

学校給食浅科センター第2回献立委員会会議次第

日 時 平成27年2月19日(木)

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) 平成26年度の献立について

(2) その他

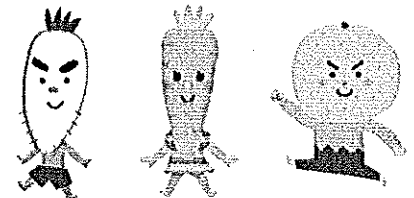
4. 閉 会

平成26年度 献立について

栄養士 北村

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。



今年度の献立紹介

*****行事食*****

12月22日（月）「冬至献立」

昆布ごはん、ゆずみそ田楽（こんにゃく・ちくわ）、ごま和え、かぼちゃぼうとう、ヨーグルト、牛乳

（今日の一言）

今日は1年の中で昼の長さが一番短い日とされている「冬至」です。そこで今日は「冬至の日献立」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。またやってくる新しい年も、元気でかぼちゃのように丸く円満に過ごせる、と信じてきました。また、こんにゃくはおなかを掃除してくれるので、1年間のあかを落とし、体をキレイにして新しい年を迎えるように、と食べます。そして冬至の日の夜はゆずのお風呂に入って体を温めます。

冬至は昔から日本で大切にされてきた行事です。これからもこの伝統の行事を受け継いでいきたいですね。

1月9日（金）「鏡開き献立」

ごはん、さばの生姜焼き、長いものなめたけ和え、おぞう煮、みかん、牛乳

（今日の一言）

1月11日の鏡開きにあわせて、今日はおぞう煮にしました。鏡開きは、年末に神様に供えた鏡餅をいただく行事です。みなさんの家では鏡餅を供えていますか？

鏡餅は新しい年を運んでくる神様を迎えて、1年の豊作などをお祈りするために供えます。鏡餅を食べやすく小さくするときは刃物を使わずに、手や木づちなどで割ります。昔の人は「切る」という言葉

を嫌い、「開く」という明るい言葉に置き換えました。

鏡開きは、大昔から続いてきた日本の伝統的な行事です。これからも大切にしていきたいですね。1年の幸せや健康・豊作を願っておぞう煮をいただきますよう。

2月2日(月)「節分献立」

セルフ恵方巻き(ちらし寿司+のり1枚)、いわしのフライ、白菜漬け、すまし汁、牛乳

(今日の一言)

2月3日は節分です。そこで今日は1日早い節分献立にしました。昔は病気や火事などの悪いことは、鬼がもってくると信じられていました。節分の日、鬼が嫌がるイワシの頭を家の入り口に飾り、豆をまいて鬼を追い払います。そして家族の健康や幸せを願います。

最近は恵方巻きを食べる家庭も多くなりました。恵方巻きには①福を巻き込む。②包丁で切らないので縁を切らない。という願いが込められています。恵方巻きを食べるときはその年神様がいらっしゃる方向(恵方)を向いて黙々とかぶりつきます。ちらし寿司をのりで巻いて大きな恵方巻きを作って食べましょう。今年の恵方は西南西です。

*****食育の日献立(毎月19日は食育の日)*****

7月18日(金)「地元食材たっぷり献立」

ごはん、にじますの唐揚げ、モロッコいんげんのごまあえ、たまねぎのみそしる、牛乳

(今日の一言)

毎月19日は「食育の日」です。普段何気なく食べている食事について改めて考える日になってほしいと思います。そこで今日は1日早いですが「食育の日献立」にしました。今回は、浅科や佐久市内の食材をふんだんに使った「地元食材たっぷり献立」です。

モロッコインゲンと玉ねぎは浅科給食応援団のものです。モロッコインゲンは下原の井出廣己さんが、玉ねぎは塩名田の古平哲宣さんが育ててくださいました。その他にも、虹ますときゃべつも佐久市で育ったものです。ご飯はもちろん浅科産の五郎兵衛米。毎日飲んでいる牛乳は長野県産です。

地元の新鮮でおいしい食材に感謝しながら一つずつよく味わって食べてください。

9月19日(金)「高成牧場の黒毛和牛を味わおう！」

麦ごはん、高成牧場のビーフカレー、りんごサラダ、ミニトマト、桃ゼリー、牛乳

(今日の一言)

今日は「食育の日献立」です。テーマは、「高成牧場の黒毛和牛を味わおう！」です。高成牧場の高塚さんから皆さんへのメッセージをお伝えします。

「牛を食べるのは“かわいそう”と思うかもしれませんが。だからと言って何も食べなくては、私たちも、他の生き物達も、生きていくことは出来ません。生きていくということは、“他の命を食べ、命をつないでいく事”ですから、その“命”を無駄にしないよう、『好き嫌い無く、必要な分を、残さず食べる。』それが、命をつないでくれる生き物への一番の感謝の表現となります。どうかこの命、皆さんの明日へと続くその命のために召し上がってください。そして、食事をはじめるときには忘れずに一言、あなたの命を『いただきます』と、挨拶してあげてください。

