

令和8年度第1回学校給食南部センター献立委員会会議次第

日時 令和8年6月26日（金）午後4時～
場所 学校給食南部センター2階研修室

1 開会

2 委員長あいさつ

3 自己紹介

4 会議事項

（1）令和8年度献立委員会について

（2）令和8年度献立について

（3）アレルギー対応食について

（4）その他

- ・学校給食における栄養アセスメントについて

5 閉会

令和8年度佐久市学校給食南部センター献立委員会名簿

役職	所属・職名等	氏名	備考
委員長	中込小学校長	上原 伸	
委員	野沢小学校給食主任	堀籠 浩美	
委員	泉小学校給食主任	岩下 舞華	
委員	岸野小学校給食主任	佐藤 恵美子	
委員	中込小学校給食主任	鹿取 ちか	
委員	佐久城山小学校給食主任	生駒 美穂	
委員	野沢中学校給食主任	東方 由香	
委員	中込中学校給食主任	井出 直哉	
委員	野沢小学校PTA副会長	吉田 千賀子	
委員	泉小学校PTA副会長	勝見 譲	
委員	岸野小学校PTA副会長	碓氷 恵美	
委員	中込小学校PTA副会長	丹羽 裕美	
委員	佐久城山小学校PTA副会長	柳澤 咲紀	
委員	野沢中学校PTA副会長	土屋 美穂	
委員	中込中学校PTA副会長	小林 忠広	
委員	学校給食南部センター学校栄養職員	荻原 真由美	
委員	学校給食南部センター栄養職員	片桐 美咲	
委員	学校給食南部センター栄養士	工藤 律子	

事務局	学校給食課長	小林 清彦	
	学校給食課 課長補佐	依田 佳子	
	学校給食南部センター事業係	武藤 幸	

改正

平成20年3月28日教委規則第4号
 平成25年3月29日教委規則第1号
 平成25年3月29日教委規則第2号
 令和7年3月27日教委規則第10号
 令和7年12月24日教委規則第12号

佐久市学校給食センター条例施行規則

(趣旨)

第1条 この規則は、佐久市学校給食センター条例（平成17年佐久市条例第197号）の施行に関し必要な事項を定めるものとする。

(組織)

第2条 佐久市学校給食センター（以下「給食センター」という。）に次の表の左欄に掲げる課を置き、同表の右欄に掲げる係を置く。

課	係
学校給食課	学校給食南部センター事業係 学校給食北部センター事業係 学校給食 臼田センター事業係 学校給食望月センター事業係

(業務)

第3条 給食センターは、次に掲げる業務を行う。

- (1) 学校給食の物資の購入、調理及び配送に関すること。
- (2) 学校給食用器具の管理及び整備に関すること。
- (3) 学校給食の調理の研究及び調査に関すること。
- (4) 学校給食の会計の事務に関すること。
- (5) 給食センターの設置及び統廃合に関すること。
- (6) 前各号に掲げるもののほか、給食センターの運営に必要なこと。

(職員の職)

第4条 給食センターに次の職を置く。

- (1) 課長
 - (2) 課長補佐又は係長
 - (3) 主事又は技師
 - (4) 主事補又は技師補
- 2 前項に規定するもののほか、教育委員会が必要と認めるときは、別に定める職を置くことができる。この場合においては、佐久市教育委員会事務局職員の職の設置に関する規則（平成17年佐久市教育委員会規則第6号）の規定を準用する。

(職に充てる職員)

第5条 前条に規定する職は、事務職員又は技術職員をもって充てる。

(課長等の職務)

第6条 課長は、上司の命を受けて給食センターの管理及び運営に関する業務を統括し、所属職員を指揮監督する。

- 2 課長補佐又は係長は、上司の命を受けて業務をつかさどり、所属職員を指揮監督する。
- 3 主事、技師、主事補及び技師補は、上司の命を受けて事務又は技術に従事する。

(その他の職員)

第7条 給食センターに事務職員又は技術職員のほか、業務職員を置く。

- 2 業務職員は、上司の命を受けて給食業務に従事する。

(専決)

第8条 課長の専決事項は、佐久市教育委員会事務局処務規程（平成17年佐久市教育委員会訓令第2号）の規定を準用する。

2 学校給食課の所管に属する部長以上の職にある者の専決事項に係る決裁については、学校教育課長に合議しなければならない。

(課長の旅行)

第9条 課長が旅行する場合は、出発の日の2日前までに教育委員会に届け出てその承認を受けなければならない。

(施設及び設備の管理)

第10条 課長は、業務を円滑に運営するため施設及び設備を正常な状態に維持するように努めなければならない。

(防災及び警備等)

第11条 課長は、毎年度の始めにおいて、給食センターの防災及び警備の計画を作成し、教育委員会に提出しなければならない。この場合において、学校に併設されている給食センターにあっては、防災及び警備の計画の作成に当たり、当該学校長と協議するものとする。

2 職員は、課長の定めるところにより、給食センターの防災及び警備の任務を分担しなければならない。

(業務の計画)

第12条 課長は、毎年3月末日までに翌年度の業務計画を定め、教育委員会に提出しなければならない。

(業務の報告)

第13条 課長は、別に定めるところにより給食センターにおける業務の成果を教育委員会に報告しなければならない。

(事故の報告)

第14条 課長は、重大な事故が発生したときは、速やかにその状況を教育委員会に報告しなければならない。

(運営委員会)

第15条 給食センターの円滑な運営を図るため、諮問機関として、給食センターに運営委員会を置く。

2 運営委員会は、次に掲げる者をもって組織し、委員の任期は、その職の在任中とする。

- (1) 給食を受ける小・中学校長
- (2) 給食を受ける小・中学校のPTAを代表する者
- (3) 学校医を代表する者 1人
- (4) 学校薬剤師を代表する者 1人
- (5) 識見を有する者 若干人

3 運営委員会に会長及び副会長を置き、委員の互選によりこれらを定める。

4 会長は、会務を総理する。

5 副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるときは、その職務を代理する。

(運営委員会の任務)

第16条 運営委員会は、次に掲げる事項を審議する。

- (1) 給食費の決定及び給食の経理の認定に関すること。
- (2) 給食の献立方針に関すること。
- (3) 学校給食に関する諸般の調査及び研究
- (4) 前3号に掲げるもののほか、学校給食に関し必要と認めた事項

(運営委員会の会議)

第17条 会長は、必要に応じ、運営委員会を招集し、会議の議長となる。

(献立委員会)

第18条 給食の充実を図るため、給食センターに献立委員会を置く。

- 2 献立委員会は、給食を受ける小・中学校長を代表する者、栄養士又は管理栄養士、学校給食主任及び給食を受ける小・中学校のPTAを代表する者をもって組織する。

(監査)

第19条 給食センターに監事を置き、給食の経理を監査する。

- 2 監事は、学校長及びPTAを代表する者をもって充てる。
- 3 監査は、年2回行うものとし、その結果を教育委員会及び運営委員会に報告するものとする。

(簿冊その他)

第20条 給食センターに次に掲げる簿冊を備え付け、整理しなければならない。

- (1) 出勤簿
- (2) 超過勤務命令簿
- (3) 休暇欠勤承認簿
- (4) 出張命令簿
- (5) 物資受払簿
- (6) 栄養摂取状況記録簿
- (7) 献立表
- (8) 業者別仕入帳
- (9) 調定簿
- (10) 領収証つづり
- (11) 給食日誌
- (12) 前各号に掲げるもののほか、管理運営に必要な簿冊

(補則)

第21条 この規則に定めるもののほか、必要な事項は、別に定める。

附 則

(施行期日)

- 1 この規則は、平成17年4月1日から施行する。

(経過措置)

- 2 この規則の施行の日の前日までに、合併前の佐久市学校給食センター管理規則（昭和41年佐久市教育委員会規則第2号）、臼田町学校給食センター規則（昭和41年臼田町教育委員会規則第2号）、浅科村学校給食共同調理場管理規則（昭和57年浅科村教育委員会規則第1号）又は、望月町学校給食共同調理場管理運営規則（平成16年望月町教育委員会規則第1号）の規定によりなされた決定、手続その他の行為は、それぞれこの規則の相当規定によりなされたものとみなす。

