

佐久市学校給食浅科センター第1回献立委員会会議次第

日 時 平成26年6月24日(火)
午後0時30分

場 所 浅科中学校・校長室

『 試 食 会 』

1. 開 会

2. 自 己 紹 介

3. 委員長あいさつ

4. 会 議 事 項

(1) 平成26年度学校給食の献立について

(2) その他

5. 閉 会

平成26年度 佐久市学校給食浅科センター献立委員会名簿

職 名	氏 名	役 職 名
浅科中学校長	湯 本 修	委 員 長
浅科小学校給食主任	工 藤 由香子	
浅科中学校給食主任	萩 弘 美	
浅科小学校PTA副会長	菊 池 和 恵	
浅科中学校PTA副会長	田 中 由 美	
浅科センター栄養職員(県職員)	北 村 準 平	
事 務 局		
教育委員会事務局 学校教育部・学校給食課長	磯 貝 修	
教育委員会事務局 学校教育部・学校給食課長補佐	高 橋 浩 一	
教育委員会事務局・学校教育部・学 校給食浅科センター事業係長(兼務)	小 須 田 悦 夫	学校給食望月センター 事業係長(常駐先)
教育委員会事務局・学校教育部・学 校給食浅科センター事業係(嘱託)	小 泉 龍 人	

平成 26 年度 献立について

「食育」につながる学校給食

学校給食の目的は「食育の推進」です。給食の時間は限られた時間ですが、子どもたちがこれから元気に健康に生きていく為に大切な「食の力」を育むための時間として位置づけられています。

食事は「①食べたいもの」という感覚も大切ですが、自分の体に必要なものを考えて「②食べなくてはいけないもの」があります。今育ちつつある子どもたちに「③食べさせなくてはいけないもの」もあります。給食は、子どもたちが食べる年間の食事回数の 1/5 に過ぎないだけに、主に「②食べなくてはいけないもの」、「③食べさせなくてはいけないもの」を中心に献立を組みます。その中に「食育」だけではなく、「食の楽しさ」を合わせて味わう給食を目指していきます。

学校給食の7つの目標（学校給食法）～子どもたちにこう育ってほしいな、という願い～

- 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。
「自分に必要な栄養の量(バランス)はこのくらいなんだな」
「苦手な野菜も体のために食べなくてはいけないな」
「肉ばかり食べていてはいけないな」「味付けはこのくらいがいいのかな」
- 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。
「友達と一緒に食事を食べるのは楽しいな」
「食事中にふさわしい会話があるな」
「給食の準備を協力してやろう」
- 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。
「食べ物にも命があるから無駄にしてはいけないな」
「食べ物に感謝して食べよう」「いただきます」
- 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。
「農家さん、ありがとう」「調理員さん、ありがとう」
「おうちの人、いつもご飯を作ってくれてありがとう」

- 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。
 「和食ってこんなにすごいんだ」「佐久(長野県)にはこんな郷土食があるんだな」
 「この食文化をこれからも受け継いでいきたいな」
- 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。
 「地産地消」「佐久にはこんな食材があるんだな」「日本の食糧自給率は40%しかないんだ」
 「今の『旬』の食材は〇〇だな」「〇〇県ではこの野菜が沢山収穫されるんだな」

目標を達成するための献立作成

毎日の給食が「食」の手本となり、「食育の教材」になるような（7つの目標が達成できる）献立内容を検討する。

① 児童生徒の健康の保持増進に役立つ食事内容

- ・栄養摂取量は、文部科学省より出されている「学校給食摂取基準」に準拠する。なお、必要な栄養量は個々の体位や活動量などによって様々であるため配慮する。

学校給食摂取基準

	小学生（中学年）	中学生	今日の給食（小）	今日の給食（中）
エネルギー	640kcal	820kcal	590kcal	719kcal
たんぱく質	18～32g	25～40g	32.8g	39.5g
脂質	摂取エネルギー全体の25～30%		28%	26%
カルシウム	350mg	450mg	330mg	361mg
食物繊維	5g	6.5g	4.6g	6g
食塩相当量	2.5g未満	3g未満	3.5g	4.4g

