

# 令和5年度第2回佐久市学校給食望月センター献立委員会会議次第

日 時：令和6年2月13日（火）  
15時00分～

場 所：佐久市学校給食望月センター  
2階会議室

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

令和5年度 学校給食栄養価表 小学校

区分	栄養所要量の基準と平均摂取栄養量		平均値	充足率	1月～12月の平均													
	基準値	平均値			1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	合計	2月までの平均
エネルギー	Kcal	650	614	94%	624	607	590	606	615	621	591	636	621	615	624	0	6750	613.6364
たんぱく質	%	13~20%	27.1	—	28.1	26.5	25.8	25.9	28.0	27.7	25.3	28.1	27.8	26.5	28.3	0	298	27.09091
脂質	%	20~30%	20.5	—	20.6	20.3	19.9	19.9	20.0	21.2	19.6	22.4	22.0	19.5	20.6	0	226	20.54545
ナトリウム(食塩相当量)	g	2	2.4	122%	2.5	2.5	2.4	2.5	2.5	2.5	2.3	2.5	2.4	2.4	2.3	0	26.8	2.436364
カルシウム	mg	350	343	98%	355	334	324	372	346	357	317	345	343	346	337	0	3776	343.2727
マグネシウム	mg	50	81	162%	88	88	85	86	90	91	2.1	92	89	90	90	0	891.1	81.00909
亜鉛	mg	2	2.9	145%	3	2.9	2.8	2.9	2.8	3	2.7	3	2.9	2.9	3	0	31.9	2.9
鉄	mg	3	2.4	81%	2.5	2	2.1	3.2	2.2	2.5	2.1	2.5	2.4	2.6	2.5	0	26.6	2.418182
ビタミンA	μgRAE	200	243	122%	343	185	181	314	198	194	352	193	203	198	315	0	2676	243.2727
ビタミンB1	mg	0.4	0.51	128%	0.49	0.48	0.51	0.49	0.5	0.57	0.51	0.51	0.51	0.49	0.56	0	5.62	0.510909
ビタミンB2	mg	0.4	0.59	147%	0.58	0.55	0.59	0.61	0.59	0.61	0.59	0.55	0.58	0.56	0.65	0	6.46	0.587273
ビタミンC	mg	20	15	73%	13	15	13	15	17	13	13	15	15	17	14	0	160	14.54545
食物繊維	g	5	5.6	112%	5	5.6	5.8	5.3	6.6	5.8	4.9	6	5.2	6.1	5.5	0	61.8	5.618182

令和5年度 学校給食栄養価表 中学校

区分	栄養所要量の基準と平均摂取栄養量		平均値	充足率	1月～12月の平均													
	基準値	平均値			1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	合計	2月までの平均
エネルギー	Kcal	830	755	91%	759	737	790	740	752	756	726	775	757	751	760	0	8303	754.8182
たんぱく質	%	13~20%	32.1	—	33.2	31.2	29.7	31.3	33.3	32.7	30.8	33.2	32.9	31.5	33.4	0	353.2	32.10909
脂質	%	20~30%	23.7	—	23.6	23.4	22.2	23.1	23.2	24.5	22.8	26.3	25.4	22.5	23.6	0	260.6	23.69091
ナトリウム(食塩相当量)	g	2.5	3.0	119%	3.0	3.1	2.9	3.1	3.0	3.1	2.8	3.0	3.0	2.8	2.8	0	32.6	2.963636
カルシウム	mg	450	371	82%	384	360	356	411	378	389	341	373	368	376	361	0	4077	370.6364
マグネシウム	mg	120	104	87%	105	105	97	101	108	109	94	110	104	108	106	0	1147	104.2727
亜鉛	mg	3	3.5	116%	3.6	3.5	3.2	3.5	3.4	3.6	3.3	3.6	3.5	3.5	3.6	0	38.3	3.481818
鉄	mg	4	3.0	76%	3.2	2.6	2.6	4	2.9	3.2	2.7	3.1	2.9	3.2	3.1	0	33.5	3.045455
ビタミンA	μgRAE	300	280	93%	411	208	195	363	224	217	432	215	230	226	361	0	3082	280.1818
ビタミンB1	mg	0.5	0.64	129%	0.61	0.62	0.62	0.61	0.63	0.73	0.64	0.63	0.65	0.63	0.71	0	7.08	0.643636
ビタミンB2	mg	0.6	0.67	111%	0.65	0.62	0.66	0.69	0.67	0.66	0.71	0.62	0.66	0.63	0.75	0	7.32	0.665455
ビタミンC	mg	30	17	56%	16	18	15	17	19	16	15	17	17	19	15	0	184	16.72727
食物繊維	g	6.5	6.8	104%	6.2	3.1	6.9	8.3	8.2	7.2	6	7.4	6.6	7.6	6.9	0	74.4	6.763636

