

令和5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6年2月9日(金)

13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5年度の献立等について

(2) その他

4 閉 会



・読書旬間 本とのコラボ給食	10月24日 ～11月7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） 給食づくりの様子をスライド発表 好きな給食アンケート実施&提供（小学校）	5月30日～6月3日	給食づくりの様子を写真と動画を使って効果的に説明することができ、調理員さんたちのがんばっている姿や苦労などを知り、残食減にもつながった。	・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 給食の歴史について揭示物作成 昔の給食提供	1月24日～30日	塩サケなど現代では家庭でも食べる機会が減っているのではないかと思う内容で昔の給食を味わい、改めて感謝して食べることの大切さを感じてもらえた。	
・給食センターに手紙	7月		
・中学校給食訪問（秋の給食週間中）	10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。	・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）	主菜とデザートの特選給食を実施予定。	
・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）	11月 6月、2月 10月	実際に給食を食べてもらうことで浅科センター給食の特色、量、味付けなどの工夫も感じてもらうことができた。	・今年度、小学校で開催できなかったので実施できるよう検討する。

※交流給食会について：年度初めにコロナが5類に移行したが、状況を見ていく必要もあること、クラスによって黙食を継続して実施していることもあり、今年度は開催しませんでした。

### 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	食パン、チキンカツ、かみかみサラダ、キムチスープ、いちごヨーグルト
4-2	栄養バランスの良い献立	中華麺、安養寺みそラーメン汁、ガーリックチキン、ツナサラダ、いちご
5-1	白いごはんに合うおかず	ごはん、さばのみそ煮、はるさめサラダ、なめこ汁、みかん
5-2	白いごはんに合うおかず	ごはん、鶏の唐揚げ、かみかみサラダ、豚汁、冷凍みかん
6-1	地域の食材を使った献立	ごはん、さばのみそ煮、はるさめサラダ、矢島豆腐のみそ汁
6-2	秋の味覚を使った献立	ごはん、麻婆豆腐、かみかみサラダ、さつまいものみそ汁、りんご
1-A	秋の味覚を使った献立	栗ごはん、さんまの塩焼き、かみかみサラダ、さつまいものみそ汁、りんご
1-B	秋の味覚を使った献立 (中学試食会にて提供)	ココア揚げパン、鶏肉の南部焼き、かみかみサラダ、さつまいもときのこのクラムチャウダー
2-A	体が温まる献立	ごはん、豚の生姜炒め、はるさめサラダ、さつまいものみそ汁、クレープ
2-B	体が温まる献立	キムタクご飯、豚の生姜炒め、3色こんにゃくサラダ、春雨と大根のスープ
3-A	暑さに負けないための献立	ごはん、鶏肉の南部焼き、きゅうりとトマトのサラダ、コーンクリームスープ、はちみつレモンゼリー
3-B	暑さに負けないための献立	ごはん、鶏の唐揚げ、かみかみサラダ、ABCスープ、クレープ

#### ②読書旬間コラボ給食

10月24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25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

10月27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

10月31日 「ジャイアントジャムサンド」

いちごジャムサンド・・・蜂の大群に困っていた村人達が餌として仕掛けたいちごジャムサンド

11月1日 「おばけのアッチ」

おばけカレー・・・おばけのアッチがいじわるで作った辛くておばけみたいな怖い顔になってしまうカレー（給食では大根をおばけ型で抜いて、通常より少し辛口にしました）

11月2日 「ハウルの動く城」

ハムエッグ・・・魔法使いのハウルが朝食でみんなにふるまった料理

11月6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

11月7日 「ワタナベさん」

ナポリタン・・・鍋ひとつでどんな料理でも作るお料理名人のワタナベさんが男の子からリクエストされた料理

#### 4 令和5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	605	830	720
たんぱく質 (%)	摂取エネルギー 全体の13～20%	17.0%	摂取エネルギー 全体の13～20%	16.8%
脂質 (%)	摂取エネルギー 全体の20～30%	30.7%	摂取エネルギー 全体の20～30%	29.6%
食塩相当量 (g)	2未満	2.4	2.5未満	2.9
カルシウム (mg)	350	339	450	363
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	283	300	320
ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	0.4	0.31	0.5	0.38
ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	0.4	0.49	0.6	0.54
ビタミンC (mg)	25	15	35	18
食物繊維 (g)	4.5以上	5.5	7以上	6.8

- ・エネルギー量について、小学校93%、中学校86%とともに基準値の85%以上の給与量を満たしている。  
*（たまたまの割合で付けられない）*
- ・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、特に中学生が顕著である。*（パン、お菓子）*
- ・昨年課題に上がっていたカルシウムについては、豆や乾物の利用で96%以上供給できている。
- ・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、本来、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ため、子どもたちの声を給食に活かすことができている。

#### 5 来年度に向けて

##### 1. 令和6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、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、給食だよりや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たい。