～今日の献立～

コッペパン 鶏肉のアップルソース ツナサラダ トマトと卵のスープ 牛乳

- ・和食の良さを見直し、魚、豆、海藻、野菜などを意識して取り入れる。
- ・家庭で不足しがちな栄養素（カルシウム、鉄、マグネシウム、亜鉛など）の摂取に努める。
- ・だしは化学調味料を使わず、かつお節、昆布、鶏がらブイヨンなどからとる。
- ・だしを丁寧にとる等の工夫で減塩をおこなう。素材本来の味を大切にする。

② 児童生徒の学校生活の様子や学校行事に関連した献立

- ・部活の大会（中学校）
- ・運動会（小学校）
- ・生活を見直す月間（中学校）
- ・読書旬間 等

給食とリンクできそうなものがありましたら
 情報をください。

③ 行事食等の実施

- ・時期に合わせた行事食
- ・希望献立 小学校4年～中学校3年までの全学級・・・「1食分の献立を作る」という食育活動
- ・バイキング給食 小学校6年

④ 地域食材の利用（給食応援団）

郷土食等の導入

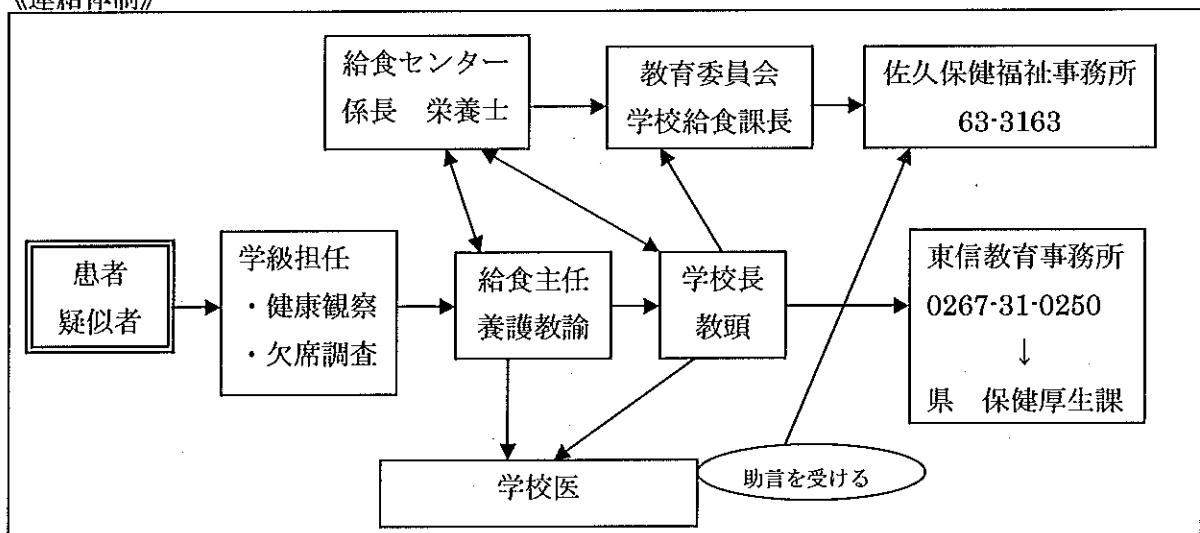
給食センターからの食育発信

- ・配布物
毎日の献立紹介（きょうのひとこと）、予定献立表、給食だより
- ・学校訪問
必要に応じて訪問を行う（栄養士）
- ・教科学習との連携
教科学習において食に関する指導を行う際、必要に応じ学校給食等の専門分野への指導の参画、情報提供、資料提供を行う（栄養士）
- ・給食調理員や給食応援団との交流給食
- ・学校保健委員会
- ・PTA 試食会