附 則（平成20年3月28日教委規則第4号）

この規則は、平成20年4月1日から施行する。

附 則（平成25年3月29日教委規則第1号）

この規則は、平成25年4月1日から施行する。

附 則（平成25年3月29日教委規則第2号）

この規則は、平成25年4月1日から施行する。

附 則（令和7年3月27日教委規則第10号）

この規則は、令和7年4月1日から施行する。

附 則（令和7年12月24日教委規則第12号）

この規則は、令和8年4月1日から施行する。

令和8年7月 日

献立委員 様

佐久市学校給食課

佐久市学校給食南部センター

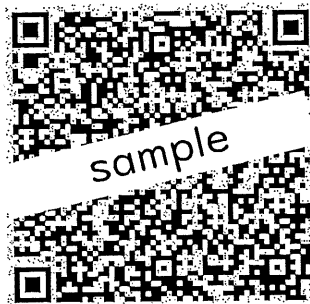
令和8年度 献立委員会 第1回 アンケートについて

献立委員の皆様には、日頃より学校給食についてご理解・ご協力いただきお礼申し上げます。
さて、南部センターでは、献立委員の皆さんへ年に3回学校給食献立内容についてのアンケートを行い、給食内容の充実を図ります。お忙しいところ恐縮ですが、添付の献立表、年間計画等を見ながら回答いただきますようお願い致します。
下記QRコードからアクセスし、ご回答いただきますようお願いいたします。

回答者 : 令和8年度 佐久市学校給食南部センター 献立委員

回答期間 : 令和8年7月 日()から7月 日()

回答QRコード



※上記QRコードから回答できない場合には給食センターへご相談ください。

問い合わせ先
佐久市学校給食課
学校給食南部センター
電話:62-0617

佐久市学校給食センター給食会計の基本事項（令和8年度）

（根拠：佐久市学校給食センター条例施行規則）

- 1 この基本事項は、佐久市学校給食南部センター・北部センター・臼田センター・望月センター（以下、「給食センター」という。）に係る給食および給食費の会計に関して、必要な事項を定めることを目的とする。
- 2 給食センターの行う給食は、月曜日から金曜日までの昼食時に実施するものとする。
- 3 給食費の区分は次のとおりとし、一食単価額については施行規則第16条1項に基づき、運営委員会が決定する。
 - （1）小学生 310円
 - （2）中学生 350円
 - （3）職員 小学校職員は小学生と、中学校職員・給食センター職員は中学生と同額とする。
ただし、令和8年度に実施する食材費高騰に伴う影響額に対する上乗せ補助「学校給食費物価高騰対策事業」は、児童・生徒を対象とした保護者負担の軽減を図るものであり、当該事業の本旨から職員分を算定に含めることはできないため、当該負担分として上記にそれぞれ50円を加算する。
 - （4）給食試食者 給食試食者の徴収金は、提供したメニューにより前記（1）（2）に準じるものとする。
ただし、令和8年度に実施する食材費高騰に伴う影響額に対する上乗せ補助「学校給食費物価高騰対策事業」は、児童・生徒を対象とした保護者負担の軽減を図るものであり、当該事業の本旨から給食試食者分を算定に含めることはできないため、当該負担分として上記にそれぞれ50円を加算する。
- 4 給食費の徴収は、1食単価（日額）に当該月の給食実施総人数を乗じた額とする。
ただし、前項（1）及び（2）の区分においては、令和8年4月1日から令和9年3月31日まで、「小学校の給食費」は、国・県から交付される「給食費負担軽減交付金」を活用し、国・県の交付金との差額分を市が上乗せ補助することや、更には食材費高騰による影響分を国の補助金の活用により給食費に上乗せ補助して、その全ての金額を「保護者負担なし」とする。
「中学校の給食費」は、食材費高騰による影響分を国の補助金の活用により給食費に上乗せ補助して、保護者負担の軽減を図る。1食単価（日額）の保護者実質負担額は以下のとおりとする。
 - （1）小学生 保護者実質負担額 0円
 - （2）中学生 保護者実質負担額 350円なお、前項（3）及び（4）の区分においては「学校給食費物価高騰対策事業」の対象外とする。
- 5 学校は、翌月分の給食実施予定を、毎月定められた提出日までに学校給食センター事務担当職員（以下、「事務担当職員」という。）に提出するものとする。
給食実施予定には、行事等の欠食や短縮日課に伴う時間変更を記載する。
行事等の欠食がある場合、「給食人員変更届」を合わせて提出する。
その後変更が生じた場合は、給食センターが定める期限までに報告する。
なお、給食実施予定提出後、行事等が中止となった場合での給食提供は行わないため、お弁当対応とする。
- 6 インフルエンザなどによる学級閉鎖などで給食を受けなくなるときは、【給食人員変更届】により事務担当職員に報告するものとする。この場合、土・日・祝日を除き3日後から変更できるものとする。
なお、3月分については変更ができないものとする。
- 7 個人（児童生徒及び職員）単位の変更については、原則として連続5日以上欠食の場合【給食人員変更届】により事務担当職員に報告するものとする。この場合、土・日・祝日を除き3日後から変更できる

ものとする。

なお、3月分については変更ができないものとする。

- 8 台風等自然災害による学校閉鎖で給食が停止となった場合の給食費は原則、徴収するものとする。
- 9 毎月の人員確認は、翌月の月初めに給食センターから送付する人員表（給食連絡日誌等）で各校が確認し、それを速やかに給食センターに返送し決定する。
- 10 給食費は、9で確認された受配校の月人員に1食単価を乗じた額を、給食センターが給食費納入通知書（10日前後）により請求する。
学校は、指定日（20日前後）までに指定口座に振り込むこととする。（ただし3月分は当月納入とする。）
- 11 会計年度は、4月1日から翌年3月31日までとする。
- 12 アレルギー対応食提供事業等に伴う返金額は、別表のとおりとする。（一食当たり単価、消費税込）
ただし、副食についての返金は、できないものとする。

※ 上記に定めのない各センター固有の事項等については、それぞれ対応することとする。

また、各センターの対応事項は学校給食課長に届け出るものとする。

別 表 （令和8年度）

区 分	牛 乳	米 飯	パ ン	ソフトめん
小 学 校	0円	0円	0円	0円
中 学 校	76円	43円	75円	73円

令和 8 年度 学校給食の実施内容

(学校給食の目標)

- ① 適切な栄養の摂取による健康の保持増進
- ② 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、望ましい食習慣を養う
- ③ 学校生活を豊かにし、明るい社交性・協同の精神を養う
- ④ 生命及び自然を尊重する精神並びに環境保全に寄与する態度を養う
- ⑤ 食にかかわる人々の様々な活動についての理解を深め、勤労を重んじる態度を養う
- ⑥ 各地域の優れた伝統的な食文化について理解を深める
- ⑦ 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導く

1. 献立方針

- ① 令和 8 年度献立年間計画による献立の作成
- ② 旬の食材、季節の行事食や郷土料理等を取り入れる工夫
- ③ 食育の日（19 日）の献立
- ④ 年 4 回の「ピンピンきらり食」の実施（6・10・12・2 月）
- ⑤ 「佐久の日献立」の実施（3 月 9 日）
- ⑥ 地場産物の活用（学校給食応援団、業者からの仕入れ時、産地確認）
- ⑦ 各校の希望献立を取り入れる（各 1 回）
- ⑧ 衛生に配慮した献立（季節等も考慮し無理のない献立）
- ⑨ 運営委員会、献立委員会、試食会や各学校からの意見要望に対しての献立への反映
- ⑩ 食物アレルギー対応食の提供

2. 食に関する指導

- ① 学校訪問（全学級）による児童・生徒の給食の様子の把握、食育指導
- ② 学校からの要請による「食育」
- ③ 献立表・食育だよりや毎日の献立に関連した給食ひとこと伝言板による食育
- ④ ランチタイム（交換ノート）による交流や、献立研究

