビタミンA (μg RAE)	200	284	300	328
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	29	35	35
食物繊維 (g)	4.5以上	5.4	7以上	6.6

- ・エネルギー量について、小学校95%、中学校90%とともに基準値の90%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99%、中学校82%供給できている。

(2) 給食作りに関して

- ・小規模センターの利点を生かして、学校行事や授業などを絡めながら、子どもたちとのつながりを生かした献立や手作り給食を実施することができた。
- ・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、子どもたちの声や授業での学び、栽培物などの学級の取り組みを給食で活かすことができた。
- ・『浅科給食の日』を設けたことで、より郷土の食材や浅科センターの給食に対して、関心を持ち、感謝していただくことにつながったと感じる。

5 来年度に向けて

1. 令和8年度給食献立年間計画について（別紙）

食に関する実態調査などを踏まえながら、実態に即した食育や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。

食育取組の重点に「朝食内容を充実(バランス良い食事)」が上がっています。



2. 食育の推進について 資料) 令和7年度 児童生徒の食に関する実態調査より (小学5年 中学2年対象)

(1) 朝食は毎日食べますか?【第3次佐久市健康づくり21計画 目標値:朝食欠食する児童→5.7%】

	浅科小5年				浅科中2年			
	H28	R1	R4	R7	H28	R1	R4	R7
毎日食べる	89.2%	98.0%	87.2%	91.0%	80.4%	70.6%	92.8%	90.9%
週に1~2日食べない日がある	10.8%	0%	10.7%	9.0%	15.7%	20.6%	6.3%	4.6%
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%	0%	2.0%	0%	0%	4.6%

(2) 長野県や住んでいる地域の郷土食を知っていますか?【同上計画 目標値:57.5%】

	浅科小5年				浅科中2年			
	H28	R1	R4	R7	H28	R1	R4	R7
知っている	78.4%	63.3%	85.1%	58.0%	52.9%	94.1%	66.6%	61.4%
知らない	21.6%	36.7%	14.9%	42.0%	47.1%	5.9%	33.3%	38.6%

(3) 食べ物を残すことをどう思いますか?

	浅科小5年				浅科中2年			
	H28	R1	R4	R7	H28	R1	R4	R7
もったいないと思う	81.1%	81.6%	97.8%	100%	86.3%	76.5%	97.6%	97.7%
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%	2.3%

※「なんとも思わない」の項目については、R4以降「どちらかと言えばそう思わない」として回答した児童の数値。

(4) 給食は楽しみですか?【R5 制定佐久市教育振興基本計画 目標値:小学生70%、中学生60%以上】

	浅科小5年				浅科中2年			
	H28	R1	R4	R7	H28	R1	R4	R7
楽しみ	78.9%	65.3%	97.8%	98%	52.9%	52.9%	92.9%	93.2%
楽しみではない	13.5%	4.1%	2.1%	2%	11.8%	2.9%	7.1%	6.8%
どちらともいえない	8.1%	30.6%			35.3%	44.1%		

令和8年度 給食献立年間計画

佐久市学校給食望月センター

月	月目標	○指導内容 ・献立作成のポイント	行事食等	旬の食材	各種行事
4月	給食のきまりを守り、楽しい食事をしよう	○給食のきまりを身につける ○食事のマナー ・入学進級を祝う献立	入学進級お祝い献立	・美生柑 ・春キャベツ ・うど	入学式
5月	食べ物の働きを知ろう	○食べ物は、働きによって3つに分けられることを知る【赤黄緑】 ・端午の節句献立 ・春の息吹を感じさせる献立	端午の節句献立	・新たけのこ ・小かぶ ・かつお ・アスパラ ・ふき ・柏もち	
6月	朝ごはんの大切さを知ろう	○朝ごはんの大切さを知る ○歯によい食べ物、噛むことの大切さを知る ・噛むことを意識できる献立 ・カルシウムの摂取を考えた献立 ・梅雨時の衛生に配慮した献立	食育月間 歯と口の健康週間 ぴんぴんキラリ食 希望献立	・大豆 ・豆あじ ・トビウオ ・新玉ねぎ ・メロン ・さくらんぼ	プール開き (センター職員学校訪問)
7月	夏の食事のとり方を知ろう	○夏の食生活について知る ○夏の水分のとり方について ・夏の食材を取り入れた献立	七夕献立 土用丑の日 希望献立	・じゃがいも ・白菜 ・キャベツ ・すいか ・きゅうり	中 宿泊学習・体験学習
8月	規則正しい食事をしよう	○生活リズムと食事の関連を知る ・夏ばてを防ぐ献立 ・夏の食材を取り入れた献立	希望献立	・とうもろこし ・かぼちゃ ・なす ・ピーマン	(センター職員学校訪問)
9月	食事と運動について考えよう	○運動と食事の関わりを知る ・秋の食材を取り入れた献立	お月見の献立 重陽の節句 希望献立	・ぶどう ・梨 ・秋なす ・プルーン ・さといも ・きのこ	中 文化祭
10月	好き嫌いせず、何でも食べよう	○偏食による健康障害を知る ・秋の実りを感じさせる献立 ・体によい食べ物を取り入れた献立 ・青魚を取り入れた献立	目の愛護デー ぴんぴんキラリ食 (小鮎の甘露煮) 希望献立	・鯖 ・さんま ・長ねぎ ・栗 ・にんじん ・さつま芋	(センター職員学校訪問)
11月	感謝して食べよう	○食べ物をいただく事への感謝の心を持つ ・自然の恵みを感じられる献立	希望献立	・きのこ ・洋梨 ・柿 ・りんご	(センター職員学校訪問)
12月	健康によい食べ方をしよう	○日本の食文化を知る ・日本型食生活のよさを取り入れた献立 ・寒さに負けない献立 ・体をあたためる献立	冬至 クリスマス ぴんぴんキラリ食 希望献立	・みかん ・りんご ・大根 ・白菜 ・キウイ	(センター職員学校訪問)
1月	郷土の食べ物を知ろう	○体を温める食事を知る ○学校給食の歴史や意義を知る ○郷土食を知る ・冬の食材を取り入れた献立 ・体を温める献立	全国学校給食週間 正月料理 七草 鏡開き 大寒 希望献立	・白菜 ・ほうれん草 ・鮭 ・鱈 ・ぼんかん ・佐久鯉	
2月	寒さに負けない食事をしよう	○食事と健康について知る ・冬の食材を取り入れた献立 ・体を温める献立	節分 ぴんぴんキラリ食 希望献立	・大豆 ・わかさぎ ・矢島の凍み豆腐	
3月	一年間の食生活をふりかえろう	○自分の食生活について振り返る ・卒業を祝う献立	ひな祭り 卒業祝 佐久の日献立	・いよかん ・菜の花 ・桜もち	卒業式