事故発生時の連絡、対応

○児童・生徒に給食が原因と疑われる体調不良者が出た場合

《連絡体制》



《対処方法》

- 健康観察等により感染症や食中毒の疑わしい症状のある児童・生徒があるときは、学級担任→給食主任・養護教諭→教頭→校長→給食センター係長→学校給食課長
- 係長（不在の場合は栄養士または調理主任）は、学校給食課長に報告し、他の配送校の状況を把握するとともに、課長と対応を協議する。
- 報告を受けた課長は、関係機関と対応を協議する。
 - ・学校医もしくは保健福祉事務所の指導により給食の可否を決定する。
 - ・保護者に対しては教育委員会や佐久保健福祉事務所の指示に基づき、感染症または食中毒の（疑いがある）事実、児童・生徒の健康調査、検便などの各種調査へ協力をお願いを速やかに連絡する。その際、個人のプライバシーなどの人権に対する侵害が生じないように配慮する。

平成26年度 給食献立年間計画

佐久市学校給食浅科センター

月	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	旬の食材
4月	給食の決まりを守ろう	<ul style="list-style-type: none"> 学校給食の目標 決まりの確認(正しい食事のマナー) 	<ul style="list-style-type: none"> 新入生に期待感をもたせ春が感じられる工夫。 新入生の食事状況に配慮しながら、給食なじみやすい献立。 		<ul style="list-style-type: none"> 入学、進級祝い 		<ul style="list-style-type: none"> 春キヤベツ、たけのこ、かぶ、鱈、新たまねぎ、新じゃが、生わかめ、新にんじん、うど、でこぼん、清見オレンジ
5月	じょうぶな体を作ろう	<ul style="list-style-type: none"> 食べ物のばらつき バランスのとれた食事 	<ul style="list-style-type: none"> 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。 	<ul style="list-style-type: none"> 給食週間(中) 	<ul style="list-style-type: none"> 子どもの日 		<ul style="list-style-type: none"> アスパラ、絹さや、新たまねぎ、新じゃが、新にんじん、鱈、生わかめ、山菜、晩柑類、びわ
6月	①骨や歯を丈夫にしよ ②衛生に気をつけて食事しよ	<ul style="list-style-type: none"> 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) 	<ul style="list-style-type: none"> 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。 	<ul style="list-style-type: none"> 給食週間(小) 歯と口の健康週間 むし歯予防デー 中体連佐久大会 食育月間 		6-1	<ul style="list-style-type: none"> シラス、梅、セロリ、鱈、鰯、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	<ul style="list-style-type: none"> 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) 	<ul style="list-style-type: none"> 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。 		<ul style="list-style-type: none"> 七夕 土用の丑 		<ul style="list-style-type: none"> シラス、きゅうり、きやべつ、水菜、ズッキーニ、かぼちゃ、なす、トマト、ピーマン、梅、いかに、キス、スイカ、プラム
8月	規則正しい食事しよ	<ul style="list-style-type: none"> 一日三食の役割 生活リズムの見直し 日本型食生活 	<ul style="list-style-type: none"> 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。 	<ul style="list-style-type: none"> 生活を見直す月間(中) 		3-B	<ul style="list-style-type: none"> シラス、夕顔、ゴーヤ、きゅうり、きやべつ、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	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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。 運動量の多い月なので質と量の配慮をする。 	<ul style="list-style-type: none"> 生活を見直す月間(中) 運動会(小) 清流祭(中) 	<ul style="list-style-type: none"> お月見 	1-A 1-B	<ul style="list-style-type: none"> もろこし、きやべつ、シラス、いなす、いかに、鱈、ブルーベリー、巨峰、梨、ぶどう

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。	・読書旬間 (中)	2-A 5-1	さんま、鱈、里芋、さつまいも、柿、きのこ、栗、りんご
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育てる工夫。 ・秋を感じさせる工夫。	・読書旬間 (小)	5-2 5-3	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する	・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 (V A、V C)。 ・体を温める食事の工夫。 ・冬の野菜を多く取り入れる。		4-1	白菜、春菊、ほうれん草、ごぼう、人参、大根、ブロッコリー、鱈、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	・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。		2-B	凍み豆腐、野沢菜漬、ねぎ、れんこん、わかさぎ、みかん、きんぎょ、いちご
2月	食事と健康の関係を理解しよう	・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)	4-2	凍み豆腐、小松菜、切干大根、いよかん、ポンカン、いちご
3月	給食の反省をしよう	・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)		ぎやべつ、かぶ、菜の花、わかめ、鱈、はっさく、いよかん、いちご、でこぼん、清見オレンジ

