

第5回佐世保市立学校給食検討委員会資料

【目次】

- 資料1 : 学校給食の献立について P 1～P 5
- 資料2 : 地産地消について P 6～P 7

【参 考】

テーマ	資料名称	資料ページ
運営方式	第3回資料 中学校給食実施コストの試算	P 9～P 10
給食献立	第1回資料 資料2：学校給食における一般論	P 7～P 8
地産地消	” ”	P 9～P 11
残さ	” 資料4：学校給食における一般的な課題など	P 27
アレルギー対策	” ”	P 28

学校給食の献立について

◆献立作成の手法

市教委栄養士と学校栄養教諭、学校栄養職員が、栄養価、嗜好、季節感などに配慮した献立案を作成（市内を3ブロックに分けている）し、「献立委員会」で検討したうえで、毎月ごとに決定する。

献立がマンネリにならないよう月に1、2回新しいメニューを加えている。

「献立委員会」⇒校長、教諭、栄養教諭、学校栄養職員、調理士、保護者代表、学校給食会、学校教育課職員で構成

◆献立の基本方針

文部科学省が定める「学校給食実施基準」、「学校給食における食事内容について」を考慮して作成する。

【「学校給食実施基準」、「学校給食における食事内容について」の主な内容】

(1) 栄養所要量

- ・児童生徒などの1人1回あたりの全国的な平均値を示したものの。弾力的運用が求められている。

(2) 食品構成

- ・食品の種類を幅広く求め、これを適切に組み合わせて食事内容の充実及び栄養所要量の均衡を図るよう配慮する。
- ・児童生徒等の個々の健康及び生活活動等の実態並びに家庭における食生活や地域の実情等に十分配慮して創意工夫する。
- ・我が国の伝統的な食文化を継承し、日本型の食生活が実践できるよう配慮する。
- ・植物性たんぱく質の豊富な豆の摂取等についても配慮する。
- ・小魚類を摂取することは重要であるため配慮する。
- ・家庭における日常の食生活の指標になるものとして、その摂取状況に近いものを採用するよう配慮する。
- ・食に関する指導の生きた教材として、広く児童生徒等や保護者等にわかりやすいものとし、日常の食生活への導入や活用に役立つよう工夫する。
- ・牛乳については、児童生徒等のカルシウム摂取に効果的であるため、その飲用に努める。

(3) 学校給食の食事内容の充実

- ・学校給食の食事内容は、成長期にある児童生徒等の健康の保持増進と体位の向上のため、多様な食品を組合せ、栄養的にバランスのとれた食事となるよう改善に努める。
- ・郷土食や地場産物の導入に関しては、地域の実情に応じた活用について十分に工夫し、魅力あるものとなるよう努める。

◆佐世保市の状況(児童用)

(1) 献立例

平成19年1月分（別紙のとおり）

行事食（10日に雑煮、なます）、郷土料理（24日に鯛めし、29日に黒米ごはん等）を取り入れている。

(2) 栄養所要量の基準と摂取量 (19年1月平均)

区 分	国基準値(8歳~9歳)	佐世保市の摂取量
エネルギー (kcal)	650.0	652.0
たんぱく質 (g)	24.0	24.7
脂質 (%)	給食摂取エネルギー 全体の25%~30% (18.0g~22.0g)	20.1
ナトリウム(食塩相当量:g)	3.0以下	2.3
カルシウム (mg)	330.0	346.0
鉄 (mg)	3.0	2.2
ビタミンA (μg RE)	130.0	376.0
ビタミンB1 (mg)	0.3	0.44
ビタミンB2 (mg)	0.4	0.56
ビタミンC (mg)	20.0	20.0
食物繊維 (g)	6.5	4.5
マグネシウム (mg)	70.0	85.0
亜鉛 (mg)	2.0	2.9

(3) 標準食品構成の基準と摂取量 (19年1月平均)