3. 衛生管理

- ① 学校給食衛生管理基準にそって実施
- ② 定期的な食材検査（細菌類）、施設内のふきとり検査等
- ③ 定期の衛生検査の実施

月	月 目 標	献立作成のポイント	行 事 食	行事・旬の食品等	指 導 内 容	その他
4月	楽しい食事をしよう。	入学のお祝いらしい献立にする。新入生が食べやすいように調理の工夫をする。	入学祝献立	春キャベツ・さわらたけのこ・清見オレンジ ★年間：米・米粉	正しい食事のあり方 給食のきまり	
5月	バランスの良い食事をしよう。	主食・主菜・副菜のそろった家庭の見本となるようにバランスを整える。	こどもの日献立	お茶・新じゃが 初かつお アスパラガス ★チンゲン菜	バランスのとれた食事 成長期の食事	
6月	骨や歯を丈夫にしよう。	骨や歯を丈夫にし、歯に良い食べ物や、食生活を知る。	歯の衛生週間献立 ぴんキラ食	小魚・大豆・いか メロン・新玉ねぎ さくらんぼ・梅 ★レタス・きゅうり・チンゲン菜・白菜・ブロッコリー	カルシウムの働き 歯の健康と食生活 梅雨時の衛生 (手あらい・身支度)	学校訪問
7月	暑さに負けない食事をしよう。	暑さに負けない食品を取り入れた献立の工夫をする。夏野菜を多く取り入れる。	七夕献立 土用の丑献立 希望献立 (申込中)	魚めん・トマト・なす すいか・メロン ★玉ねぎ・レタス・ブロッコリー・白菜 ★ズッキーニ・チンゲン菜・いんげん ★きゃべつ・きゅうり・ミニトマト	夏休みの望ましい食生活 暑さに負けない体をつくる。	学校訪問
8月	規則正しい食事をしよう。	暑さに負けない食品を取り入れた献立の工夫をする。夏野菜を使って、好き嫌いをなくす献立を工夫する。	夏野菜献立	なす・冬瓜 ★レタス・玉ねぎ・ピーマン ★きゅうり・かぼちゃ ★ミニトマト・じゃが芋・チンゲン菜 ★きゃべつ・ズッキーニ	3食の重要性 間食の役割	学校訪問
9月	朝食の大切さについて理解しよう。	季節の野菜を知る。運動量の多い月なので食事の質と量を配慮する。	十五夜献立 希望献立 (野沢中)	月見団子・里芋 さんま・ぶどう・梨 ★ふな・きゅうり・ピーマン ★きゃべつ・かぼちゃ・ブルーベリー ★じゃが芋・ズッキーニ・チンゲン菜・りんご	朝食の大切さ 食事と運動の関係	学校訪問
10月	偏食をなくして何でも食べよう。	好き嫌いなく何でも食べることの大切さを知る。秋の味覚を取り入れた献立に配慮する。	ハロウィン献立 ぴんキラ食 希望献立 (野沢小)	いわし・ぶどう・梨・柿 さつまいも・栗 ★鯉・長ねぎ・きゅうり ★きゃべつ・白菜・チンゲン菜 ★かぼちゃ・ブロッコリー・りんご	偏食の害を知る 将来の健康まで考えた望ましい食生活 (生活習慣病予防の食事)	学校訪問
11月	感謝して食べよう。	食べ物を大切にする。作ってくれた方に感謝する。日本型食生活の良さを取り入れた献立。	和食の日の献立 希望献立 (岸野小)	きのこ・柿 鯖・鮭 ★にじます・りんご ★ねぎ・かぼちゃ ★きゃべつ・白菜・大根	食事を作る人への感謝の気持ち 食べ物の大切さ 日本型食生活の良さ 地産地消	
12月	寒さに負けない食事をしよう。	冬至献立で昔の人々の生活の知恵を知る。(かぼちゃ・こんにゃく)	冬至献立 ぴんキラ食 希望献立 (申込小)	ブロッコリー・ゆず こんにゃく・みかん ★ねぎ・かぼちゃ ★大根・りんご・鯉	冬の体の特性 寒さに負けない体をつくるための食品	
1月	郷土の食べ物を知ろう。	正月料理や七草がゆを知り、伝統料理を学ぶ。	七草献立 鏡開献立 希望献立 (佐久城山小)	せり・なずな・もち 鱈・ぼんかん ★矢島凍み豆腐 ★ほうれん草	郷土の食品・料理、伝統食 給食の歴史	
2月	よくかんで食べよう。	そしゃくの大切さを 知る献立。 大豆について学ぶ。	節分献立 ぴんキラ食 入試応援献立 希望献立 (泉小)	節分豆・いわし わかさぎ・いよかん ★矢島凍み豆腐 ★ほうれん草	噛むことの大切さ 大豆の仲間と栄養	
3月	食生活の反省をしよう。	思い出に残る献立にする。進級、卒業祝らしい献立。	ひな祭献立 卒業祝献立 佐久の日献立	ちらし寿司・お赤飯 菜花・いちご ★矢島凍み豆腐・ほうれん草 ★安養寺味噌・雁食い味噌	望ましい食生活の 実践 1年間の反省	

令和8年度(2026) 佐久市学校給食南部センター 食に関する指導の全体計画

【学校給食法】学校給食の目的→「食育の推進」 【食育基本法】→ 国の食育推進基本計画、

食に関する指導の目標(文部科学省)

- ・知識・技能
- ・思考力・判断力・表現力等
- ・学びに向かう力・人間性等

食に関する指導の3体系

- ・教科等における食に関する指導
- ・給食時間における食に関する指導
- ・個別的な相談指導

食育の視点

- ①食事の重要性 ②心身の健康
- ③食品を選択する能力 ④感謝の心

南部センター配送校 児童・生徒の実態 (2025実態調査 小5 241人、中2 221人)

朝食を毎日食べる	小91.1%、中88.7%
朝食バランスよい	小53.1%、中57.1%
郷土料理を知っている	小35.7%、中66.9%
給食が楽しみ	小91.0%、中90.3%

長野県食育推進計画(第4次) *令和9年度までの目標

長野県県民運動 ACEプロジェクト

Action(体を動かす) Check(健診を受ける) Eat(健康に食べる)

佐久市教育振興基本計画 *令和8年度までの目標

- 学校給食を楽しみに思う児童生徒の割合 小学生66.8→70%以上
中学生55.8→60%以上

第3次佐久市健康づくり計画21【抜粋】 *令和18年度までの目標

○食を大切にすることを育む～元気よぶ笑顔あふれる我が家の食卓～
「早ね・早起き・朝ごはん・朝うんちプラス歯みがき」

- (1) 食育に関心がある割合 82.7%
 - (2) 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の割合 97.0%
 - (3) 佐久地域の郷土料理を知っている児童生徒の割合 57.5%
 - (4) 学校給食における佐久産農産物の利用の割合 35.0%
 - (5) 朝食を欠食する子どもの割合 5.7%
- ・食塩摂取量の減少 ・野菜摂取量の増加

佐久市学校給食南部センターにおける食に関する指導の目標

- (知識・技能) 食事の重要性や栄養バランス、食文化等について理解し、健康で健全な食生活に関する知識や技能を身に付けている。
- (思考力・判断力・表現力等) 食生活や食の選択について、正しい知識・情報に基づき考え、自ら管理したり判断できる。
- (学びに向かう力・人間性等) 主体的に、自他の健康な食生活を実現したり、食や食文化、食料の生産等に関わる人々に対して感謝する心を育み、食事のマナーや食事を通じた人間形成能力を身に付けている。

到達目標(重点目標) 主食・主菜・副菜のそろった朝食を食べる児童生徒を増やす

佐久市学校給食南部センターの食育

【教育委員会 学校給食課】

生きる力の基礎となる学校食育の推進

【健康づくり推進課】

- ・びんころ御膳 塩分控えめ 野菜たっぷりレシピ
- ・食育活動の連携
- ・食育リーフレットの活用
- ・おやこ食育教室
- ・高校生の食育講座
- ・食育ボランティア

【子育て支援課】

- ・献立連携・実態把握
- ・指導内容の連携
- ・キッズキッチン

【農政課】

- ・学校給食応援団との連携地域食材及び生産者とのコーディネート
- ・子どもたちへの農業・加工体験の提供

【移住交流推進課】

- ・大船渡復興支援事業
- ・友好都市の地域食材・郷土食・食文化交流

献立の充実

- ・年間献立計画に沿った計画的な献立の提供
- ・和食を中心に「主食・主菜・副菜・汁物」をバランスよく組み合わせる
- ・減塩、野菜を増やした献立の実施
- ・「びんびんキラリ食(佐久市の健康長寿食)」の提供と意識付け(4回/年)
- ・姉妹都市大船渡復興支援献立 さんまの日 9月30日
- ・佐久を味わおう 佐久の日献立 3月9日
- ・旬、地域食材、郷土食を取り入れた「食育の日」の設定
- ・行事食を取り入れる・希望献立の実施
- ・献立表、食育だよりで食に関する知識の習得、食体験を重ねる
- ・食物アレルギー対応食の提供

学校との連携

- ・給食センター食に関する全体計画の策定、配布・年間献立計画の周知、配布

【教科等における食に関する指導】

- 各学校の食に関する指導の全体計画と連携した指導
- 社会、理科、生活、家庭、技術・家庭、体育、保健体育、道徳、総合的な学習の時間、特別活動 等

- ・社会見学・児童会・生徒会活動、職場体験学習の受け入れ

【給食時間における食に関する指導】

- ・センター職員の学校訪問、給食時間の指導及び児童生徒の実態把握、給食実施状況の確認
- 学級訪問時の給食時間の指導内容

- 1年生 給食ができるまで
- 2年生 食事のマナー
- 3年生 食べ物の3つの働きを知る
- 4年生 朝ごはんについて
- 5年生 佐久市の長寿食、びんびんキラリ食
- 6年生 学校給食応援団(地産地消)
- 中1生 中学生の食生活(朝食について)
- 中2生 成長期に必要な栄養素カルシウム
- 中3生 お弁当作りのポイント

