

平成20年度

献立委員会資料

甘日市市立甘日市学校給食センター

I 平成20年度 栄養管理について

当センターでは、食育の視点から「生きた教材」としての学校給食をめざし、文部科学省の示す基準に基づき、次のような具体目標を持ち、献立作成に取り組んでいる。

- 食物せんい、鉄の摂取量を増やす
- 肉類の摂取量を減らす
- 豆類、種実類、きのこ類、藻類、小魚類の摂取量を増やす
- 季節の果物を取り入れる
 - *旬の果物を出すことにより、季節感のある献立を提供する。
- 2品献立から3品献立へ
 - *日本の食文化を伝えていくため、一つの料理の中に多数の食材を入れた、いわゆる「ごった煮」ではなく、主食・主菜・副菜の形を基本にした食事を提供する。
- できるだけ身近な地域でとれる食材を使用する。→ 地場産物の使用割合を増やす。
 - *地域の食文化を伝承する。

1 今年度の実績から

(1) 栄養摂取量 (3 p 参照)

結果として前年度とあまり変化がなかった。依然として鉄及び食物せんいが不足している。

(2) 食品群別摂取量 (4 p 参照)

上記の目標について、平成15年度から今年度までの推移をみると、食品群別の摂取量については着実に努力の成果が現れてきていると思われる。

今年度の食育テーマは「野菜を食べよう！」とし、旬の野菜を使った料理を献立に取り入れてアピールした。たとえば5月に実施した大野地域産の玉ねぎを使った「新玉ねぎのサラダ」などは、子どもたちから「おいしかった」という声が数多くセンターへ届き、野菜が苦手な子どもが多い中で、旬の新鮮な野菜のおいしさを子どもたちに実感してもらえたようであった。

果物については、4月以降の食材価格高騰により給食費が圧迫されたため、1学期はデザート割愛を余儀なくされ、果物のつく回数が5.6%だった。10月の給食費改定後は果物のつく回数も2学期が16.2%、3学期は19.6%と増加した。

(3) 3品献立

新センター移転を機に施設・設備が改善されたことを受け、副食を2品から3品に増やす努力をしてきている。その成果として着実に増えている。

	平成18年度実績	平成19年度実績	平成20年度実績
3品献立	39.7%	47.7%	54.6%
の割合	(77回/194回)	(93回/195回)	(106回/194回)

(4) 地場産物の使用

農協の協力もあり、食材の種類は前年度より増えている。(詳細は33P参照)

2 今後の課題 一来年度にむけて

平成20年10月に文部科学省より新しい学校給食摂取基準が示された。平成21年度からはこの新基準に基づいた栄養管理をしていかなければならない。

(1) 不足している「食物せんい」や「鉄」の補給

引き続き、豆やきのこ、種実類、海藻等を取り入れ、献立の工夫をする。

(2) 肉類の摂取量を減らす。

新基準ではたんぱく質の基準値が低くなっており、範囲内で納まっているものの、どちらかという上限に近い状態である。食文化や他の栄養素について考慮すれば、たんぱく質源の中では肉類の摂取をひかえていく必要がある。

(3) カルシウムについて

今回の改訂でカルシウムの摂取基準値が引き上げられた上に目標量が設定された。

特に中学校のカルシウムについてこれまでも若干不足気味だったが、さらに不足の幅が開いた。

家庭で不足しがちであるだけに成長期の子どもたちに重要な栄養素のカルシウムを今後目標量に近づけるため、これまで以上にカルシウムの多い食材（豆や緑黄色野菜、海藻等）を献立に取り入れていく必要がある。

(4) 食塩相当量について

どちらかという濃いめの味を好む傾向がある子どもたちの実態があり、薄味に慣れさせることは生活習慣病を予防する意味で大切なことである。

当センターではこれまでも薄味を心がけてきているが、中学校では基準値を1割近く上回っていた。今回さらに「少しでも食塩の摂取量を少なく」という意図で、努力すべき目標量として小学校中学年で大幅に17%も引き下げられた。中学校で「3g未満」という数値はかなり厳しいと思われ、いかにして食塩の摂取量を減らしていくか課題である。