単位: g

区 分	国基準値(8歳~9歳)	佐世保市の摂取量	
お か ず	小麦粉及びその製品	5.0	0.29
	芋及び澱粉	38.0	22.45
	砂糖類	3.0	4.53
	豆類	6.0	3.06
	豆製品類	20.0	14.12
	種実類	3.5	0.47
	緑黄色野菜類	23.0	28.47
	その他の野菜類	70.0	63.18
	果物類	32.0	17.41
	きのこ類	4.0	2.01
	藻類	2.0	0.08
	魚介類	16.0	13.68
	小魚類	3.0	2.00
	肉類	15.0	18.53
	卵類	6.0	5.88
	乳類	4.0	1.00
	油脂類	3.0	1.74

(4) 食中毒予防について

生の野菜を使った献立はほとんど実施していない。また、6月から9月までは、卵の使用を中止、豆腐は5月15日から10月15日の間は使用を中止するなどの対応を図っている。

(野菜については、加熱調理し、摂取量を確保している。)

◆課題について

問題点	内容など
献立の多様化	現在は、設備がないため焼き物・蒸し物を行っていない。脂肪の過剰摂取にならないよう真空パック入りのポイル物を使用している。調理機器の検討が必要である。
日本型食生活の推進	和食中心の献立の場合、残さが増加する可能性がある。
アレルギー対策	給食センターの場合、2献立調理を行い、除去食のみでなく代替食の対応を可能としている例がある。また、アレルギー専用の献立を調理するスペースを確保している例がある。

平成19年 1月 学校給食献立表

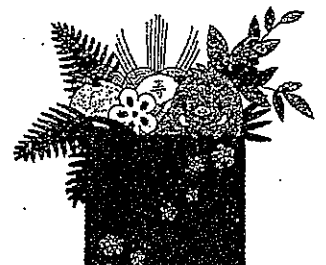
日 曜	献立名	食品名と働き			エネルギー たんぱく質
		赤 (体をつくるもの)	黄 (熱や力となるもの)	緑 (体の調子を整えるもの)	
9 火	パン 牛乳 牛肉のクリーム煮 コールスローサラダ	パン 油 砂糖 小麦粉 マーガリン	とうもろこし グリンピース	675 23.7	
10 水	ご飯 牛乳 雑煮 イトヨリフライ なます	かまぼこ	はくさい	643 22.9	
11 木	コッペパン 牛乳 きつねうどん ごまあえ	かまぼこ 油揚げ	とうもろこし グリンピース	632 26.1	
12 金	ご飯 牛乳 マーボー豆腐 小松菜のおかか炒め	焼き豆腐 かつお節 赤みそ しらす干し	しょうが しめじ 小松菜	680 27.7	
15 月	親子どんぶり 牛乳 切り干し大根の酢の物	切り干し大根	切り干し大根	603 22.3	
16 火	食パン 牛乳 イチゴジャム ポトフ パナナ アスパラのソテー	ウインナー	アスパラガス とうもろこし	607 21.4	
17 水	ひよこ豆の炊き込みピラフ 牛乳 卵スープ かにシュウマイ ブロッコリーのおひたし	豆 かにシュウマイ ベーコン	とうもろこし ブロッコリー	633 21.3	
18 木	はちみつパン 牛乳 スパゲティミートソース はくさいサラダ	むきえび	パイン缶 はくさい グリンピース	666 27.0	
19 金	ごはん 牛乳 じゃが芋のそぼろ煮 鮭の塩焼き 塩もみきゅうり	厚揚げ てんぷら	いんげん	720 30.0	
22 月	ハヤシライス 牛乳 りんごサラダ	りんご	グリンピース	666 20.5	
23 火	たまごパン 牛乳 じゃが芋のベーコン煮 ピーナッツあえ チーズ	ベーコン	いんげん もやし	650 24.8	
24 水	たいめし 牛乳 すまし汁 厚焼き卵 かおりあえ ムース大福	豆腐	はくさい	678 27.8	
25 木	コッペパン 牛乳 血うどん 黒糖豆	かまぼこ ちくわ 大豆	もやし たけのこ	678 30.2	
26 金	ご飯 牛乳 ヒカド ふりかけ 浦上そぼろ オレンジ	てんぷら	こんにやく いんげん もやし	642 24.1	
29 月	山菜入り黒米ご飯 牛乳 みそ汁 ししゃもフリッター 甘酢キャベツ	豆腐 みそ わかめ ししゃも	山菜	633 21.6	
30 火	黒砂糖パン 牛乳 カレービーンズ キウイ ほうれん草のソテー	ベーコン 大豆	グリンピース キウイ とうもろこし	633 25.3	
31 水	ご飯 牛乳 厚揚げと野菜のうま煮 わかめときゅうりの酢のもの	わかめ 厚揚げ	たけのこ こんにやく きぬさや	632 23.4	

