

令和4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5年1月27日(金)

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4年度の献立等について

(2) その他

4 閉 会

令和4年度 献立について

学校栄養職員 小林早百合

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。

2 令和3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
<ul style="list-style-type: none"> ・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。
<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：10月実施） 	年4回 （6・10・12・2月）	<p>地元の食材や郷土料理についての情報提供を行った。</p> <p>食材や料理の良さ、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。</p>	・継続して実施していく。
<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 1月：4年 2月：4年 3月：中3	作る人や食べてもらう人のことを考えながら、献立を立ててもらってきた。	・継続して実施していく。

・読書旬間 本とのコラボ給食	10月25日 ～11月8日	昨年度に引き続き、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。	・来年度も継続していく。
・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） 給食クイズ 栄養士へインタビュー 給食Q&A(掲示)	5月30日～6月3日	調理員や給食応援団との交流給食ができなかったため、クイズやインタビュー映像の放送、掲示物を活用した。また、給食応援団との繋がりを継続させるため、手紙を送った。給食についてやそれに関わる方々を知る機会になった。	・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 給食クイズ（放送）	1月24日～30日		
・給食応援団への手紙	7月		
・中学校給食訪問	7月	中学生に必要な栄養についての情報提供を行った。配膳量や嗜好、喫食状況を知ることができた。	・来年度はさらに訪問回数を増やしていきたい。 ・ねらいを持った訪問にするため、計画的に実施する。
・セレクト給食 （6年）	3月（実施予定）	バイキング給食を予定していたが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、セレクト給食に変更し、実施予定。	

今年度新型コロナウイルス感染拡大により中止になった取り組み

取り組み内容	来年度に向けて
・調理員との 交流給食	・例年6月の給食週間に行っていた取り組みであることから、来年度の状況を見ながら判断していく。
・給食応援団との 交流給食会	・来年度の状況をみながら判断する。実施となった場合、給食応援団の方々にご協力いただきながら進めていく。
・給食試食会 （保護者対象）	・来年度の状況をみながら各学校と相談し、実施を検討する。

【今年度の献立紹介（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	ごはん、さくさくみのむし、柚香和え、ベーコンと白菜のスープ、いちご
4-2	栄養バランスの良い献立	食パン、ベーコンエッグ、キャベツのじゃこサラダ、切干大根のスープ、みかん
5-1	白いごはんに合うおかず	ごはん、さばのみそ煮、キャベツと昆布の浅漬け、豚汁
5-2	白いごはんに合うおかず	ごはん、さんまの塩焼き、のり和え、さつま汁
6-1	地域の食材を使った献立	ごはん、豆腐ハンバーグ、キャベツの昆布和え、かぼちゃのみそ汁
6-2	秋の味覚を使った献立	ごはん、にじますの唐揚げ、シャキかみサラダ、矢島豆腐のみそ汁
1-A	秋の味覚を使った献立	栗ごはん、タンドリーチキン、はるさめサラダ、豚汁、シャインマスカット
1-B	秋の味覚を使った献立	ごはん、さんまの塩焼き、かみかみサラダ、さつま汁、梨
2-A	体が温まる献立	ごはん、豚のしょうが焼き、れんこんサラダ、豚汁
2-B	体が温まる献立	抹茶揚げパン、かみかみサラダ、豚汁、ヨーグルト
3-A	暑さに負けないための献立	麦ごはん、から揚げ、はるさめ、夏野菜カレー
3-B	暑さに負けないための献立	きな粉揚げパン、かみかみサラダ、ABCDEトマトスープ、スイカゼリー