毎月19日は
食育の日

～給食で伝えていきたい郷土食・郷土の食べ物～

- | | |
|----------|-----------|
| ・五郎兵衛米 | ・塩いか |
| ・矢嶋の凍み豆腐 | ・給食応援団の野菜 |
| ・採み込み | ・高成牧場の牛肉 |
| ・お煮かけ | ・佐久鯉 |
| ・粕汁 | ・川魚 |
| ・鮭の粕煮 | |

食器、残菜、空容器の返し方

佐久市学校給食浅科センター

品目	返し方、片付け方	注意事項
カップ、お皿	食器かごに重ねて返す。 ご飯のお椀、汁のカップは、横にすると知るがこぼれるので、必ず上向きにして、重ねて入れる。(高さをできるだけ同じに)	食器の中に食べ残しをおいたまま重ねない。
はし	向きをそろえてはしかごに入れる。 食器かごのお皿の上ののせる。	かごからはみ出さないように入れる。
ご飯缶	1cmくらい水をはって返す。	
パンばさみ、お玉	パンに使ったもの、フライ等に使ったものも一緒にして角食缶に入れて返す。	一つの角食缶にまとめる。 汁食缶に入れない。
ごはんのしゃもじ	ご飯缶に入れておく。	
食べられなかったおかず	汁食缶に入れて返す。 角食缶に残ったおかずも汁食缶に集める。	
ソフト麺の残り	ビニールの袋から出して汁食缶に入れる。	
果物の皮、種、へたなど	入っていたボールにもどす。	残ったおかずと一緒にしない。
ジャム、ソフト麺などの袋	クラスで紙袋などにまとめて、クラスの可燃物のごみ箱に捨てる。	バラバラにしない。
ラップ、手袋	食品ラップは、各クラスで埋め立てごみに。 手袋は、軟プラごみに。	食缶や食器かごに入れておかない。
ヨーグルト、ゼリーなどの容器、納豆の容器	デザート、納豆の空容器は納入業者が回収。ダンボールの箱はごみステーションへ。(クラスで分別して処理してもらうとありがたい。)	食べ残しは汁食缶にあけておく。
紙カップ	各クラスのごみ箱へ。可燃ごみ扱い。	
アルミカップ アルミホイル	小さくたたんで入ってきた食缶へ入れる。 食べ残しがあるときは、汁食缶にあけてから小さくたたむ。	アルミカップ、ホイルはセンターで回収可。
食べ残しのパン	パン箱に入れて返す。 ジャムなどがついているものもパン箱に入れる。	汁食缶には入れない。
牛乳瓶	40本ずつ青い箱に入れる。 オレンジの箱は2列で重ねておく。(小学校) 飲み残しの牛乳は汁食缶にあける。	
牛乳の蓋、ビニール	蓋は可燃ごみ。ビニールは軟プラごみ。 クラスのゴミ箱にそれぞれ入れる。	

(小学校)

*食器の不足があった場合は、配膳棚に予備が置いてありますので、そこから持って行ってください。

*おかずの不足の場合は、教室の内線からセンター事務室(内線76)に連絡をしてから、ランチルームまで取りに来てください。

(中学校)

*職員室用におかず、食器とも予備が入っています。それでも足りない場合はセンターへ連絡してください。

*返し方で不明な点は、栄養士までお願いします。



6月24日(火)

きょうのこんだて

コッペパン

ぎゅうにゅう

とりにくのアップルソース

ツナサラダ

トマトとたまごのスープ

きょうのひとこと

最近暑い日が多くなったので、牛乳の残りがとても減りました。しかし、そのかわりにコッペパンの残りが多くなってきたように感じます。暑いと、なかなかパンがのどを通らないかもしれません。

ですが、体を動かす大事なエネルギー源です。できるだけ食べきれるように工夫してほしいと思います。毎回ジャムをつけるわけにはいかないなので、おかずのソースと一緒に食べたり、スープと一緒に食べたりすると食べやすいです。食べ方を工夫して、できるだけパンを残さないようにしましょう。