そして、皆さんの『おいしいね』の一言と、“笑顔”がなによりの供養です。」

10月20日(月)「ぴんぴんキラリ食」

ごはん、鯉の唐揚げ、寒天と野菜のごますり和え、野菜の田舎汁、牛乳

(今日の一言)

今日は食育の日献立です。今回は「ぴんぴんキラリ食」の登場です！健康長寿の都市、佐久市のお年寄りの知恵から生まれた「ぴんころ食」。そして、ぴんころ食を参考に、子どもたちにも「ぴんぴん」と元気よく、「キラリ」と輝きをもって学校生活を過ごしてもらいたい、と誕生したのが、「ぴんぴんキラリ食」です。

今日は五郎兵衛米のごはんに佐久鯉、給食応援団の大根やにんじん、小松菜、にんにくなど、地元食材をたっぷり使った「ぴんぴんキラリ食」です。

*****郷土食*****

1月23日(金)「佐久鯉」

ごはん、佐久鯉の甘辛揚げ、ブロッコリーサラダ、キムチスープ、ポンカン、牛乳

(今日の一言)

今日は、佐久を代表する郷土食の佐久鯉を甘辛揚げにしました。佐久鯉の始まりは今から約230年も前です。昔は田んぼに鯉を放し、虫や雑草をエサに成長させていました。米を育てながら鯉も育つという一石二鳥な方法でした。千曲川の水で育つ佐久鯉は身がしまり、とても美味しいと評判です。

昔から伝わる佐久の郷土食、佐久鯉をいただきます。

1月26日(月)「矢島の凍み豆腐」

ごはん、五目きんぴら、キャベツのジャコサラダ、矢島の凍み豆腐のみそ汁、いよかん、牛乳

(今日の一言)

郷土の食べ物を知ろう！今日は、矢島の小泉信一さんが作った凍み豆腐のみそ汁にしました。

矢島地区の凍み豆腐作りは有名です。1月の下旬から2月の上旬の夜に、生の豆腐を凍らせた後、家の軒下などにつるして干し、乾燥させて作ります。昼間はよく晴れ、夜は厳しい寒さの矢島の気候が天然の凍み豆腐作りに適しています。今ではほとんどが工場で作られたものですが、自然の気候をいかして作られる凍み豆腐は、自然のままの風味があり、舌触りがいいです。

寒い今の時期だけ作られる季節限定の郷土食、矢島の凍み豆腐を味わってください。

1月28日(水)「お煮こじ」

ごはん、さわらの西京焼き、佐久のお煮こじ、寄せ鍋、牛乳

(今日の一言)

郷土の食べ物を知ろう！今日は佐久の郷土料理「お煮こじ」を作りました。皆さんは「お煮こじ」を食べたことがありますか？

昔から、結婚式やお葬式などの人が集まるときがあると、各家庭でとれた野菜を持ち寄ってみんなで大鍋で作り、食べていました。ご飯のおかずにも、お酒のおつまみにもなり、冷たくなっても美味しくいただける郷土料理です。お葬式のときは、おめでたい赤の色が入らないように、にんじんは入れません。

昔から佐久に伝わる郷土料理の「お煮こじ」をいただきます。

*****地産地消*****

9月9日(火)「かぼちゃ」

コッペパン、あさりのカリッと揚げ、ブロッコリーサラダ、パンプキンスープ、牛乳

(今日の一言)

スープに使われているかぼちゃは、給食応援団、掛川佳孝さんが育てた佐久市産かぼちゃです。掛川さんのかぼちゃは、5月に種から芽を出し、夏の太陽をいっぱい浴びて大きく育ちます。そして、7月の終わりに収穫されました。収穫してからもすぐに食べずに、しばらく管理された温度で保存します。そうすることで、かぼちゃのでんぷんが糖分に変わり、果物よりも甘くなるのだそうです。掛川さんこだわりの甘くておいしいかぼちゃを味わってください。

10月24日(金)「新米」

ごはん、さばの生姜焼き、キムチ和え、シーチキンじゃが、みかん

(今日の一言)

今日から、今年収穫されたばかりの「新米」に変わりました！皆さんはもう今年のお米を食べましたか？みなさんもよく知っているように、浅科給食センターのごはんは「五郎兵衛米」です。粘り気や甘味が強く、おいしいと評判の五郎兵衛米ですが、限られた土地で限られた量しか収穫できないので「幻のお米」といわれています。