給食に感謝しよう

学校給食週間 (1月24～31日)

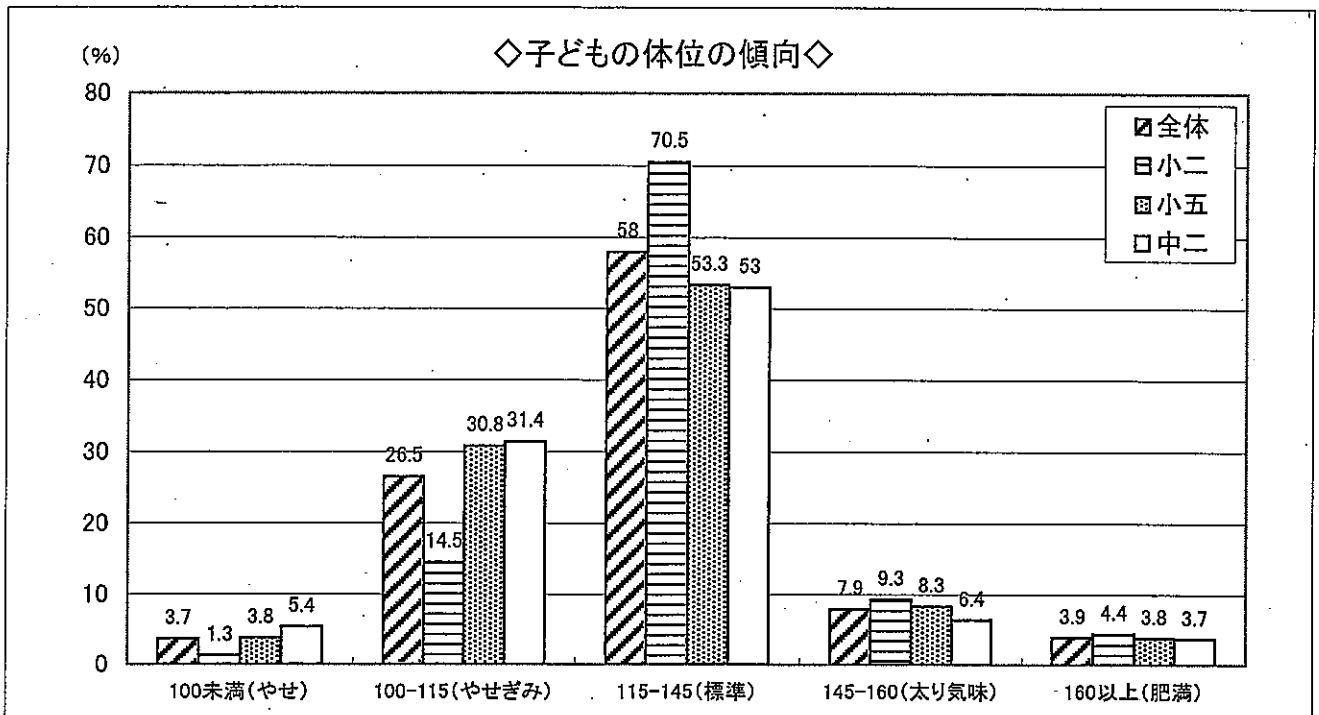
1月24日は「給食記念日」です。戦後、ユニセフの救援物資(LALA物資)でミルクとパンの給食が始まって50年あまりがたちました。当時は食べ物がなく、子どもたちの栄養補給が第一の目的でしたが、子どもたちの体位も向上してきた今日では、「栄養摂取」もさることながら、食事を通して「人間関係の形成」や「マナーの体得」また「地域に根ざした給食」へと役割も変わってきています。