(5) 3品献立へ

献立内容の充実とともに、主食・主菜・副食の模範的な献立をめざすと同時に、見た目の面からも美しい盛り付けとなるように、付け合わせなども工夫していきたい。

(6) 残食を減らすための工夫

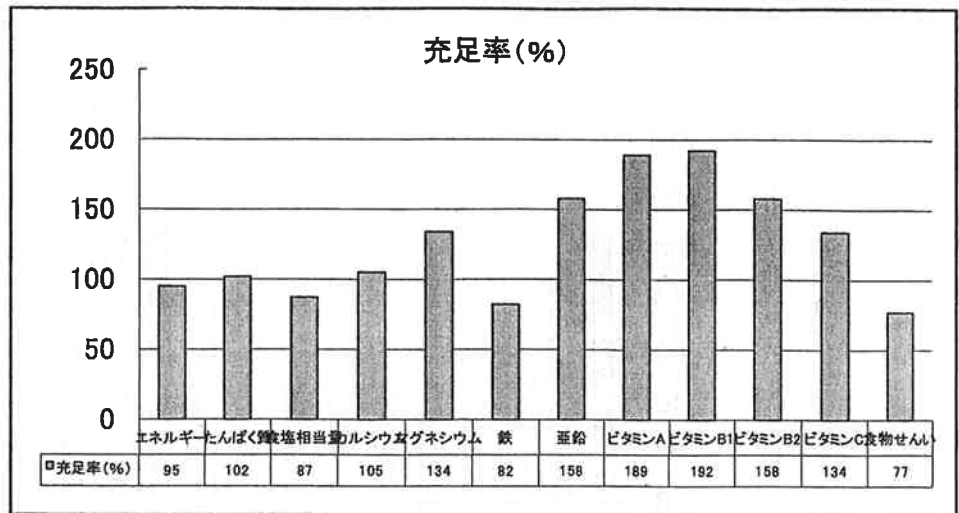
提供したものがすべて食べられてはじめて計画した栄養量の確保ができるものである。

副食の残食は各校の取組のおかげでこの2年間でめざましく減った。しかし依然として主食の残食が多い実態がある。このたびの改訂ではエネルギーの摂取基準値が引き上げられており、エネルギー摂取量における主食の役割を考えると、まずは主食の残食を0に近づけるための努力と工夫が必要である。特にごはんが残らないようなおかずの工夫や食事としてのボリュームや組み合わせなどの検討を引き続きしていきたい。

(7) 伝統的な料理・郷土料理の導入や地場産物の活用をすすめる。

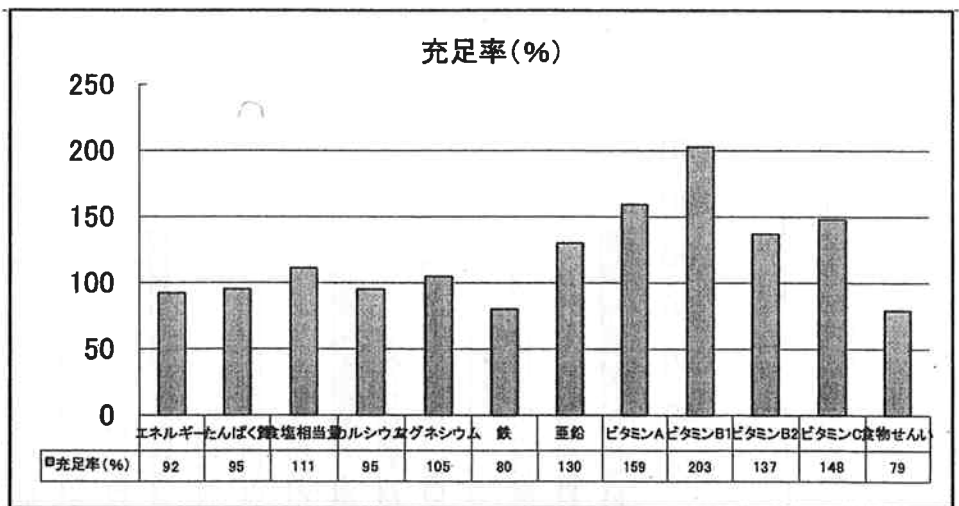
平成20年度栄養摂取量(小学校)