給食で「幻のお米、五郎兵衛米」がいただけることは、とてもありがたいことです。新米の五郎兵衛米ごはんをかみしめながら味わって食べてください。

*****教科・学校行事等と連携*****

11月25日(火)「読書旬間コラボ給食」

中華麺、しょうゆラーメン汁、大根とチキンのサラダ、ぐりとぐらのカステラ、牛乳

(今日の一言)

今日から始まった読書旬間とコラボして、本に登場するおいしいメニューを給食で再現してつくります。

今回は、ぐりとぐらの絵本から、カステラを作りました。お料理上手なぐりとぐらが、拾った大きな卵でつくるカステラ。今日は給食センターの職員一同、ぐりとぐらになった気分で作りました。お味はいかがですか？

12月25日(木)「英語の教科書とコラボ」

タコス、チーズサラダ、卵スープ、牛乳

1年生の英語の教科書に登場するタコス。リクエストがあったので給食で作ってみました。

Which is your favorite, pizza or tacos? という内容です。

今日は小麦粉の生地ですが、本場のタコスはとうもろこしの粉から作られた生地で具を包むことが多く、アボカドやトマト、玉ねぎなども一緒に包んで食べるそうです。今日はサラダも一緒にはさんで食べてください。本場さながらとはいきませんが、給食のタコスはいかがですか？

*****希望献立*****

4-1	寒さに負けない献立	麦ご飯、カレー、カップ肉まん、キムチ和え、みかん
4-2	寒さに負けない献立	キムタクごはん、ハムエッグ、かみかみサラダ、わかめスープ
5-1	ご飯に合う献立	ごはん、ささみのレモン揚げ、かみかみサラダ、豚汁
5-2	ご飯に合う献立	ごはん、ささみのレモン揚げ、かみかみサラダ、みそ汁、納豆
5-3	ご飯に合う献立	わかめごはん、鶏の唐揚げ、春雨サラダ、豚汁、ミルク
6-1	カルシウム&かみかみ	わかめごはん、春巻、かみかみサラダ、キムチスープ、ヨーグルト
6-2	暑さに負けない献立	チキンライス、鶏の唐揚げ、春雨サラダ、なめこ汁、ココアミルク
1-A	スタミナがつく献立	ココア揚げパン、タンドリーチキン、春雨サラダ、コーンスープ、梨
1-B	スタミナがつく献立	キムタクごはん、ポテトカップグラタン、ツナサラダ、ABCスープ、梨
2-A	秋の味覚を使った献立	ごはん、鶏の唐揚げ、かみかみサラダ、豚汁、栗まんじゅう
2-B	寒さに負けない献立	クロワッサン、鶏の唐揚げ、春雨サラダ、ポトフ、雪見大福
3-A	暑さに負けない献立	ココア揚げパン、ポテトカップグラタン、キムチきゅうり、フルーツポンチ
3-B	夏野菜を使った献立	ココア揚げパン、焼肉、もろきゅう、キムチスープ、クレープ

6月27日(金)「6年1組希望献立」

(今日の一言)

今日は6年1組の希望献立です。今回は、6月の給食目標「骨や歯を丈夫にしよう」に合わせて、テーマを決めました。「カルシウム&かみかみ強化献立」です。6年1組からのメッセージをお届けします。

主食のご飯は「わかめご飯」、汁物は「キムチスープ」、主菜は「はるまき」、副菜は「かみかみサラダ」にしました。かみかみサラダは希望献立でもよく希望され、人気があるそうですね。かみごたえがあり、人気があるので残さず食べましょう。また、キムチスープ、わかめご飯も残さず食べましょう。