令和5年度 【地域食材】

月	佐久市産	望月学校給食応援団(望月産)							その他				
		じゃがいも	キャベツ	白菜	きゅうり	ズッキーニ	玉ねぎ	ねぎ		大豆	かぼちゃ	にんにく	
4月	米・大根・うど・なめこ												
5月	米・レタス・チンゲンサイ・ほうれん草												
6月	米・キャベツ・レタス・チンゲン菜・ほうれん草 米・にんにく・トマト・きゅうり・なめこ・レタス じゃがいも・レタス・ほうれん草・チンゲン菜 ピーマン・ズッキーニ	○		○									中学5組より玉ねぎ
8月	米・キャベツ・パセリ・きゅうり かぼちゃ・トマト・レタス・チンゲン菜	○	○	○	○								
9月	米・キャベツ・じゃがいも・白菜・ねぎ・ブロッコリー・チンゲン菜・トマト・小豆・雁いみそ・ピーマン	○	○	○									
10月	米・佐久産・キャベツ・チンゲン菜・なめこ ブロッコリー・じゃがいも・ピーマン・白菜	○	○	○									
11月	米・白菜・キャベツ・なめこ・チンゲン菜 じゃがいも・ブロッコリー・セロリ	○	○	○					○				
12月	米・ブロッコリー・じゃがいも・ほうれん草・なめこ・かぼちゃ	○											中学5組よりさつまいも にんじん
1月	米・佐久産・雁いみそ												
2月	米・安養寺味噌												小学校3年生より雁いみそ
3月	米・雁いみそ・安養寺みそ 矢島の凍み豆腐・ブルーベリージャム												小学校3年生より雁いみそ

月	【月給食目標】	【行事食】	【旬の食材など】	【希望献立】	【その他】	
					佐久市産米粉パン(4月~3月)	八十八夜献立(2日)
4月	給食の決まりを守り、楽しい食事をしよう	入学・進級お祝い献立 春をあじわう献立	春キャベツ うど 小かぶ・栢餅(木村屋 喜月堂) ふき アスパラ 筍 鰹 新玉ねぎ			
5月	食べ物の働きを知ろう	こどもの日献立	トビウオ 鱸 レタス アスパラ メロン さくらんぼ			
6月	朝ごはんの大切さを知ろう	食育月間	ズッキーニ レタス きゅうり す いか インゲン プルーベリー			小運動会応援献立(2日) びんびんキラリ食(16日) 歯と口の健康習慣(5日~9日)
7月	バランスの良い食事をしよう	七夕献立	枝豆 かぼちゃ 梨 ズッキーニ きゅうり トマト	中2年1組希望献立		半夏生献立(3日)
8月	規則正しい食事をしよう	お月見献立	小餅 かぼちゃ なす さんま じゃが芋 巨峰 プルーン	中学6年1組希望献立		野菜の揚げ煮
9月	食事と運動について考えよう	ハロウィン献立	栗 さつまいも きのこ りんご りんご 柿 さつま芋	中学6年2組希望献立		料理:小餅の甘露煮 若駒祭特別献立 十五夜献立、音楽会、若駒祭応援献立(27日)
10月	好き嫌いせず何でも食べよう	いい歯の日献立	りんご れんこん	小2年2組希望献立		びんびんキラリ食(20日)
11月	健康に良い食べ方をしよう	冬至の献立 クリスマス献立	酒粕 れんこん 青豆 矢島の凍み豆腐	中学3年1組希望献立		和食の日献立(24日) 中学2年生センター職場体験
12月	郷土の食べ物を知ろう	全国学校給食委週間 鏡開き献立 郷土食 節分献立 ハレンタインの献立	矢島の凍み豆腐 いわし	中学3年2組希望献立		ブックコーポ給食(8日) びんびんキラリ食(18日) お年取り献立(27日)
1月	寒さに負けない食事をしよう	ひな祭り献立 卒業お祝い献立				郷土料理: おにかけうどん おにこじ 野沢菜和え 矢島の凍み豆腐のみそ 雁いみそカツ 青ばつサラダ 糸寒天のサラダ 北海道郷土料理
2月	1年間の食生活を振り返ろう					小学校3年生が作った雁いみそを使った献立(27日) びんびんキラリ食(16日)
3月						佐久の日献立(凍み豆腐・安養寺みそ・がんくいみそ・ブルーベリージャム)

※佐久市産米粉パン:補助金有り(佐久市6回 JA佐久浅間3回)

# こんだてしょうかい

この図のよう  
にもってね!

今日のメニューは

**1月26日(金)**  
**ごはん**  
**雁がんんくいチキンみそカツ**  
**青あおおぼつのサラダ**  
**みんなだいいすきえいようまんてんかぼちゃシチュー**  
**ぎゅうにゅう**



全国学校給週間3日目です。

今日の給食は、望月の特産品「雁がんんくい味噌みそ」を使った

雁がんんくいチキンみそカツです。

サクッと揚あがったチキンカツに、あまじょっぱい雁がんんくいみそダレが  
おいしいですね。よく噛かんで食たべてください。

そして、今日のシチューは今年度行われた

給食コンテストで「給食センター賞しょう」に選ばれたメニューです。

シチューの味付けにもこだわりがあり、みそで味付けあじされています。

臭くぐたくさんで栄養えいまんてんです。

味あわって食たべてください。