	充足率(%)
エネルギー	95
たんぱく質	102
食塩相当量	87
カルシウム	105
マグネシウム	134
鉄	82
亜鉛	158
ビタミンA	189
ビタミンB1	192
ビタミンB2	158
ビタミンC	134
食物せんい	77



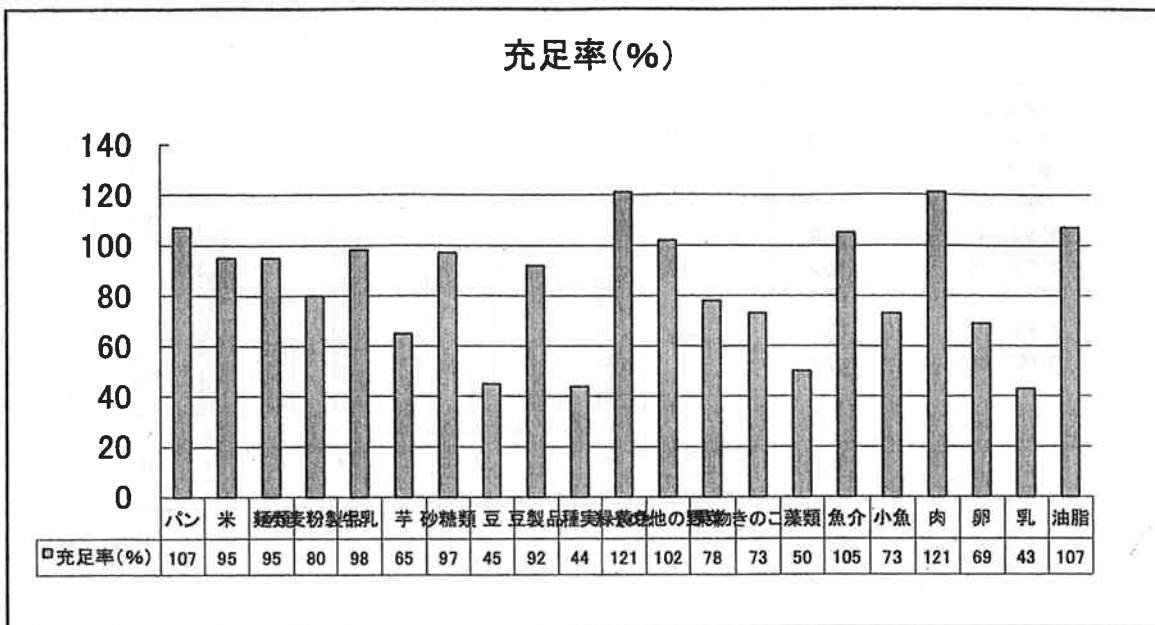
平成20年度栄養摂取量(中学校)

	充足率(%)
エネルギー	92
たんぱく質	95
食塩相当量	111
カルシウム	95
マグネシウム	105
鉄	80
亜鉛	130
ビタミンA	159
ビタミンB1	203
ビタミンB2	137
ビタミンC	148
食物せんい	79