- ・毎日の献立に関連した給食のことと伝言板の作成配布

- ・びんびんキラリ食や食育の日の資料作成配布

- ・学校(児童生徒職員)と給食センター(調理員)との交換ノート「ランチタイム」

【個別的な相談指導】

- 偏食・肥満・痩身傾向、食物アレルギー、スポーツ実施 等

家庭との連携

- ・PTA見学、試食の受け入れ、親子給食、学校保健委員会等の講話
- ・献立表、食育だよりの発行(毎月)
- ・佐久市給食・食育通信「にんじん」の発行(2回/年)
- ・「2025年度長野県食に関する実態調査」の結果周知

地域との連携

- ・農政課、学校給食応援団との連携による地域食材の活用及び生産者との情報交換
- ・健康づくり課との連携
- ・移住交流推進課との連携
- ・佐久保健福祉事務所との連携「さくさく野菜を食べようキャンペーン」

【学校】

食育計画の見直しと実施する内容と意識をつなげる工夫

- ・給食指導(準備・挨拶・食事のマナー・片付け・衛生管理)
- ・給食ひとこと伝言板による日々の食育、給食センターとの交換ノート
- ・献立表、食育だよりの活用
- ・教科等における食育の授業
- ・集会、放送
- ・給食週間
- ・親子給食
- ・給食センター見学(児童・PTA)
- ・職場体験(生徒)
- ・PTAとの連携(試食会・学校保健委員会等)
- ・農業及び収穫体験
- ・地域食材生産者との交流
- ・給食センター運営委員会及び献立委員会等

【家庭(PTA)】

- ・献立表、食育だよりの活用
- ・給食センター見学、試食会
- ・親子給食、栄養教諭の食育講話
- ・学校保健委員会・食育講演会等への参加
- ・給食センター運営委員会及び献立委員会への参加

【食育推進の評価】

活動目標

- ・配属校へ食育講話 全校級行う(学校訪問時)
- ・配属校へ食育授業 全学校行う
- ・郷土料理の提供 7品/年

成果指標

- 朝ごはんを毎日食べる子 100%に近づく
- 朝食のバランスがよい子 60%
- 郷土料理を知っている子 55%
- 学校給食に地場産物を使用する割合 県内産50% 市内産35%

【地域への発信】

- ・佐久市HPへ献立表・食育だよりの掲載
- ・FM佐久平情報提供
- ・広報さくへの情報提供
- ・佐久ケーブルテレビ番組協力



4月 予定献立表

今月の給食目標
「楽しい食事をしよう」



令和8年4月1日
佐久市学校給食南部センター

日	曜日	献立名		2群 魚 肉 卵 豆腐 牛乳 小豆 海藻	3群 緑黄色野菜 ビタミン	4群 その他の野菜 果物 ビタミン	5群 穀類 芋 砂糖 炭水化物	6群 油類 脂質	エネルギー(kcal)		一口メモ
		主食 (5群) 炭水化物	おかず 主菜 副菜 汁 デザート						たんぱく質(g)	脂質(g)	
今月の佐久市産地域食材											
7	火	コッペパン	ハンバーグでりやきソース しょうゆフレンチサラダ 米粉マカロニのスープ	ハンバーグ とりさきみ		キャベツ、きゅうり、たまねぎ たまねぎ、白菜	さとう、でんぷん さとう 米粉マカロニ		584 26.7 20.5	741 32.9 24.5	★チンゲン菜(下旬~) ★米、米粉(年間を通して)
8	水	ごはん	ぶた肉キムチいため 和風大根サラダ 凍り豆腐のみそしる	ぶたにく チキンさきみ、削り節 凍り豆腐、みそ	にんじん にんじん にんじん	もやし、はくさい(漬物)、キムチ漬け 大根、きゅうり、コーン たまねぎ、長ねぎ	さとう、でんぷん さとう じゃがいも	米サラダ油、ごま油	564 28.1 17.6	717 33.8 20.0	今月の旬の食材 ☆さわら ☆わかめ ☆しらす
9	木	ソフトめん	とり笑 いそかあえ きつねうどんじる くだもの(きよみオレンジ)	とりさきみ ぶたにく、油あげ	のり にんじん にんじん	キャベツ、きゅうり、コーン しめじ、白菜、長ねぎ きよみオレンジ	てんぷら粉	米油(揚げ油)	631 34.2 19.2	771 41.5 22.0	たのしい給食はじまりますよ
10	金	ごはん	さわらのつけやき いもとお松菜の土佐あえ とんじる	さわら、みそ 削り節 ぶたにくとうふ、みそ	わかめ 小松菜 にんじん	ごぼう、大根、長ねぎ	さとう じゃがいも、さとう ごんにやく	ごま油 米サラダ油	582 31.4 18.3	738 38.1 21.1	★さわら(鱈)★ 漢字で、魚へんに鱈と書き、鱈を告げる 鱈です。あっさりとした上品な味わいが 特徴です。
13	月	ごはん	みそだれやき肉 こうみえ 大根のそぼろじる	ぶたにくみそ かまぼこ とりにく	にんじん (だし昆布) にんじん、小松菜	長ねぎ キャベツ、きゅうり 大根、たまねぎ	ごんにやくさとう さとう でんぷん	米サラダ油、ごま油 ごま油 米サラダ油	563 29.9 17.6	715 36.3 20.0	汁物は、かつお節・昆布・煮干しからだ しをとって作ります。だしのうま味をいか し、通感を心がけています。
14	火	黒糖パン	ポテトカップグラタン リボンパスタのサラダ ポトフ	野菜グラタン ツナフレーク ぶたにく	にんじん にんじん	キャベツ、きゅうり たまねぎ、白菜、大根、しめじ	マカロニリボン、さとう じゃがいも	ごま油	660 22.9 23.4	846 27.7 28.9	マカロニは、イタリアの代表的なパスタ の一種です。今日はリボンの形を使いま すが、買・算・算・英語の文字などいろん な形がありますね。
15	水	ごはん	とりさきみのレモンあげ はるさめサラダ かきたまじる お祝いいちごゼリー	とりさきみ 卵	にんじん にんじん、チンゲン菜	レモン果汁 キャベツ、きゅうり たまねぎ、えのきだけ、白菜	でんぷん、さとう はるさめ、さとう でんぷん いちごゼリー	米油(揚げ油) 米サラダ油、ごま油	601 26.9 17.4	754 33.0 18.6	入学・進級 お祝いこんだて
16	木	コッペパン	チリビーンズ ダイコンサラダ 華キャベツのスープ	ぶたにく大豆 とりにく	ホールトマト にんじん	たまねぎ 大根、きゅうり、コーン たまねぎ、しめじ、キャベツ	さとう さとう	米サラダ油 米サラダ油	581 27.1 22.0	710 32.5 25.6	★華キャベツ★ 1年の中で一番やわ かく、甘みがあります。 サラダにしてもおいしいですよ。
17	金	ごはん	きびなごのカリカリフライ つばづけあえ ポークカレー	きびなごフライ ぶたにく	にんじん にんじん、かぼちゃ	きゅうり、キャベツ、つぼ漬け たまねぎ、すりりんご	さとう じゃがいも	米油(揚げ油) 米サラダ油	632 24.0 22.3	827 30.5 27.0	★きびなご★ 鰯からしっぱまで完ごと食べられる魚で す。成長期に必要なカルシウムが豊富 です。
20	月	ごはん	厚あげとぶた肉のいためもの 切り干し大根のサラダ ワンタンスープ	ぶたにく生あげ とりにく	にんじん にんじん 小松菜	たまねぎ 切り干し大根、きゅうり たまねぎ、もやし	さとう さとう ワンタン	米サラダ油 米サラダ油 米サラダ油	581 23.2 19.4	738 27.9 22.1	学校給食、それは教育 おいしく学ぶ 健康的な食事!
21	火	コッペパン	とり肉レモンベッパやき ひじきとツナのサラダ 白菜のクリーム煮	とりにく ツナフレーク ウィンナー	海苔ひじき 牛乳 にんじん	レモン果汁 きゅうり、キャベツ たまねぎ、白菜	さとう さとう じゃがいも	さとう ごま油	627 29.3 26.7	776 35.2 31.8	楽しく身に付ける 社会性と協働!
22	水	ごはん	かつおと凍り豆腐のあげ煮 もやしのナムル 根菜のごまじる	凍り豆腐、かつお 油あげ、みそ	青のり にんじん にんじん	でんぷん、さとう もやし、きゅうり ごぼう、たまねぎ、大根、長ねぎ	米油(揚げ油) ごま油 米サラダ油、ごま	605 27.8 20.8	768 33.3 24.1	自然の恵み 社会のしくみを 食べて実感!	
23	木	ソフトめん	煮卵 さっぱりポテトサラダ みそラーメンスープ	卵 チキンさきみ ぶたにくとみそ		きゅうり、キャベツ たまねぎ、コーン、もやし、長ねぎ	さとう じゃがいも、さとう たまねぎ	米サラダ油 米サラダ油 米サラダ油	588 31.1 20.7	701 36.5 23.0	給食のソフト麺は、国産小麦粉を使っ て作られています。(そのうち、ソフト麺は 長野県産100%、ソフト中華麺は長野 県産50%使用です。)
24	金	ごはん	メンチカツ ツナあえ とりごぼうじる	メンチカツ ツナフレーク とりにく	にんじん にんじん	キャベツ、きゅうり ごぼう、えのきだけ、長ねぎ	さとう じゃがいも	米サラダ油 米サラダ油	577 23.7 20.5	768 29.9 25.8	給食の準備、しめてきてる? おたづけ 手洗い 給食の服をさ
27	月	ごはん	ちくわのかばやき ごまあえ からみ豆腐じる	ちくわ ぶたにくとうふ、みそ	小松菜、にんじん にんじん	きゅうり えのきだけ、白菜、長ねぎ	でんぷん、さとう、中ざらめ さとう	米油(揚げ油) ごま	582 24.3	753 30.2	今月の栄養価平均
28	火	食パン	ニョッキのクリームソース キャベツとしらすのサラダ 大根とぶた肉のスープ	ウィンナー ぶたにく	牛乳 しらす干し にんじん、チンゲン菜	たまねぎ、しめじ キャベツ、きゅうり、コーン 大根、えのきだけ	さとう さとう さとう	オリーブ油 米サラダ油 米サラダ油	587 23.5 21.2	721 28.0 24.5	栄養価 たんぱく質 脂質 食塩相当量(g)
30	木	コッペパン	やきフランク レモンキャベツ 白菜と厚揚げのスープ くだもの(てごぼん)	フランクフルト とりにく生あげ	にんじん にんじん、小松菜	キャベツ、きゅうり、レモン果汁 たまねぎ、白菜、長ねぎ しらめい	さとう さとう	米サラダ油	673 27.2 29.3	814 32.4 34.5	たんぱく質 脂質 食塩相当量(g)

