令和４年度 第１回 鴨川市学校給食センター運営委員会　会議次第

日　時　　令和４年７月 26 日（火）
　　午後３時～
場　所　　鴨川市学校給食センター
　　２階　会議室

１　開　会

２　委嘱状の交付

３　あいさつ

４　職員の紹介

５　会長・副会長の選出

６　議題
（１）　令和４年度 学校給食センターの概要 及び 業務計画について　　（資料１）

（２）　令和３年度 学校給食センター決算 及び 令和４年度 予算について（資料２）

（３）　令和３年度 教育委員会の点検・評価報告書（案）について　　（資料３）

７　その他

８　閉　会

令和４年度鴨川市学校給食センター運営委員名簿

１号委員（給食を受ける小学校及び中学校のPTAが推薦する者）

氏　　名	職　　名	新任・継続の別
ネモト　キヨヒロ 根本　清弘	鴨川市公立学校ＰＴＡ連絡協議会会長（前江見幼小）	新　任
ワダ　マサコ 和田　昌子	鴨川市公立学校ＰＴＡ連絡協議会母親代表（田原小）	新　任
アライ　ミ　ユキ 荒井　美征	鴨川市公立学校ＰＴＡ連絡協議会母親代表（長狭学園）	新　任

２号委員（識見を有する者）

氏　　名	職　　名	新任・継続の別
コダマ　カズヨ 児玉　一世	安房健康福祉センター副センター長	継　続
コヤマ　テルユキ 小山　照幸	鴨川市立国保病院長	継　続

運営協力委員（給食を受ける小学校及び中学校の長）

氏　　名	職　　名	新任・継続の別
ショウジ　ヨシヒロ 庄司　義広	安房東中学校長	継　続
マエダ　ケイコ 前田　桂子	田原小学校長	新　任

委嘱期間：令和３年６月１日から令和５年５月31日まで

新任委員の委嘱期間：令和４年６月１日から令和５年５月31日まで

議題 1

1　学校給食センターの概要

鴨川市における学校給食の沿革としては、昭和４２年１２月に鴨川町学校給食が開始され、昭和４６年３月、江見町、長狭町及び鴨川町の合併に伴う市施行により名称を「鴨川市学校給食センター」とした。昭和４７年１月第二調理場が完成し、同月、長狭、江見地区にも給食を開始。施設の老朽化に伴い平成１３年６月に調理場の改築工事に着手し、同年１２月鉄骨造２階建てのドライシステム方式の調理場が完成した。

平成１７年２月、天津小湊町との合併により、鴨川共同調理場、天津共同調理場、小湊小学校調理場の３調理場を有し、名称を「鴨川市学校給食センター」とした。

平成１９年６月に調理場の統合に伴う増築工事に着手し、同年８月に完成。平成２０年４月から施設統合による給食開始となった。

平成３１年４月、調理及び配送業務を民間事業者へ委託開始。

2　施設のあらまし

（1）　運用開始　　平成１４年1月８日

（2）　調理能力　　３，５００食

（3）　施設規模　　７６４．７８㎡

（4）　給食形態　　完全給食（主食・副食・牛乳）
ごはん（月・水・金）　パ　ン（火・木）

（5）　給 食 数

(R4.5.9)

区　分	箇所数	食　数	備　考
認定こども園	３園	２１３食	
小　学　校	７校	１，１３９食	
中　学　校	３校	６３７食	
安房特別支援学校	１校	１８食	鴨川分教室
教職員等		２８６食	
計	１４箇所	２，２９３食	

（6）配送車　５台

（7）調理及び配送業務委託
令和元年度から、株式会社東洋食品に業務委託している。

令和４年度　業務計画

学校給食センター

項目	令和４年					令和５年						
	１学期					２学期				３学期		
	４月	５月	６月	７月	８月	９月	１０月	１１月	１２月	１月	２月	３月
学校給食	7（木）　69　20（水） 各学校等が受けることのできる給食日数は年間195日					1（木）　77　23（金）				10（火）　51　23（木） 合計197日		
給食参観	19　9　7 安房東中　天津小湊小　田原小 給食センター職員と給食を受ける児童等が交流を図る					15　22 30 アワーズ 田原こ 長狭小	13 長狭中	10　18 江見小 東条小	1 鴨川中	20　26 西条小 特別支援	10　21 鴨川小 鴨川こ	
食指導の実践予定	 栄養士による食べ物を中心とした栄養に関する指導											
学校給食主任者会議	25 給食の実施について各学校等と給食センターの意見交換の場										○	
学校給食センター運営委員会	26 事業計画等 学校給食センターの適正かつ円滑な運営を図るため教育委員会の諮問機関として設置											