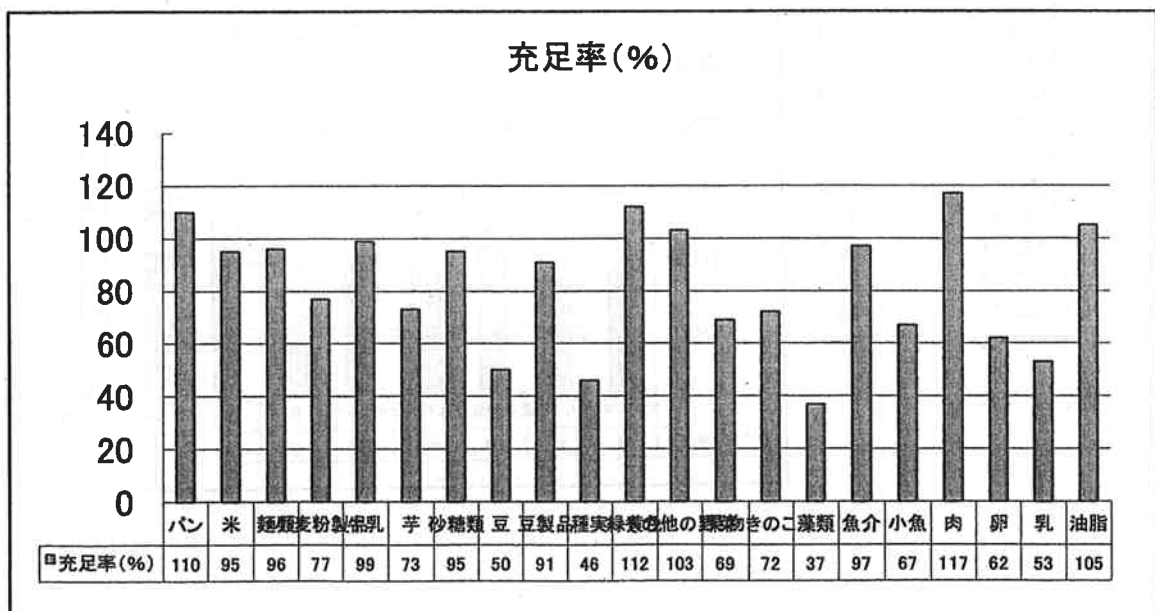
平成20年度 食品群別摂取量(小学校)

	充足率(%)
パン	107
米	95
麺類	95
小麦粉製品	80
牛乳	98
芋	65
砂糖類	97
豆	45
豆製品	92
種実	44
緑黄色	121
その他の野菜	102
果物	78
きのこ	73
藻類	50
魚介	105
小魚	73
肉	121
卵	69
乳	43
油脂	107



平成20年度 食品群別摂取量(中学校)

	充足率(%)
パン	110
米	95
麺類	96
小麦粉製品	77
牛乳	99
芋	73
砂糖類	95
豆	50
豆製品	91
種実	46
緑黄色	112
その他の野菜	103
果物	69
きのこ	72
藻類	37
魚介	97
小魚	67
肉	117
卵	62
乳	53
油脂	105



平成15年度～20年度の年間食品群別摂取量の比較(g)