いつも何気なく食べている給食ですが、いろいろな人たちの協力を経て皆さんの口にはいります。給食について考える月にしましょう。



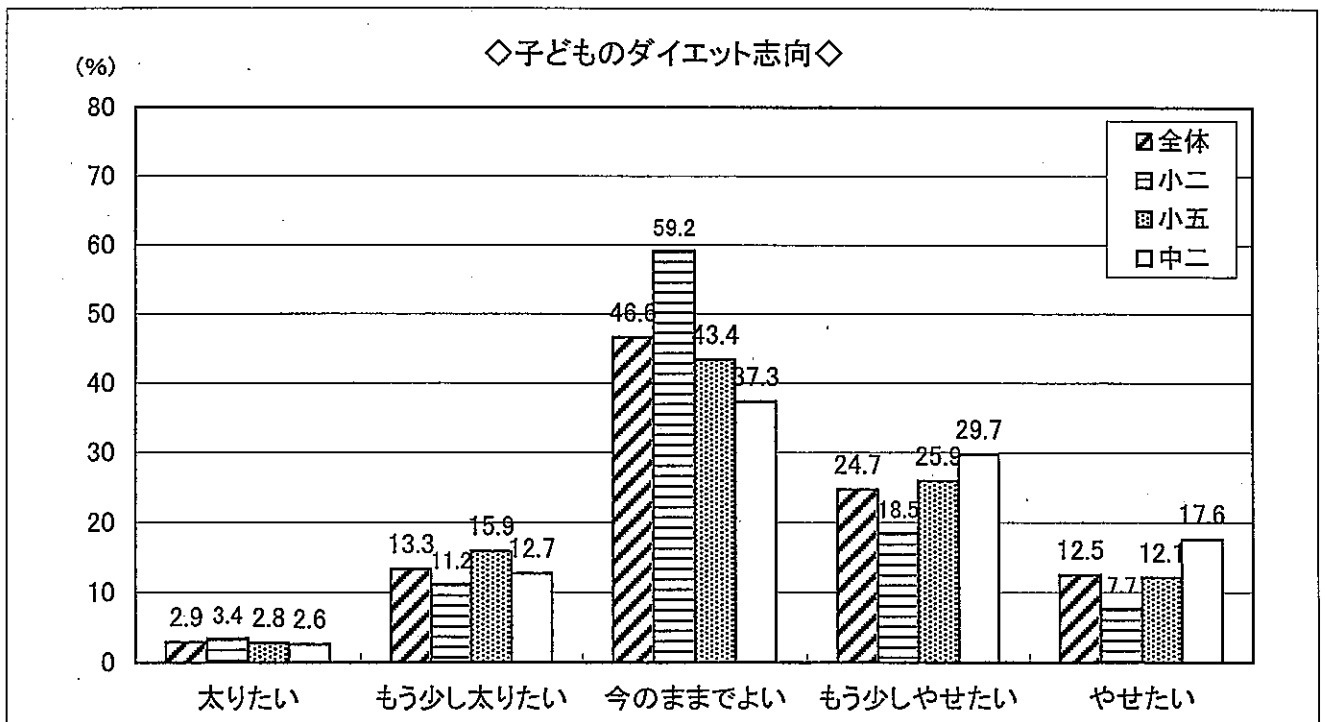
子どもの体位とダイエット志向

～佐世保市民の食育及び健康・食生活に関する実態調査(H17.3調査)より～



ローレル指数 = $\frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長}^3 \text{ (cm)}} \times 10^7$ で表示
 調査用紙に現在の身長と体重を各自記入してもらい算出したもの