②読書旬間コラボ給食

10月25日 「崖の上のポニョ」

ハムラーメン・・・ポニョが宗介の母であるリサに作ってもらった料理

10月26日 「とうめいにんげんの食事」

とんかつ・キャベツ・わかめのみそ汁・・・主人公が夕ご飯に食べていたメニュー

10月27日 「ルルとララのフレンチトースト」

フレンチトースト・・・森の小さなお菓子屋さんで働くルルとララが作ったフレンチトースト

10月28日 「ノラネコぐんだん カレーライス」

シーフードカレー・・・ノラネコぐんだんが深夜にカレー屋さんへ忍び込んで作ったカレー

11月1日 「かいけつゾロリ」

メロンパン・・・主人公ゾロリと一緒に旅をするイシシの大好物

11月2日 「はれときどきぶた」

えんぴつの天ぷら/消しゴムサラダ・・・物語の中に出てくる料理をヒントにアレンジ

11月7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

11月8日 「ぐりとぐら」

ぐりとぐらのカステラ・・・お料理好きなぐりとぐらが大きなフライパンで作ったふんわりカステラ

令和4年度献立内容の反省（学校栄養職員での視点）

(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	560	830	677
たんぱく質 (%)	摂取エネルギー 全体の13～20%	17.5%	摂取エネルギー 全体の13～20%	17.2%
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%	29.5%
食塩相当量 (g)	2未満	2.2	2.5未満	2.8
カルシウム (mg)	350	319	450	349
マグネシウム (mg)	50	84	120	101
鉄 (mg)	3	2.1	4.5	2.7
ビタミンA (μg RAE)	200	285	300	334
ビタミンB ₁ (mg)	0.4	0.30	0.5	0.37
ビタミンB ₂ (mg)	0.4	0.47	0.6	0.53
ビタミンC (mg)	25	14	35	17
食物繊維 (g)	4.5以上	5.0	7以上	6.3

- ・エネルギー量について、小学校・中学校ともに基準値の80%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内におさまっているが、脂質の割合が若干高い傾向にある。
- ・ビタミン類・食物繊維においては、平均して85%以上満たしている。
- ・特に大きな課題は、「食塩の過剰摂取」および「鉄分・カルシウムの不足」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。鉄とカルシウムは慢性的に不足傾向にあり、特に中学生が顕著である。今後献立内容の検討をしていく必要がある。
- ・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、現在、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。そのため、子どもたちの声を給食に活かすことができている。

来年度に向けて

1. 令和5年度給食献立年間計画について（別紙）

子どもたちの実態に即した給食指導ができるよう、ねらいを持った給食献立を実施し、ランチレターなどでも紹介していく。

行事等ではもちろん、日々の学校生活、給食においても食育活動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ます。

2. 食育の推進について

- ・ 令和4年度「食に関する実態調査」実施：現在集計中
- ・ 食に関する指導の重点項目

自己管理能力の育成 ～ 意識変容を行動変容につなげる

小学校「知識の定着」・・・発達段階を考慮し、「なぜ？」を積み重ねる
中学校「知識の活用」・・・理解したことをどのように生かすか

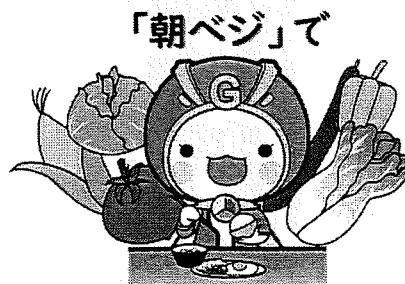
〈3つの重点〉

- ①「早寝・早起き・朝食」の重要性の周知
- ②自ら食事を用意する力を身につける
- ③成長期に必要な「食事摂取基準」を見える化する

【キャッチフレーズ】 あさベジ

～朝ごはんに野菜を食べよう！～

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回にわけて野菜を食べることが大切です。朝ごはんに野菜を食べることが大切であることを給食だよりなどから発信していきます。



「朝ベジ」で

ステキな一日をスタート!

令和5年度 給食献立年間計画 (案)