★献立の材料を食品の体内での「主なはたらき」に分けて3つのグループで表示しています。バランスよい食事をするためには3つのグループ(赤・緑・黄)をそろえることが大切です。



5月 予定献立表

今月の給食目標

「バランスの良い食事をしよう!」

バランスの良い給食を食べて、
今月も元気にすごしましょう。

令和8年5月1日

佐久市学校給食南部センター

日	曜日	献立名		<1群>			<2群>		<3群>		<4群>		<5群>		<6群>		エネルギー(kcal)	一ロメ		
		主食 <5群> 炭水化物	おかず 主菜 副菜 汁 デザート	たんぱく質		無機質		ビタミン		ビタミン		穀類 芋 砂糖		油類		たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	小学校	中学校
				主に体の組織を作る (赤の食べ物)		主に体の調子を整える (みどりの食べ物)		主にエネルギーになる (きいろの食べ物)												
				牛乳	魚 肉 卵 豆腐	牛乳 小魚 海苔	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類 芋 砂糖	油類										
今月の佐久市産地域食材																				
★チンゲン菜																				
1	金	ごはん	とり肉の照焼き もみづけ じゃがいもとわかめのみそ汁	とりにく				にんじん	きやべつ、きゅうり、つぼ漬け			さとう			541	690	25.0	30.3	はやね	
7	木	ソフトめん	ポテトカップグラタン しょうゆフレンチサラダ ミートソース	ふたにく				にんじん、ホルトマト	きやべつ、きゅうり、たまねぎ			さとう	米サラダ油		22.7	27.5	24.8	31.3	はやね	あさごはん
8	金	ごはん	ブルコギ 大豆もやしのナムル 春雨スープ	とりにく				小松菜	たまねぎ、干ししいたけ、長ねぎ			はるさめ	米サラダ油		18.5	20.9	1.9	2.4		
11	月	たけのこごはん	ししゃものこいのぼり揚げ 星形チーズサラダ 春野菜のみそ汁 かしわもち	油揚げ、みそ				にんじん、にら	たまねぎ、かぶ			かしわもち	米サラダ油		20.4	24.8	2.8	4.0		
12	火	コッペパン	とり肉のハニーマスタード焼き コールスローサラダ ミネストローネ	とりにく				にんじん	きやべつ、きゅうり、たまねぎ、コーン			さとう	米サラダ油		27.2	32.6	24.5	28.6		
13	水	ごはん	さばのつけ焼き きやべつのごまサラダ 若竹汁 くだもの(美生柑)	さば、みそ				にんじん	きやべつ、きゅうり			さとう	米サラダ油、ごま		26.7	29.6	2.1	2.7		
14	木	こめこパン	ハンバーグケチャップソース ポテトのあっさりサラダ ジュリエンスープ	ハンバーグ				にんじん	きゅうり、きやべつ			さとう	米サラダ油		616	767	31.4	39.1		
15	金	ごはん	お茶め 福神づけあえ ひき肉のカレー	大豆、青大豆きな粉				にんじん	きやべつ、きゅうり、福神漬け			さとう	米油(揚げ)		646	826	24.4	29.6		
18	月	ごはん	ソースかつ ほうれん草のごまきなことあえ わかめとふのみそ汁	青大豆きな粉				にんじん	たまねぎ、すりりんご			さとう	米サラダ油		22.1	25.8	2.6	3.1		
19	火	コッペパン	ペンの和風炒め 大根とツナのサラダ 野菜チャウダー	ぶたにく				にんじん、ピーマン	たまねぎ、しめじ			マカロニペンネ	オリーブ油		620	763	26.3	31.3		
20	水	ごはん	さけの塩焼き ささみときやべつの梅マヨ 肉じゃが	塩ざけ				にんじん	もやし、きやべつ、練り梅			マヨネーズ			642	820	33.5	41.4		
21	木	ソフトめん	揚げぎょうざ パンパンジーサラダ マーボーめん汁	ぎょうざ				にんじん	きゅうり、きやべつ			さとう	ごま油		616	770	28.0	34.4		
22	金	ごはん	キムタクご飯の具 春雨サラダ 大根のそぼろ汁 くだもの(美生柑)	ぶたにく				にんじん	たまねぎ、きやべつ、つぼ漬け			さとう	米サラダ油		535	686	21.1	25.8		
25	月	ごはん	いわしのかば焼き 切干大根の昆布づけ みそけんちん汁	いわし				にんじん	きゅうり、切干大根			さとう	米油(揚げ)		588	750	26.1	32.2		
26	火	コッペパン	オムレツミートソースかけ きやべつとツナのサラダ 豆乳スープ	オムレツ、ぶたにく				にんじん	たまねぎ、きやべつ、セロリ			さとう	米サラダ油		568	695	25.6	30.5		
27	水	ごはん	厚揚げのカレー炒め ごまあえ じゃがいものみそ汁	ぶたにく、生揚げ				にんじん	たまねぎ、きやべつ			さとう	ごま		560	710	25.9	31.2		
28	木	コッペパン	チリコンカン リボンパスタのサラダ 白菜とコーンのスープ	ぶたにく、鶏ささみ				にんじん	たまねぎ、コーン、白菜			さとう	米サラダ油		569	696	27.2	32.6		
29	金	ごはん	とり肉のあんず照焼き 小松菜の磯香あえ たまねぎのみそ汁	とりにく				小松菜	もやし			あんずジャム	マヨネーズ		599	760	25.3	30.9		

☆献立の材料を食品の体内での「主なたらき」に分けて3つのグループで表示しています。25よい食事をとるためには3つのグループ(赤・緑・黄)をそろえることが大切です。



6月 予定献立表

今日の給食目標
「骨や歯を丈夫にしよう」



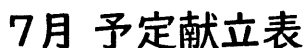
6月4日~10日は歯と口の健康週間です!