小学校

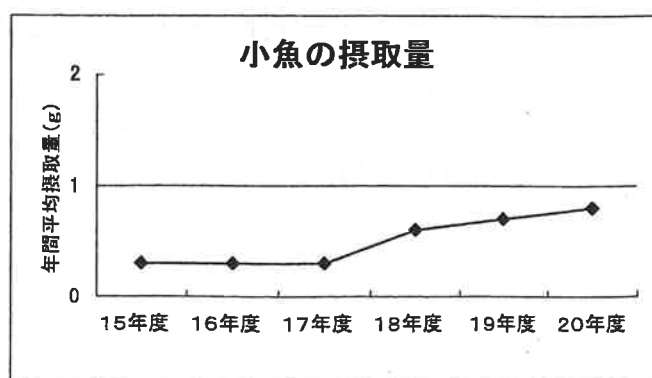
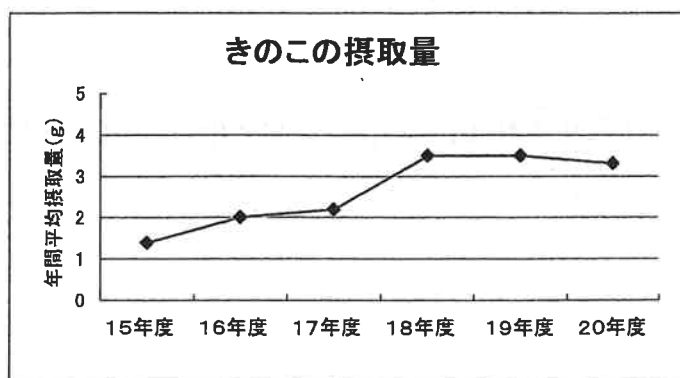
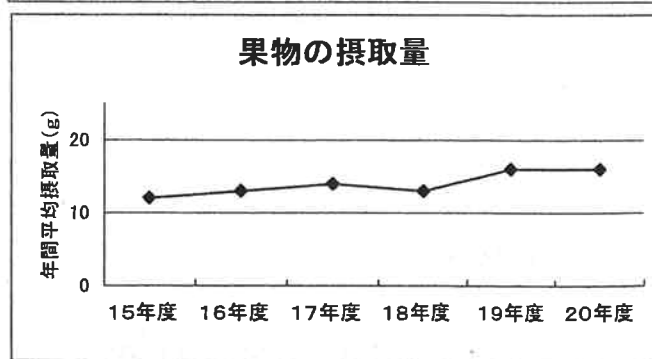
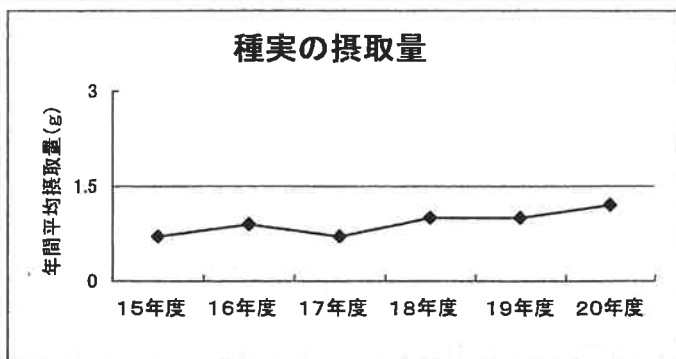
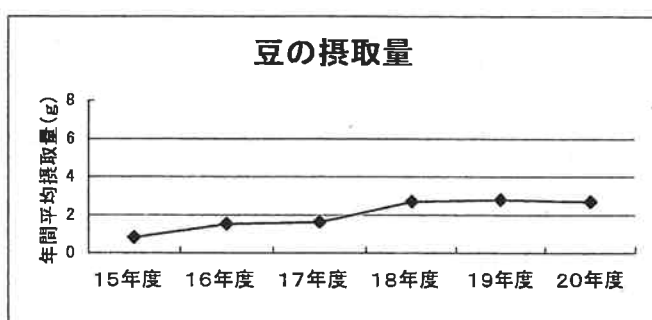
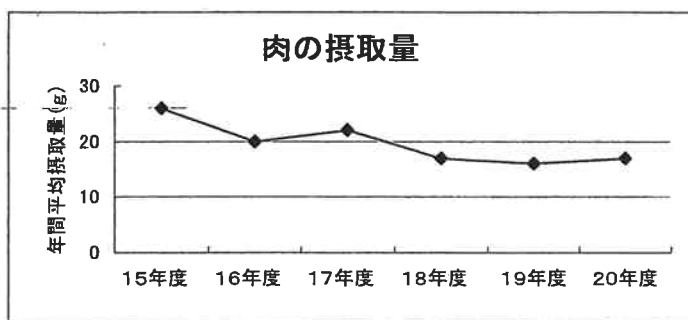
(g)

	15年度	16年度	17年度	18年度	19年度	20年度
パン	19	17	18	18	20	19
米	47	48	47	46	44	45
麺類	19	18	20	18	19	16
小麦粉製品	2.0	1.4	1.1	0.8	1.2	0.8
牛乳	200	196	199	203	201	203
芋	30	24	26	26	23	25
砂糖類	2.6	2.6	2.7	2.8	2.7	2.9
豆	0.8	1.5	1.6	2.7	2.8	2.7
豆製品	12	15	15	14	16	16
種実	0.7	0.9	0.7	1.0	1.0	1.2
緑黄色	28	30	29	30	31	30
その他の野菜	73	69	69	69	71	71
果物	12	13	14	13	16	16
きのこ	1.4	2.0	2.2	3.5	3.5	3.3
藻類	1.0	1.3	0.9	1.5	0.9	1
魚介	17	17	14	15	15	15
小魚	0.3	0.3	0.3	0.6	0.7	0.8
肉	26	20	22	17	16	17
卵	3.2	3.2	3.0	3.4	3.3	2.4
乳	5.2	6.4	5.3	2.5	3.0	1.3
油脂	4.0	3.2	3.3	3.3	3.4	3.2