※参考 肥満の全国平均値
 小学2年 5.5%
 小学5年 9.5%
 中学2年 9.3%



【子どもの体位・子どものダイエット志向について】

児童・生徒の成長期における体型の指標として一般に用いられているローレル指数により体位を評価した。

「肥満」と「太り気味」の合計の割合は、小二13.7%、小五12.1%、中二10.1%であった。「やせ」と「やせ気味」の合計は、小二15.8%、小五34.6%、中二36.8%で、過半数が「標準」であった。

これに対し「もう少しやせたい」と「やせたい」の合計の割合は、小二26.2%、小五38.0%、中二47.3%と成長期にもかかわらず、必要以上に体重を気にする子どもが多く、学年が進むにつれて、ダイエット志向が高くなる傾向にあることがうかがえる。

地産地消について

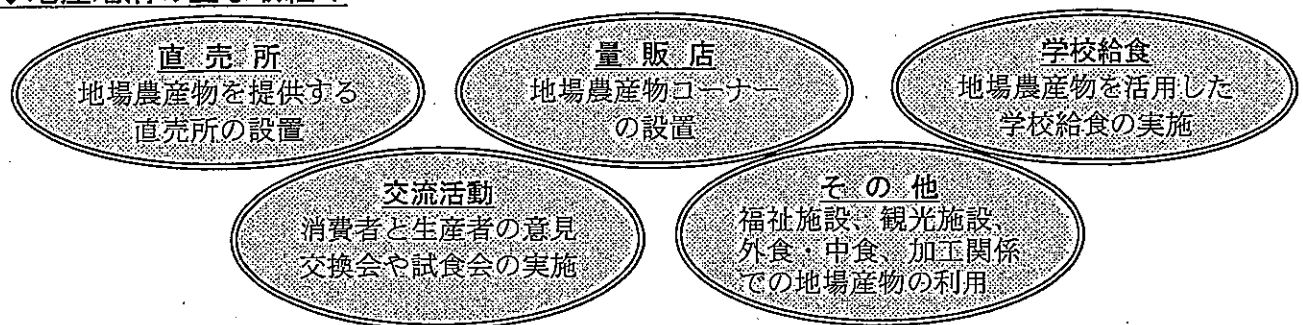
◆地産地消とは

地産地消（ちさんちしょう）とは、地域生産地域消費の略語で、地域で生産された農産物や水産物をその地域で消費すること。

◆地産地消の地域の範囲

輸送コストや鮮度の面、地場産物としてアピールする商品力や、子どもが農業や農産物等に親近感を感じる教育力、さらには地域内の物資循環といった観点から見て、産地からの距離は、近ければ近いほど有利だが、距離に関係なく、コミュニケーションを伴う地場産物の行き来を地産地消と捉えることも可能であると考えられている。

◆地産地消の主な取組み



◆地産地消の効果

- (1)消費者が生産者と「顔が見え、話しができる」関係で、安全安心で新鮮な地域の農産物・食品を購入する機会を提供すると共に地域の農業と関連産業の活性化を図ることができる。
- (2)学校給食に取り入れ、学校教育における「食に関する指導」の生きた教材として活用することで食育の推進を図ることができる。

※国の「食料・農業・農村基本計画」において、食料自給率の向上に向け重点的に取り組むべき事項として示されている。

◆学校給食における地産地消の効果

- (1)食育
 - ・子どもが、より身近に、実感をもって地域の自然、食文化、産業等についての理解を深めることができる。
 - ・地場産物の生産者や生産過程等を理解することにより、食べ物への感謝の気持ちをい dapat ことができる。
- (2)安全性

「顔が見え、話ができる」生産者等により生産された新鮮で安全な食材を確保することができる。
- (3)学校と地域の連携

生産者等の側で学校給食をはじめとする学校教育に対する理解が深まり、学校と地域との連携・協力関係を構築することができる。

◆学校給食における地産地消推進の課題

- ・保護者負担による限られた学校給食費のなかで、①一定規格で、②安定的に、③大量購入による低価格で、調達する必要がある。
- ・市内の農業者においては、生産規模が小規模であり、価格変動がある地場産品を安定的に提供することが難しい。