令和8年6月1日
佐久市学校給食南部センター

日	曜日	献立名		＜1群＞		＜2群＞		＜3群＞		＜4群＞		＜5群＞		＜6群＞		エネルギー(kcal)	一口メモ
		主食 (5群) 炭水化物	おかず 主菜 副菜 汁 デザート	2群 魚 肉 卵 豆腐 牛乳 小魚 海藻	たんぱく質 主(体の組織を作る) (赤の食べ物)	緑黄色野菜 主(体の調子を整える) (みどりの食べ物)	その他の野菜 果物 主(体の調子を整える) (みどりの食べ物)	穀類 芋 砂糖 主(エネルギーになる) (きいろの食べ物)	油類 主(エネルギーになる) (きいろの食べ物)	たんぱく質(α)	食塩相当量(g)						
												牛乳	たんぱく質 主(体の組織を作る) (赤の食べ物)	緑黄色野菜 主(体の調子を整える) (みどりの食べ物)	穀類 芋 砂糖 主(エネルギーになる) (きいろの食べ物)		
1	月	ごはん	やきチキンカツ ひじきのツナサラダ 豆腐のすまし汁	とりにく ツナフレーク とうふ	海草ひじき (だし昆布)わかめ	にんじん にんじん 小松菜	キャベツ たまねぎ 長ねぎ	パン粉 さとう	マヨネーズ 米サラダ油	579 728 29.4 35.3 20.7 23.4 1.9 2.4	今月は、歯や骨の健康を考え、かみごたえのある料理、カルシウム摂取を意識したバランスの良い献立になっています。						
2	火	コッペパン	チリピーズ イタリアンサラダ ABCスープ	ぶたにく 大豆 とりにく		ホールトマト にんじん にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし たまねぎ 白菜	さとう、でんぶん さとう ABCマカロニ さとう	米サラダ油 オリーブ油 米サラダ油	587 722 29.3 35.2 22.2 25.7 2.2 2.7	よくかんで食べよう						
3	水	ごはん	たらのレモンあげ くきわかめのいため煮 白菜と厚揚げのスープ	たら とりにく 油揚げ ぶたにく 生揚げ	きくわかめ にんじん にんじん 小松菜	レモン果汁 干しいたけ たまねぎ 白菜 長ねぎ	でんぶん さとう こんにやく さとう	米油(揚げ油) 米サラダ油 米サラダ油	589 743 26.5 34.3 20.4 23.4 1.6 1.9	わかめのくきの部分を使って煮物を作ります。よくかんで食感を味わってください。							
4	木	ナン	キーマカレー アスパラ フレンチサラダ 大根とぶた肉のスープ	ぶたにく 大豆 とりにく		にんじん アスパラガスにんじん ★チンゲン菜	たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり 大根 えのきだけ	さとう さとう 米サラダ油	米サラダ油 米サラダ油 米サラダ油	557 739 29.6 38.1 24.8 29.9 2.9 3.9	部活動を頑張る中學生を応援して、リクエストの多い人気のナンとキーマカレーの献立です。						
5	金	ごはん	凍り豆腐のそぼろあん かみかみ大根干しサラダ もずくのみそ汁 チーズ	凍り豆腐とりにく きさいか とうふ、みそ		にんじん 小松菜 にんじん	たまねぎ 切り干し大根 たまねぎ 長ねぎ	じゃがいも、でんぶん さとう さとう	米油(揚げ油) 米サラダ油 ごま油	631 788 27.2 31.9 23.0 25.9 2.1 2.6 5.96 7.56	よくかむと、こんないいことが◎ ・あめの方をきたえ、歯並びをよくする ・食べすぎを防ぐ ・腸がしっかり動く など						
8	月	ごはん	スタミナチキン シャキシャキポテトサラダ 豆腐のみそ汁	とりにく ツナフレーク 凍り豆腐、生揚げ、 豆腐のみそ		にんじん にんじん	きゅうり たまねぎ 白菜 長ねぎ	さとう じゃがいも	米サラダ油	28.7 34.8 22.7 26.3 1.6 1.9	今月の佐久市産地域食材						
9	火	コッペパン	ニョッキのトマトソース 青菜のチーズあえ ささみとコンのスープ	ウインナー とりにく		ホールトマト 小松菜にんじん にんじん	たまねぎ しめじ もやし、キャベツ たまねぎ、コン、白菜	オリーブ油	594 728 25.9 31.1 19.7 22.7 2.8 3.6	★チンゲン菜 ★レタス ★ブロッコリー ★キャベツ ★きゅうり ★もやし ★じゃがいも ★白菜							
10	水	ごはん	あじのみりんやき レモンきゃべつ 辛味豆腐汁 くだもの(メロン)	あじ ぶたにく とうふ、みそ		にんじん にんじん	キャベツ きゅうり レモン果汁 えのきだけ、白菜、長ねぎ メロン	さとう	米サラダ油	553 702 31.1 37.5 17.6 20.3 1.5 1.9	学校給食施設より、旬の食材をいただきます。佐久の産物を味わいましょう。						
11	木	米粉パン	ハンバーグでりやきソース 梅こんぶあえ 中華風なめこスープ	ハンバーグ とりにく		にんじん にんじん	キャベツ きゅうり、梅フレーク たまねぎ、えのきだけ、なめこ、長ねぎ	さとう、でんぶん ごま油	578 715 29.0 36.2 19.6 23.5 2.4 3.1	6月は入梅の季節。この時期に梅の香りが感じることから、今日は野菜の和え物に梅を加えた味付けにしました。							
12	金	ごはん	スパイシーピーズ あじさいサラダ ハヤシライス	大豆 ぶたにく		にんじん 小松菜 にんじん、ホールトマト	切り干し大根、しめじ、 たまねぎ、セロリ、しめじ	でんぶん さとう さとう	米油(揚げ油) ごま油 米サラダ油	634 809 26.4 31.0 20.6 23.9 1.9 2.4	本の中からコラボ給食 『あめのもりのおくりもの』より 『あじさいサラダ』を作ります。						
15	月	ごはん	かつおと凍り豆腐のあけ煮 いも小松菜の土佐あえ とん汁	凍り豆腐、かつお 削り節 ぶたにく とうふ、みそ	青のり わかめ 小松菜	にんじん にんじん	ごぼう、大根、長ねぎ	でんぶん さとう じゃがいも、さとう こんにやく	米油(揚げ油) ごま油 米サラダ油	640 809 31.5 38.2 21.2 24.8 1.9 2.2 5.69 7.07	食中毒予防の3原則						
16	火	コッペパン	いかの香りやき きのこのおひたし 米粉のコンシチュー	いか 削り節 とりにく		小松菜にんじん スキムミルク 牛乳生クリーム	★きゅうり しめじ ★たまねぎ コーンクリームコーン	じゃがいも、米粉	米サラダ油	31.0 37.6 17.1 19.9 2.5 2.9	旬の味～さくらんぼ～ 長野県産のさくらんぼです。 味わっていただきます。						
17	水	ごはん	ぶた肉拌の具 ツナあえ 根菜のごま汁 くだもの(さくらんぼ)	ぶたにく ツナフレーク 油揚げ、みそ		にんじん にんじん	★たまねぎ しめじ ★キャベツ ★きゅうり ごぼう ★たまねぎ 大根、長ねぎ さくらんぼ	こんにやく さとう さとう ごま	米サラダ油 米サラダ油 ごま	588 748 27.1 32.8 19.9 23.0 1.7 2.0	今年度より「特定野菜」から「指定野菜」に昇格したブロッコリー。栄養豊富なので、最後までしっかり食べましょう。						
18	木	コッペパン	とりと大豆のトマト煮 ブロッコリーのおかあえ チンゲン菜のスープ	大豆とりにく 削り節 ぶたにく		ホールトマト ★ブロッコリーにんじん にんじん ★チンゲン菜	★たまねぎ ★キャベツ もやし ★たまねぎ えのきだけ、長ねぎ	さとう さとう	オリーブ油	594 726 31.6 37.9 22.4 25.9 2.6 3.5	水食育の日 『びんびんキラリ食』 ～旬のレタスを味わおう～						
19	金	ごはん	とりからあげ甘酢づけ ごまヨアヒ シャキシャキレタスの華南スープ	とりにく 凍り豆腐、削り節 卵		にんじん にんじん	★たまねぎ セロリ 大根 ★きゅうり コーン ★レタス しめじ、長ねぎ	でんぶん さとう さとう はるさめ	米油(揚げ油) 米油 ごま、マヨネーズ	671 836 24.2 28.7 30.4 35.4 1.6 2.2	和食の定番「さばのみそ煮」。給食センターの大きな釜でじっくりと煮込んで作ります。						
22	月	ごはん	さばのみそ煮 ごぼうサラダ ワナンスープ	さば、みそ とりにく		にんじん 小松菜	しょうが ごぼう ★きゅうり コーン ★たまねぎ もやし、きくらげ	中ざら糖 ごま油 ワナタン	米油(揚げ油) 米油 ごま 米サラダ油	620 751 29.4 32.7 22.0 23.1 2.1 2.3	キャロットパンは、砂糖で煮た細かいたんじろがパンに練りこまれています。ほんのり甘く、随分入夏気分です。						
23	火	キャロットパン	とり肉の新玉ねぎソース もやしのナムル ポトフ	とりにく ぶたにく		にんじん にんじん	★たまねぎ もやし ★きゅうり ★たまねぎ 白菜、大根	さとう ごま油 じゃがいも	ごま油	615 757 29.7 36.0 22.3 25.9 2.7 3.3	旬の味～さくらんぼ～ 夏の始まりを感じさせてくれる果物です。						
24	水	ごはん	ちくわのカレーあげ こんにやく海藻サラダ 厚揚げのみそ汁 くだもの(すいか)	ちくわ 生揚げ、みそ		にんじん 小松菜	★キャベツ ★きゅうり レモン果汁 ★たまねぎ しめじ、長ねぎ	でんぶん 米粉 さとう	米油(揚げ油) ごま油	593 759 21.8 27.4 19.9 23.6 1.7 2.1	旬の味～さくらんぼ～ 夏の始まりを感じさせてくれる果物です。						
25	木	コッペパン	オムレツきのこソース ポテトのあっさりサラダ 白菜のスープ	オムレツ デキンスきみ ぶたにく		にんじん にんじん	★たまねぎ しめじ ★きゅうり ★たまねぎ 白菜 えのきだけ	でんぶん じゃがいも さとう	米サラダ油 米サラダ油 米サラダ油	590 723 25.4 30.6 22.8 26.5 2.6 3.2	今月の栄養価平均						
26	金	ごはん	レバーといものケチャップあえ ゆかりあえ けんちん汁	鶏レバー、豆腐とりにく 油揚げ、とうふ		にんじん にんじん 小松菜	★キャベツ もやし ★きゅうり ★たまねぎ 大根	でんぶん じゃがいも さとう こんにやく	米油(揚げ油) 米油	581 731 25.4 30.7 19.8 22.6 1.9 2.3	栄養価 小学校 今年平均 中学校 今年平均						
29	月	ごはん	やきとり丼の具 大根と小魚味噌あえ かみなり汁	とりにく 鶏卵 とうふ、みそ		にんじん にんじん 小松菜	えだまめ 大根 ★きゅうり ★たまねぎ ★白菜	中ざら糖 さとう こんにやく じゃがいも	ごま油 ごま油	580 733 27.8 33.4 20.6 23.6 1.8 2.3	エネルギー(kcal) たんぱく質 脂質 食塩相当量(g)						
30	火	コッペパン	ポテトカップグラタン ひじきのさっぱりあえ 米粉マカロニのスープ	野菜グラタン とりにく		にんじん にんじん	★きゅうり コーン レモン果汁 ★たまねぎ ★白菜	さとう 米粉マカロニ	米サラダ油	601 772 21.5 26.3 23.4 29.6 2.6 3.4	たんぱく質 脂質 食塩相当量(g)						