中学校

(g)

	15年度	16年度	17年度	18年度	19年度	20年度
パン	26	24	24	25	27	26
米	58	62	59	57	57	57
麺類	24	23	26	24	25	21
小麦粉製品	2.6	1.7	1.3	1.1	1.5	1
牛乳	200	198	200	204	202	203
芋	39	31	33	33	30	32
砂糖類	3.2	3.0	3.5	3.6	3.6	3.8
豆	1.0	2.0	2.1	3.6	3.8	3.5
豆製品	15	18	19	18	20	20
種実	0.9	1.0	1.0	1.3	1.3	1.6
緑黄色	37	39	38	39	39	39
その他の野菜	95	89	90	90	92	93
果物	13	15	15	14	17	17
きのこ	1.8	3.0	2.9	4.5	4.7	4.2
藻類	1.3	2.0	1.1	1.9	1.5	1.3
魚介	22	22	16	19	21	19
小魚	0.4	0.4	0.5	0.7	1.0	1
肉	33	27	30	23	22	22
卵	3.9	4.0	3.7	4.4	4.1	3.1
乳	5.9	9.0	5.8	2.9	3.0	2.1
油脂	5.0	4.0	4.3	4.2	4.3	4.2



平成20年度の新メニュー (以下 19品目)

月	料理名
4月	たけのこごはん 豆ごはん
5月	若竹煮 白いんげんのクリームスープ 旬の野菜とナッツのサラダ 手作りふりかけ 新玉ねぎのサラダ
6月	にらたま汁 ピーマンの味噌がらめ
7月	七夕汁
9月	豚丼
10月	マーボー大根
11月	ひじきとほうれん草のサラダ キャベツのわかめ和え
12月	牛肉と野菜の中華炒め ハタハタのから揚げ
1月	
2月	大根と油揚げの炒め煮 根菜のごま汁
3月	たくあんのごま炒め

<留意点>

*今年度の食育テーマ「野菜を食べよう」をアピールするため、旬の野菜をおいしく食べてもらうことを意識して料理を考えた。

*身近でとれた食材や旬の食材をできるだけ取り入れて、季節感や食文化に配慮した献立づくりに努めた。

Ⅱ 平成20年度 残食調査結果について

1 今年度の成果

各学校での残食に対する取り組み等もあって、昨年度と比較して、小学校・中学校ともに残食率が大きく低下している。

特に今年度は、当センターの課題であった主食（ごはん）の残食率が大幅に減少し、特に小学校では目標の10%をきった。

副菜（おかず）に関しても、小学校は残食率が5%前後となっており、中学校も7月を除いては10%前後といった具合に確実に低下してきている。

2 喫食状況

- 変わりご飯や丼物の日に比べて、白飯の日はごはんの残食が多い。
- 5月下旬～9月の夏場にかけて残食率が高い。
- 野菜中心の和え物や添え野菜の残食が多い。
- 汁物やスープの残食が多い。（特に中学校）
- 昨年度からの課題であった豆料理・海そう料理の残食が少しずつ減ってきている。
- 揚げ物を好み、魚に関していえば、焼き魚よりも揚げ魚をよく食べる。
- 学校間・学級間で喫食状況にかなりの差が見られる。
- 食べる子と食べない子の差が大きく、喫食状況に個人差がある。