給食物資の地場産品の利用状況

※ 長崎県内及び佐世保市内で生産・加工されたものを地場産品として計上。 は、生産物

食品群	食品名(例示)	購入先	① 総量・総額			① のうち長崎県産(佐世保産含む)			① のうち佐世保産		
			使用量(kg)	金額(円)	率(金額)	使用量(kg)	金額(円)	率(金額)	使用量(kg)	金額(円)	率(金額)
基本物資	米	(財)長崎県学校給食会	115,680.0	33,743,856	100.0%	115,680.0	33,743,856	100.0%	県内産に含まれるが、特定不能		
	パン	"	66,364.0	47,746,944	0.0%	0	0	0.0%	0		
	牛乳	"	450,704.0	116,379,381	100.0%	450,704.0	116,379,381	100.0%	450,704 116,379,381 100.0%		
	肉類	納入指定業者	59,025.6	47,315,103	0.0%	0	0	0.0%	0 0 0.0%		
	魚類	練り製品	52,948.4	61,269,966	13.7%	9,461.6	8,410,928	13.7%	7,239.6 5,588,920 9.1%		
	卵類	鶏卵	18,656.0	10,450,344	13.6%	6,405.1	1,426,132	13.6%	6,405.1 1,426,132 13.6%		
	乳製品	チーズ	13,592.2	3,850,513	0.0%	0	0	0.0%	0 0 0.0%		
	大豆製品	豆腐、茹で大豆、納豆	56,974.3	18,870,190	47.2%	38,437.3	8,901,655	47.2%	38,437.3 8,901,655 47.2%		
	芋類	こんにゃく	10,742	2,462,806	100.0%	10,741.9	2,462,806	100.0%	10,741.9 2,462,806 100.0%		
	芋類	じゃが芋、さつまい	65,461.1	13,422,649	0.0%	0	0	0.0%	0 0 0.0%		
	緑黄色野菜	ほうれん草、アスパラ	83,039.1	27,198,142	42.1%	36,617.0	11,461,766	42.1%	14,406.0 6,762,368 24.9%		
	その他野菜	きゅうり、もやし、ねぎ	206,263.4	40,439,993	49.8%	116,060.7	20,137,043	49.8%	37,119.7 8,607,624 21.3%		
	きのこ類		7,302.9	7,107,657	16.6%	2,438.0	1,177,805	16.6%	0 0 0.0%		
	くだもの類	みかん、メロン、分旦	88,513.5	30,132,933	12.8%	14,414.0	3,849,456	12.8%	5,173.5 1,837,796 6.1%		
	種実	ごま	2,465.9	3,227,898	0.0%	0	0	0.0%	0 0 0.0%		
	海藻	昆布	2,379.6	3,134,585	12.0%	433.5	374,975	12.0%	433.5 374,975 12.0%		
	雑穀	麺類	23,555.6	7,943,425	40.5%	12,030.4	3,214,099	40.5%	12,030.4 3,214,099 40.5%		
	油脂	サラダ油	15,418.2	3,485,774	0.0%	0	0	0.0%	0 0 0.0%		
	砂糖		7,708.7	2,779,537	0.0%	0	0	0.0%	0 0 0.0%		
	嗜好品	デザート	8,193.2	7,045,760	0.0%	0	0	0.0%	0 0 0.0%		
	調味料		40,430.0	18,875,144	0.0%	0	0	0.0%	0 0 0.0%		
基本物資と副食等の合計			1,395,418	506,882,600	41.73%	813,424	211,539,902	41.73%	582,691 155,555,756 30.69%		
生産物のみの計(再掲)			450,580	118,301,374	31.0%	169,530	36,626,070	31.0%	56,699 17,207,788 14.5%		