2. 食育の推進について

令和4年度 児童生徒の食に関する実態調査より

R4. 7月 小学5年 中学2年対象に実施

(1) 朝食は毎日食べますか？【佐久市食育推進計画 目標値：朝食を食べる人の増加→100%】

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

(2) 長野県や住んでいる地域の郷土食を知っていますか？【佐久市食育推進計画 目標値：80%】

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

(3) 食べ物を残すことをどう思いますか？

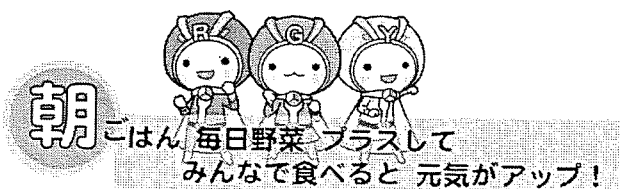
【佐久市食育推進計画 目標値：もったいないことだと思う→100%】

	浅科小5年			浅科中2年		
	H28	R1	R4	H28	R1	R4
もったいないことだと思う	81.1%	81.6%	97.8%	86.3%	76.5%	97.6%
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%

(4) 給食は楽しみですか？

【佐久市教育振興基本計画 目標値：楽しみだと思う→小学生75%、中学生65%】

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



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回に分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児童や家庭にも周知していきます。

# 令和6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	地域産・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 給食の決まりを守ろう	<ul style="list-style-type: none"> <li>学校給食の目標</li> <li>決まりの確認(正しい食事のマナー)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>新入生に期待感をもたせ春を感じられる工夫。</li> <li>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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>入学、進級祝い</li> </ul>	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 じょうぶな体を作ろう	<ul style="list-style-type: none"> <li>食べ物のほたらき</li> <li>バランスのとれた食事</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>基準量に沿って、食品をバランスよくとり入れる。</li> <li>成長期に特に必要な食品を使用する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>部活動強化期間 給食週間(中)</li> </ul>	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 ①骨や歯を丈夫にしよう ②衛生に気をつけて食事しよう	<ul style="list-style-type: none"> <li>骨や歯に良い食べ物(カルシウムの働き)</li> <li>噛むことの大切さ</li> <li>歯磨きの仕方</li> <li>梅雨時の衛生(手洗い、身支度、食事環境)</li> <li>夏の食生活のポイント</li> <li>食事と生活リズム</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>骨や歯を丈夫にし、あごの発達を促す食品を取り入れる。</li> <li>カルシウムの多い食品を取り入れる。</li> <li>梅、酢を使った料理の工夫。</li> <li>食中毒防止、食品の選択と調理工夫。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>給食週間(小)</li> <li>歯と口の健康週間</li> <li>中体連東信大会 食育月間</li> </ul>	むし歯予防— 部活動大会応援 びんびんキラリ 食(厚メニュー)	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、一、鱈、鰯、飛魚、メロン、さくらんぼ、小玉すいか	
7月 暑さに負けない食事しよう	<ul style="list-style-type: none"> <li>暑さに負けない食事のポイント</li> <li>食事と生活リズム</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>暑さに向け体力をつける料理の工夫。</li> <li>食欲をそそり涼しさを感じさせる工夫。</li> <li>食中毒防止、食品の選択と調理工夫。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>七夕 土用の丑</li> </ul>	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、キス、スイカ、プラム		
8月 規則正しい食事しよう	<ul style="list-style-type: none"> <li>一日三食の役割</li> <li>生活リズムの見直し</li> <li>日本型食生活</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食欲をそそり涼しさを感じさせる工夫。</li> <li>主食、主菜、副菜、汁物がそろった和食の良さがわかる工夫。</li> <li>食中毒防止、食品の選択と調理工夫。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>運動会特別時間割 (小)</li> <li>運動会(小)</li> <li>清流祭(中)</li> </ul>	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う	<ul style="list-style-type: none"> <li>一日三食の役割</li> <li>生活リズムの見直し</li> <li>運動と休養と食事</li> <li>日本型食生活</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>偏食をなおす工夫。</li> <li>主食、主菜、副菜、汁物がそろった和食の良さがわかる工夫。</li> <li>運動量の多い月なので質と量の配慮をする。</li> <li>肌寒くなってくるので配慮する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>6-1</li> <li>6-2</li> </ul>	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、きやべつ、レタス、なす、いか、鱈、ブルーン、梨、ぶどう類		

10月	好き嫌いせず食べよう 感謝して食べよう	・偏食の害について ・自己の食生活を反省する ・生産と感謝 ・食事の挨拶 ・食べ物の命	・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。 ・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 給食週間(中)	びんびんキラリ食(鯉) 読書旬間コラボ給食 いい歯の日 和食の日	1A 1B 5-1 5-2	長ねぎ、じゃが芋、さつま芋、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) 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、さつま芋、青ばつ、(りんご)	さんま、鯖、里芋、さつま芋、柿、きのこ、栗、りんご、新米 新米、ごぼう、里芋、白菜、ねぎ、栗、鮭、鯛、りんご、早生みかん
11月	寒さに負けない食事をしよう	・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。	読書旬間	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、さつま芋、長いも、冬菜、ほうれん草、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、プロッコリ、鯛、鱈、りんご、みかん
12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。 ・地元の食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、鯖、みかん、いちご
1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、鯖、いよかん、ポンカン、いちご、ぶんたん、きんかん
2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(中3) 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、春告わかめ、新じゃが、新玉ねぎ、鯖、はっさく、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
- 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