3 今後の課題

- 引き続き、暑い時期の献立、野菜料理（特に添え野菜）、豆料理、海そう料理の献立の工夫をしていく。
- 汁物・スープの残食を減らす。
- 初めて食べる食材や新メニューに対する抵抗を少なくする。
- 中学校の残食を減らす。
- 学校間で残食率にかなりの差があるため、学校と連携をとりながら残食を少なくしていく。
- 献立通信や学校訪問を通して、食材や栄養、料理等について情報発信していく。
- 子どもたち一人ひとりが自らの健康を考え、苦手なものでも食べようとする姿勢や意欲を持つようにしていくため、「食に関する指導」の充実を図る。

給食は「生きた教材」であり、毎日の給食指導の積み重ね（継続した指導）が大事である。献立の意図を伝えることはもちろんのこと、教室の各担任などに実際に子どもたちの指導にあっている先生方と提供する側（給食センター）との共通理解が不可欠である。その共通理解を得るための努力を今後とも続けていきたい。

小学校 月別平均残食率(%)

平成18年度	4月	5月	6月	7月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	平均
主食:白飯	13.6	16.7	15.7	18.0	16.9	15.0	15.9	12.4	10.5	14.6	11.6	14.6
主食:変わりご飯	10.4	14.4	15.2	13.4	12.1	11.5	11.6	11.5	7.9	13.0	7.9	11.7
副食:おかず	10.8	11.0	11.7	13.3	8.6	9.2	10.6	10.2	8.8	7.9	9.4	10.1
平成19年度	4月	5月	6月	7月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	平均
主食:白飯	11.3	14.1	13.7	12.1	16.0	11.6	10.3	10.3	7.5	9.5	7.4	11.3
主食:変わりご飯	13.6	11.8	12.3	9.8	14.9	12.3	9.2	7.8	6.4	5.3	8.3	10.2
副食:おかず	8.4	9.0	11.6	10.4	10.3	7.9	8.0	6.6	6.6	5.1	7.0	8.3
平成20年度	4月	5月	6月	7月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	平均
主食:白飯	9.7	9.7	9.9	12.5	9.5	9.4	6.8	6.2	6.8			8.9
主食:変わりご飯	7.1	7.3	10.0	4.1	9.0	7.9	5.7	5.2	6.4			7.0
副食:おかず	6.2	6.7	6.1	8.2	7.0	5.7	4.8	6.2	5.3			6.2

※参考(平成17年度小学校平均残食率 主食:15%, 副食:15% 「平成17年10月~平成18年3月のデータより」)

中学校 月別平均残食率(%)

平成18年度	4月	5月	6月	7月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	平均
主食:白飯	15.5	16.9	16.2	17.4	15.9	18.8	16.2	14.0	13.1	16.5	9.0	15.4
主食:変わりご飯	12.6	15.4	18.7	16.3	12.9	15.1	13.6	15.4	11.9	16.8	11.7	14.6
副食:おかず	17.8	15.8	17.5	21.1	16.2	16.9	19.3	18.5	16.3	14.7	11.9	16.8
平成19年度	4月	5月	6月	7月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	平均
主食:白飯	9.6	13.0	15.9	14.1	17.5	16.5	14.4	12.7	12.4	13.8	13.8	14.0
主食:変わりご飯	7.8	11.3	13.9	12.0	17.9	12.8	12.5	10.9	11.7	9.0	11.4	11.9
副食:おかず	11.6	12.3	15.6	16.0	12.4	12.0	13.9	11.6	12.9	10.1	11.0	12.7
平成20年度	4月	5月	6月	7月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	平均
主食:白飯	10.2	14.1	13.9	18.1	12.5	12.3	8.5	9.2	10.9			12.2
主食:変わりご飯	8.2	10.0	11.9	8.2	15.4	11.2	9.3	8.3	9.6			10.2
副食:おかず	9.3	10.9	10.8	15.6	11.5	10.9	10.1	12.1	10.0			11.2

※参考(平成17年度中学校平均残食率 主食:17%, 副食:33% 「平成17年10月~平成18年3月のデータより」)

☆ 平成20年度 残食率 ベスト20 (よく食べていた料理)