★献立の材料を食品の体内での「主なたらき」に分けて3つのグループで表示しています。13歳以下の食事をするためには3つのグループ(赤・緑・黄)をそろえることが大切です。



「暑さに負けない食事^{しょくじ}をしよう！」



佐久市学校給食南部センター

☆献立の材料を食品の体内での「主なはたらき」に分けて3つのグループで表示しています。バランスよい食事をとるためには3つのグループ（赤・緑・黄）をそろえることが大切です。



～ ひとこと伝言板 ～
4月15日 (水)



ごはん

鶏ささみのレモン揚げ

春雨サラダ

かきたま汁

お祝いいちごゼリー

牛乳



今日は1年生の入学と、その他の学年の進級をお祝いする献立です。給食で人気メニューの、鶏ささみのレモン揚げを作りました。クラスみんなで楽しく食べてもらえたらうれしいです。

給食ではみなさんが住んでいる佐久市や長野県で作られる新鮮でおいしい食べ物をできる限り使うようにしています。昔から食べられている郷土料理や行事食なども紹介していきます。また季節の食べ物も大切に考えて作ります。楽しみにしててくださいね。

食育の視点【食文化】



～ ひとこと伝言板 ～
4月22日 (水)



ごはん

鰹と凍り豆腐の揚げ煮

もやしのナムル

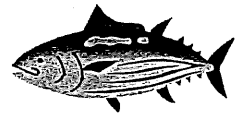
根菜のごま汁

牛乳

旬の味～かつお～

かつおには春と秋、年に2回の旬があります。4月～5月にとれるものを「初がつお」といいます。初がつおは、脂が少なめであっさりとしています。身が引き締まって弾力があり、ぷりっとした食感があるのが特徴です。

今日は角切りにしたかつおに、しょうゆや生薑で下味をして、片栗粉をつけて油であげました。凍り豆腐と合わせて揚げ煮を作ったので、食感を比べながら、よく噛んで味わってください。



食育の視点【食品を選択する能力】



～ ひとこと伝言板 ～
5月1日 (金)



ごはん

とり肉の照焼き

もみづけ

じゃがいもとわかめのみそ汁

牛乳

今日から5月ですね。5月の給食目標は「バランスの良い食事をしよう」です。

私たちが元気に生活するためには、食べ物から栄養をとる必要があります。でも、体の中でよい働きをする栄養は、ひとつではありません。いろいろな食べ物からいろいろな栄養をとって元気な体をつくっています。そのための、ちょうどよい栄養が入った食事のことを、バランスのよい食事といえます。

では、どうすればバランスの良い食事になるのでしょうか。バランスをとるためのものさしとして、「主食」「主菜」「副菜」の3つの料理を組み合わせるという方法があります。これらがそろった食事は、栄養バランスがよくなります。

食育の視点【食品を選択する能力】



～ ひとこと伝言板 ～
5月11日 (月)



たけのこごはん

ししゃものこいのぼり揚げ

星形チーズサラダ

春野菜のみそ汁

かしわもち

牛乳



5月5日は、「こどもの日」でした。子どもの日は「端午の節句」の日でもあり、男の子の健やかな成長と幸せを願って、こいのぼりや五月人形を飾り、ちまきやかしわもち、たけのこ、かつおなどの食べ物でお祝いをします。

少しおそくなってしまいましたが、今日の給食は、この時期の旬の食べものを使って子どもの日のお祝いの料理を作りました。

旬のたけのこを使ったごはん、こいのぼりをイメージしたししゃもの揚げ物、春の野菜を使ったサラダやみそ汁、デザートはかしわもちです。

食育の視点【食文化】

ごはん

凍り豆腐のそぼろあん

かみかみ大根干しサラダ

もずくのみそ汁

チーズ

牛乳

6月の給食目標は『骨や歯を丈夫にしよう』です。昨日6月4日からは、歯と口の健康週間が始まりました。成長期の皆さんに大切な骨や歯について考えてもらえるように、骨や歯によい食品や料理をたくさん取り入れています。

今日のサラダには、強い骨や歯を作るために必要なカルシウムを多く含む切干大根と小松菜を、さらにかみごたえのあるさきいかも使いました。また主菜の凍り豆腐はカリッと揚げ、よくかんでおいしく味わえる料理を作りました。デザートはカルシウム豊富なチーズです。よくかみながら食べて、自分の骨や歯の健康について見直してみましょう。

食育の視点【心身の健康】

ごはん

鶏から揚げ甘酢漬け

ごまマヨ和え

シャキシャキレタスの春雨スープ

牛乳

今日は6月の食育の日献立です。「びんぴんキラリ食」を作りました。佐久の元気なお年寄りの食事「ぴんころ食」が元になっています。

びんぴんキラリ食のポイントは、①塩分控えめ、②自分に合った量を食べる、③旬の野菜をたっぷりと食べる、④たんぱく質をしっかり食べる、⑤いろいろな食材を好き嫌いなく食べる、の5つです。

どの料理にもたくさんの野菜が使われています。今日は今が旬の佐久市産のレタスが入ったスープを作りました。また、お酢やだしの味で、塩分控えめでもおいしく食べられるよう工夫しています。

食育の視点【心身の健康】

黒とうパン

とりささみのレモンあげ

リボンパスタのサラダ

フルーツポンチ

牛乳

今日の給食の「きゅうり」は、佐久市でとれた地域食材です。

今日は中込中学校の希望献立です。給食委員会のみなさんが夏らしい献立を考えてくれました。考えてくれた給食委員会のみなさんや調理してくれた調理員さんなど、食事に関わってくれた人たちが食材に感謝して、残さずにいただきます。

中込中学校からのメッセージです。

「給食委員会で希望献立を決める際、夏らしいものを中心に決めました。みんなもこの給食を食べ、元気に夏をのりきりしましょう。」

食育の視点【感謝の心】

ごはん

牛丼の具

信濃路漬け

すまし汁

ミニトマト

牛乳

今日の給食の「たまねぎ・きゅうり・ちんげんさい」は、佐久市でとれた地域食材です。

7月26日は土用の丑の日です。少し早いのですが、給食では今日、土用の丑の日献立です。

暑さが厳しくなるこの時期には、「う」のつく食べ物を食べて無病息災を願う風習があります。今日の肉丼には「う」のつく「うし」、牛肉が入っています。佐久市や佐久市の周辺の市町村で育った牛の肉を使いました。

また、信濃路づけには、地元の子世代を担う、小学生・中学生のみなさんに、長野県内で栽培された野沢菜を使った野沢菜づけを食べてほしいと、小諸市のつけもの会社「やまへい」さんからいただいた野沢菜づけが入っています。地域の味をしっかりと味わっていただきます。

食育の視点【感謝の心】

学校給食における食物アレルギー対応の基本（概要）

佐久市学校給食課

1 学校給食アレルギー対応食提供事業の目的

佐久市では、平成 25 年から学校給食アレルギー対応食提供事業を実施しています。
この事業は、食物アレルギーを有する児童又は生徒に対しても等しく学校給食を提供し、
学校生活での本人や保護者の不安、負担の解消に資することを目的としています。