かみごたえがあり、デザートヨーグルトからはカルシウムがたっぷりとれるので、骨や歯が丈夫になりそうな献立ですね。立派な献立を立ててくれました。

1月30日(金)「4年1組希望献立」

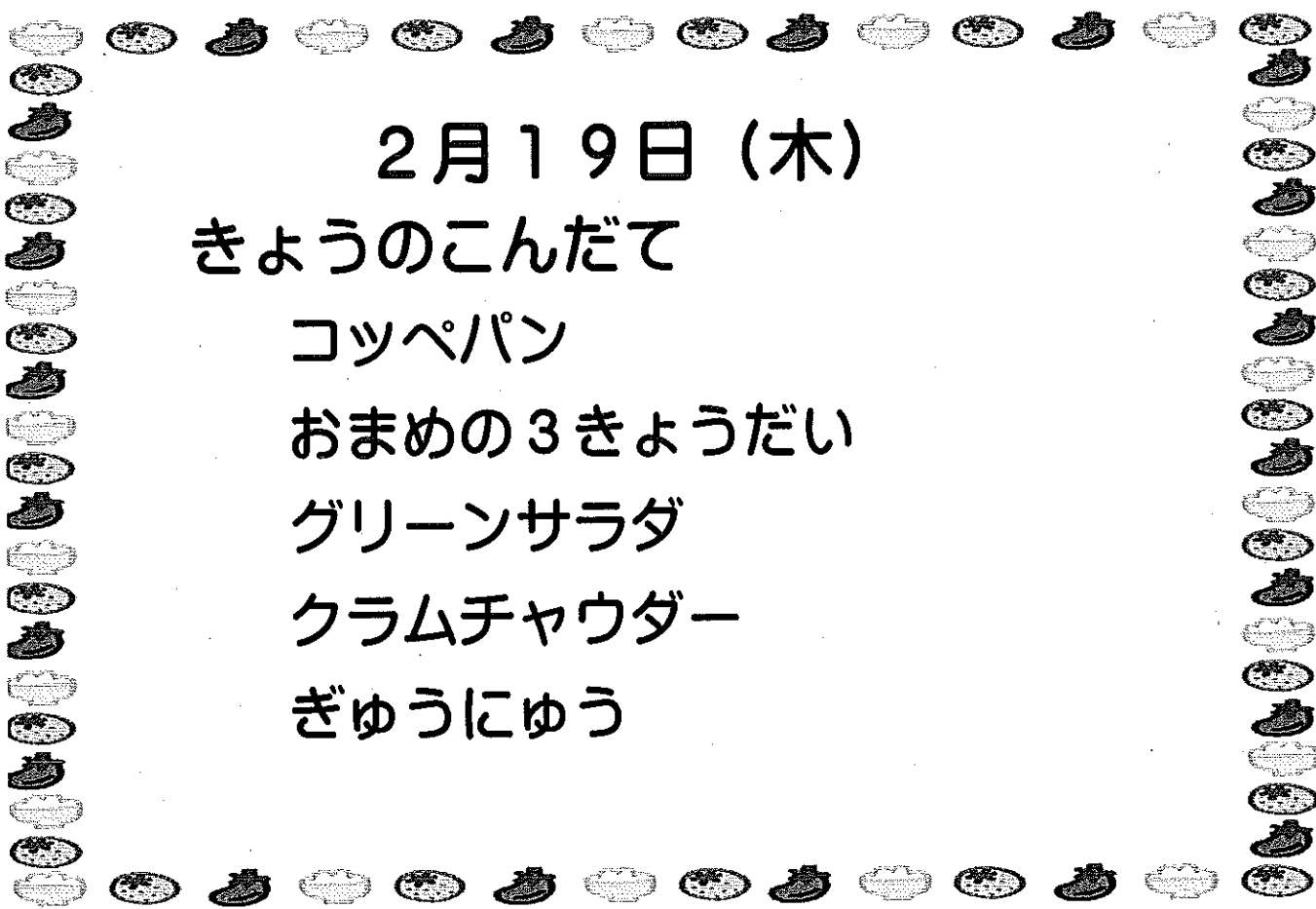
(今日の一言)

今日は4年1組の希望献立です。テーマを「寒さに負けない献立」でお願いしました。4年1組からのメッセージをお届けします。

これからどんどん寒くなっていきます。
肉まんやキムチで体が温まる献立や、ビタミンCをとってかぜやインフルエンザに負けないみかんを出しました。きちんと手洗いうがいをしてから食べましょう。

ということです。

全校のみんなのことを考えたすばらしい献立になりました。
残さず食べて、元気にすごしましょう。



2月19日(木)

きょうのこんだて

コッペパン

おまめの3きょうだい

グリーンサラダ

クラムチャウダー

ぎゅうにゅう

きょうのひとこと

まいつき^{にち} 毎月19日は「食育の日」。今日^ひは食育の日^{きょう}献立^{しょくいく}です。今回は、^ひこんだて^{こんかい}、
 さくし^{つく} 佐久市^{まめせいひん}で作られた3つの豆製品^{つか}を使った「お豆の3兄弟^{まめ}」を作^{きょうだい}りま
 した。給食^{きゅうしょく}応援団^{おうえんだん}、井出^{いで}廣巳^{ひろみ}さんが育^{そだ}てた浅科^{あさしな}産^{さん}の「青^{あお}ばつ」と、
 やしま^{こいずみ}の小泉^{しんいち}信一^{しんいち}さんが作^{つく}った「凍^しみ豆腐^{とうふ}」を、佐久^{さく}のみそ蔵^{くら}で作^{つく}ら
 れた「みそ」でからめました。

だいず^た 大豆^たはそのまま食^たべることもありますが、いろいろな食^たべ物^{もの}に姿^{すがた}
 をかえて、毎日^{まいにち}のように食卓^{しょくたく}に登^{とう}場^{じょう}しています。

さく^{つく} 佐久^{まめせいひん}で作^{りょうり}られた豆製品^{りょうり}の料理^{りょうり}をいたadakimashyou。