小学校		
	料理名	残食率
1位	鶏肉のレモン煮	0.4%
2位	鶏肉のくわ焼き	0.5%
3位	たちうおのたつた揚げ	1.1%
4位	竹輪の磯辺揚げ	1.2%
4位	鶏肉のから揚げ	1.2%
4位	フルーツのヨーグルトあえ	1.2%
7位	竹輪の風味揚げ	1.3%
8位	白菜の浅漬け	1.4%
9位	ほうれん草のごまあえ	1.6%
9位	ふぐのから揚げ	1.6%
11位	クリームシチュー	1.7%
11位	ししゃものから揚げ	1.7%
11位	きのこスパゲティ	1.7%
14位	ごぼうのサラダ	1.8%
14位	わかめサラダ	1.8%
14位	ほうれん草のおひたし	1.8%
17位	じゃがいものスープ	1.9%
17位	ビーフシチュー	1.9%
17位	小松菜のナムル	1.9%
17位	万作のかば焼き	1.9%
17位	わかめのごま油炒め	1.9%
22位	キャベツのゆかりあえ	2.0%
22位	こふきいも	2.0%

中学校		
	料理名	残食率
1位	鶏肉のくわ焼き	0.6%
2位	鶏肉のレモン煮	1.3%
3位	鶏肉のから揚げ	1.4%
4位	フルーツのヨーグルトあえ	1.6%
5位	竹輪の磯辺揚げ	1.8%
6位	白菜の浅漬け	2.3%
7位	ししゃものから揚げ	2.5%
7位	もやしと小松菜のナムル	2.5%
9位	じゃがいものスープ	2.6%
9位	さよりのフライ	2.6%
9位	照り焼きチキン	2.6%
12位	竹輪の風味揚げ	2.9%
12位	フルーツポンチ	2.9%
12位	ビーフシチュー	2.9%
15位	ハタハタのから揚げ	3.0%
16位	焼きそば	3.1%
17位	ふぐのから揚げ	3.2%
17位	わかめのごま油炒め	3.2%
19位	ほうれん草のごまあえ	3.3%
19位	マーボー豆腐	3.3%
21位	ふわふわ丼の具	3.4%

☆ 平成20年度 残食率 ワースト20 (たくさん残っていた料理)

小学校		
	料理名	残食率
1位	あらめの炒め煮	36.6%
2位	炒め大豆	32.5%
3位	マーボーなす	23.2%
4位	セルフあんぱんの具(金時豆の甘煮)	22.2%
5位	さつまいものクリーム煮	20.5%
6位	こあじの甘酢づけ	18.9%
7位	佐伯汁	14.8%
8位	豚汁	14.7%
8位	いかの松笠焼き	14.4%
10位	月見汁	14.1%
10位	三色ソテー	14.1%
12位	白身魚の酢豚風	13.9%
12位	ミネストローネ	13.9%
12位	昆布キャベツ	13.9%
15位	みそ汁	13.8%
16位	豆と野菜のカレースープ	13.5%
17位	キャベツのコーン炒め	13.2%
18位	ゆず風味大根	13.1%
18位	いわしの香味揚げ	13.1%
20位	白菜のクリームスープ	12.0%
20位	豆腐汁	11.8%

中学校		
	料理名	残食率
1位	炒め大豆	53.9%
2位	あらめの炒め煮	53.1%
3位	セルフあんぱんの具(金時豆の甘煮)	38.0%
4位	マーボーなす	37.4%
5位	こあじの甘酢づけ	31.9%
6位	すまし汁	28.6%
7位	キャベツのゆかりあえ	27.9%
8位	パンプキンスープ	27.2%
9位	白菜のクリームスープ	27.0%
10位	みそ汁	26.2%
11位	ミネストローネ	25.9%
12位	月見汁	25.8%
13位	七夕汁	25.6%
14位	さつまいものクリーム煮	24.8%
15位	佐伯汁	24.1%
16位	豆腐汁	23.5%
17位	豆と野菜のカレースープ	22.1%
18位	とら豆のサラダ	22.0%
19位	冬瓜のスープ	21.1%
19位	三色ソテー	21.1%
21位	キャベツのコーン炒め	20.1%