佐久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 ()は応援団以外の佐久市産)	旬の食材(他地産)
4月	<p>給食の決まりを守ろう</p> <p>学校給食の目標 ・決まりの確認(正しい食事のマナー)</p>	<p>新入生に期待感をもたせ春が感じられる工夫。</p> <p>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。</p>	入学、進級祝い	希望献立	冬菜、ほうれん草	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	<p>じゃぶな体を作ろう</p> <p>食べ物のはたらき ・バランスのとれた食事</p>	<p>基準量に沿って、食品をバランスよくとり入れる。</p> <p>成長期に特に必要な食品を使用する。</p>	部活動強化期間 給食週間(中)	子どもの日	小松菜、冬菜、ほうれん草、長ねぎ、チンゲン菜、スナップえんどう	かぶ、アスパラガス、たけのこ、絹さや、新たまねぎ、新じゃが、鱈、山菜、晩柑類、メロン	
6月	<p>①骨や歯を丈夫にしよう</p> <p>②衛生に気を付けて食事しよう</p> <p>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)</p>	<p>骨や歯を丈夫にし、あごの発達を促す食品を取り入れる。</p> <p>カルシウムの多い食品を取り入れる。</p> <p>梅、酢を使った料理の工夫。</p> <p>食中毒防止、食品の選択と調理工夫。</p>	給食週間(小) 歯と口の健康週間 中体連東信大会 食育月間	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、きゅうり、スナップえんどう、大根、レタス、キャベツ、ほうれん草、チンゲンサイ、小松菜、(グリーンボール、白菜)	レタス、アスパラガス、梅、セロリ、鯿、鰯、飛魚、メロン、さくらんぼ、小玉すいか	
7月	<p>暑さに負けない食事しよう</p> <p>夏の食生活のポイント ・食事と生活リズム</p>	<p>暑さに向け体力をつける料理の工夫。</p> <p>食欲をそそり涼しさを感じさせる工夫。</p> <p>食中毒防止、食品の選択と調理工夫。</p>	七夕 土用の丑	3A 3B	玉ねぎ、きゅうり、大根、モロッコいんげん、キャベツ、レタス、じゃが芋、白菜、(グリーンボール、ブロッコリー、トマト)	レタス、きゅうり、きよべつ、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	
8月	<p>規則正しい食事しよう</p> <p>一日三食の役割 ・生活リズムの見直し ・日本型食生活</p>	<p>食欲をそそり涼しさを感じさせる工夫。</p> <p>主食、主菜、副菜、汁物がそろった和食の良さがわかる工夫。</p> <p>食中毒防止、食品の選択と調理工夫。</p>	運動会特別時間割 (小) 運動会(小) 清流祭(中)	お月見 運動会応援	じゃが芋、きゅうり、玉ねぎ、長ねぎ、モロッコいんげん、ケンタツッキーいんげん、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、きよべつ、白菜、もろこし、トマト、ズッキーニ、梨	
9月	<p>規則正しい食事しよう</p> <p>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</p>	<p>偏食をおさす工夫。</p> <p>主食、主菜、副菜、汁物がそろった和食の良さがわかる工夫。</p> <p>運動量の多い月なので質と量の配慮をする。</p> <p>肌寒くなってくるので配慮する。</p>	運動会特別時間割 (小) 運動会(小) 清流祭(中)	お月見 運動会応援	6-1 6-2	じゃが芋、玉ねぎ、長ねぎ、かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、ピーマン、にんじん、ズッキーニ、(りんご、トマト)	もろこし、きよべつ、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 給食週間(中)	びんびんキラリ食 (鯉) 読書旬間コラボ給食	1A 1B	長ねぎ、じゃが芋、さつまい芋、きゅうり、チンゲンサイ、かぼちゃ、にんじん、白菜、キャベツ、(りんご、トマト、ぶどう)	さんま、鯖、里芋、さつまい芋、柿のこ、栗、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。	読書旬間	いい歯の日 和食の日	5-1 5-2	長ねぎ、白菜、かぼちゃ、にんじん、じゃが芋、大根、チンゲンサイ、さつまい芋、青ばつ、(りんご)	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 (凍り豆腐) 冬至 クリスマス 年取り	2A 2B	大根、長ねぎ、じゃが芋、にんじん、白菜、青ばつ、さつまい芋、長いも、冬菜、ほうれん草、里芋、かぼちゃ、(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、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	正月の行事食を取り入れる。 地元のお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	4-1	じゃが芋、長いも、里芋、かぼちゃ、長ねぎ、大根、にんじん、(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、鱈、みかん、いちご
2月	健康によい食べ方を知ろう 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	4-2	じゃが芋、長ねぎ、大根、にんじん、長いも、(凍り豆腐)	凍り豆腐、小松菜、切干大根、鱈、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 卒業祝い		じゃが芋、チンゲンサイ、(凍り豆腐、春菊)	春きゃべつ、かぶ、菜の花、春告わかれ、新じゃが、新玉ねぎ、鱈、ほっさく、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

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
適宜 本とのコラボ給食
バイキング(セレクト)給食 小6年
<給食試食会(予定)>
小2保護者 中学PTA

～年間を通して使用できる地域の食材～

○浅科産

五郎兵衛米、卵
豆腐、大豆、豆乳、おから

○佐久市産

はちみつ、米粉、安養寺みそ、佐久鯉、川魚