-佐久市学校給食アレルギー対応食供給事業実施要綱(平成 25 年 9 月 26 日教委告示第 17 号)-

2 学校における食物アレルギー対応の基本的な考え方

1) 基本方針

- ◎ 食物アレルギーを有する児童生徒にも、給食を提供する。そのためにも、安全性を最優先とする。
- ◎ 食物アレルギー対応委員会等により組織的に行う。
- ◎ 「学校のアレルギー疾患に対する取り組みガイドライン」に基づき、医師の診断による「学校生活管理指導表」の提出を必須とする。
- ◎ 安全性確保のため、原因食物の完全除去対応（提供するかしないか）を原則とする。
- ◎ 学校及び調理場の施設設備、人員等を鑑み無理な（過度に複雑な）対応は行わない。

-「学校給食における食物アレルギー対応指針」平成 27 年 3 月文部科学省-

2) 基本的実施基準

- ◎ 専門的な医師の診断・検査により「食物アレルギー」と診断され、医師から特定の食物に対して対応の指示があること。
- ◎ 基本的に 1 年に 1 回は受診し、評価を受けていること。
- ◎ 定期的に受診し、検査を行っていること。
- ◎ 家庭で当該原因食品の除去を行っていること。
- ◎ 対応食品については「完全除去」か「解除」のみとすること。
 - ・「完全除去」とは、食物アレルギーを有する児童生徒に対して、原因食物を完全に除くこと。
 - ・「解除」とは、原因食物の除去をやめること。

-「学校における食物アレルギー対応の手引き」平成 27 年 2 月 長野県教育委員会-

3 安全性の確保を目的とした学校給食の考え方

【弁当対応の考慮対象】

以下の(1)(2)に該当する場合は安全な給食提供は困難であり、弁当対応を考慮します。

(1) 極微量で反応が誘発される可能性がある等の場合

ア) 調味料・だし・添加物の除去が必要

イ) 加工食品の原材料の欄外表記（注意喚起表示）の表示がある場合についても除去指示がある

（注意喚起例）

○同一工場、製造ライン使用によるもの

「本製品工場では○○（特定原材料等の名称）を含む製品を製造しています。」

○原材料の採取方法によるもの

「本製品で使用しているしらすは、えび、かにが混ざる漁法で採取しています。」

○えび、かにを捕食していることによるもの

「本製品（かまぼこ）で使用しているイトヨリダイは、えび、かにを食べています。」

ウ) 多品目の食物除去が必要

エ) 食器や調理器具の共用ができない

オ) 油の共用ができない

カ) その他、上記に類似した学校給食で対応が困難と考えられる状況

(2) 施設の整備状況や人員等の体制が整っていない場合

※ア)～カ)に該当する場合、主治医にそこまでの対応が必要であるか改めて確認することが望めます。

【調味料・だし・添加物】

食物アレルギーの原因食物に関連するものであっても症状誘発の原因となりにくい下記の食品については、完全除去を原則とする学校給食において、基本的に除去する必要はありません。これらについて対応が必要な児童生徒は、当該原因食物に対する重篤なアレルギーがあることを意味するため、安全な給食提供が困難な場合には、弁当対応を考慮します。

－「学校給食における食物アレルギー対応指針」平成27年3月文部科学省－

原因食物	除去する必要のない調味料・だし・添加物等
鶏卵	卵殻カルシウム
牛乳	乳糖・乳清焼成カルシウム
小麦	しょうゆ・酢・みそ
大豆	大豆油・しょうゆ・みそ
ゴマ	ゴマ油
魚類	かつおだし・いりこだし・魚しょう
肉類	エキス

名称：肉だんご
原材料名：豚肉、ゼラチン、食塩、砂糖、しょうゆ（小麦を含む）、香辛料（小麦を含む）、酵母エキス、調味料（アミノ酸、核酸）

【小麦の例】

このような表示であれば、特に医師の指示がない限り、基本的に除去する必要はありません。

令和8年度 佐久市学校給食南部センター アレルギー対応食実施状況

学校	レベル1 詳細な献立・ 配合表配布 (人)	レベル2 弁当対応 (一部・完全) (人)	レベル3 除去食対応 (人)	レベル4 代替食対応 (人)	対応食 実施人数 (人)
泉小学校	1	1 (完全弁当)	3	2	6
岸野小学校			1	1	2
野沢小学校	1		4	7	11
中込小学校	3	1 (一部分当)	4	5	9
城山小学校	1		3	4	9
中込中学校	1	1 (一部分当)	2	3	5
野沢中学校	1		2	11	12
合計	7	3	19	35	54

※レベル2、3、4は重複の場合あり。

※対応食実施人数・毎月電子承諾人数

※対応レベルは、学校給食における食物アレルギー対応指針(平成27年3月 文部科学省)に沿っています。

※完全弁当対応 乳・小麦・・・多品目。調味料×

食物アレルギー食材

○乳 ※飲用牛乳のみ除去

○鶏卵

○小麦 ※たんぱく加水分解物(小麦由来) 弁当対応

○そば

○ごま

○ピーナッツ

○ナッツ類 (くるみ・カシューナッツ・アーモンド・ペカンナッツ・マカダミアナッツ・ピスタチオ・ヘーゼルナッツ・ブラジルナッツ・ココナッツ)

○甲殻類 (えび・かに)

○軟体類 (いか・たこ)

○貝類 (ほたて) ※貝エキス弁当対応

○魚類 (さば・さわら・たら・赤魚・ホキ)

○魚卵 (いくら・ししゃも・きびなご・たらこ・わかさぎ)

○肉類 (牛肉)

○野菜・いも類・きのこ類

(生食トマト・里芋・山芋・長芋)

○果物 (りんご・みかん(柑橘類)・梨・すいか・メロン・キウイ・柿・パイン

・さくらんぼ・もも・バナナ・プルーン・生食全て) ※一部加熱不可あり

○その他 (アボカド)

※自分で除去・・・ピーナッツ・きゅうり・トマト・桃・大豆・大豆製品(豆乳含む)

参考資料 「アレルギー対応委員会」の設置

学校のアレルギー疾患に対する取り組みガイドライン《令和元年度改訂》

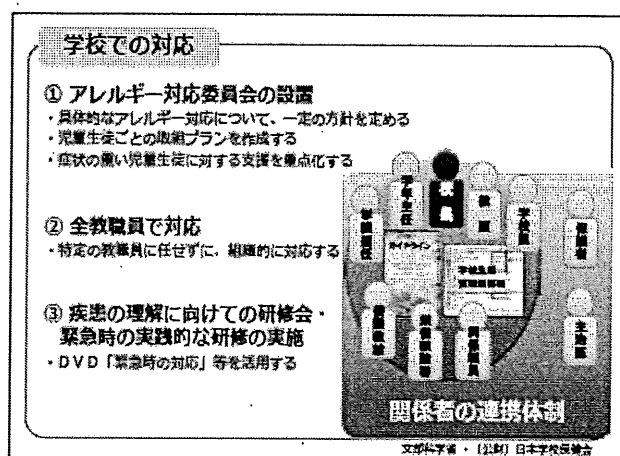
公益財団法人 日本学校保健会

5-2 学校の役割

ア アレルギー対応委員会の設置と学校全体の組織的な取組

校長を責任者とし、関係者で組織するアレルギー対応委員会を校内に設置します。対応委員会では、校内の児童生徒等のアレルギー疾患に関する情報を把握し、日常の取組と事故予防、緊急時の対応について協議し情報を共有します。取組プランや緊急時のマニュアルを作成する際には、医師が作成した管理指導表に基づき本書を参考に話し合いを進めます。

※アレルギー疾患の対応では学校、保護者、医師が連携して取り組むことが重要であり、そのためには管理指導表の活用は不可欠です。



【委員構成例と主たる役割例】

○委員長 校長（対応の総括責任者）

○委員

- ・副校長・教頭（校長補佐、指示伝達、外部対応）※校長不在時には代行
- ・教務主任・主幹教諭（教頭補佐、校内連絡、指示伝達、外部対応）
- ・養護教諭（実態把握、主治医や学校医と連携、事故防止）
- ・栄養教諭・学校栄養職員（給食調理・運営の安全管理、事故防止）
- ・保健主事（教務主任・主幹教諭・養護教諭・栄養教諭等の補佐）
- ・給食主任（栄養教諭等の補佐、各学級における給食時間の共通指導徹底）
- ・関係学級担任・学年主任（安全な給食運営、保護者連携、事故防止）

※各委員は相互に緊密な情報交換並びに連携を図ります。

※必要に応じて、委員会に、共同調理場長、教育委員会の担当者、学校医、調理員の代表、関係保護者、主治医等を加えます。

「学校における食物アレルギー対応指針」（文部科学省）