資料2

令和3年度　学校給食センター決算

歳　入　　（単位:円）

款	項	目	節	細節	予算額	調定額	収入額	収入未済額	収納率
諸収入	雑入	雑入	給食事業収入		125,966,000	137,122,323	124,964,368	12,157,955	90.92
				現年度分	121,918,000	121,984,023	120,890,023	1,094,000	99.10
				滞納分	81,000	11,934,150	870,195	11,063,955	7.29
				調理費	3,967,000	3,204,150	3,204,150	0	100.00

歳　出

款	項	目	細　目	節	予算額	決算額	不用額
教育費	保健体育費	学校給食費	職員人件費(給食センター)		26,203,000	23,833,076	2,369,924
				給料	14,802,000	13,723,574	1,078,426
				職員手当等	6,993,000	5,987,180	1,005,820
				共済費	4,408,000	4,122,322	285,678
			給食センター事務費		5,189,336	4,872,232	317,104
				報酬	2,479,000	2,308,397	170,603
				職員手当等	245,000	244,269	731
				旅費	86,336	86,336	0
				需用費	750,000	743,341	6,659
				役務費	1,132,000	1,026,326	105,674
				委託料	236,000	204,871	31,129
				使用料及び賃借料	221,000	219,192	1,808
				負担金，補助及び交付金	40,000	39,500	500
			給食センター維持管理費		16,101,000	15,706,641	394,359
				需用費	14,587,000	14,208,771	378,229
				委託料	1,514,000	1,497,870	16,130
			公用車費(給食センター)		407,000	343,348	63,652
				需用費	142,000	90,868	51,132
				役務費	120,000	116,380	3,620
				公課費	145,000	136,100	8,900
			給食事業		202,420,664	202,337,338	83,326
				報酬	60,000	0	60,000
				旅費	16,664	0	16,664
				需用費	131,768,000	131,761,778	6,222
				委託料	70,576,000	70,575,560	440
			給食センター維持管理費		37,235,000	25,157,000	12,078,000
			（新型コロナ対策）	需用費	5,819,000	5,819,000	0
				備品購入費	31,416,000	19,338,000	12,078,000
合　　計					287,556,000	272,249,635	15,306,365

＊予算額については、流用額を含む。

令和4年度　学校給食センター予算

歳　入　　（単位：千円）

款	項	目	節	細　節	本年度当初予算額	前年度当初予算額	比　較
諸収入	雑入	雑入	給食事業収入		125,728	129,560	△ 3,832
				現年度分	123,032	125,512	△ 2,480
				滞納分	0	81	△ 81
				調理費	2,696	3,967	△ 1,271

歳　出

款	項	目	細　目	節	本年度当初予算額	前年度当初予算額	比　較
教育費	保健体育費	学校給食費	職員人件費（給食センター）		15,904	24,649	△ 8,745
				給　料	8,663	13,694	△ 5,031
				職員手当等	4,634	6,872	△ 2,238
				共済費	2,607	4,083	△ 1,476
			給食センター事務費		3,445	3,886	△ 441
				報　酬	1,390	1,344	46
				職員手当等	156	110	46
				旅　費	73	73	0
				需用費	300	750	△ 450
				役務費	1,075	1,163	△ 88
				委託料	211	220	△ 9
				使用料及び賃借料	189	186	3
				負担金，補助及び交付金	51	40	11
			給食センター維持管理費		14,749	13,183	1,566
				需用費	12,858	11,652	1,206
				委託料	1,891	1,531	360
			公用車費（給食センター）		477	461	16
				需用費	142	142	0
				役務費	174	174	0
				公課費	161	145	16
			給食事業		207,611	205,734	1,877
				報　酬	30	60	△ 30
				旅　費	10	17	△ 7
				需用費	132,371	134,927	△ 2,556
				委託料	75,200	70,730	4,470
			給食事業（新型コロナ対策）		5,555	0	5,555
				委託料	5,555	0	5,555
			給食センター維持管理費（新型コロナ対策）		12,078	0	12,078
				備品購入費	12,078	0	12,078
合　計					259,819	247,913	11,906

＊給食センター維持管理費（新型コロナ対策）については、令和3年度からの繰越事業。

資料３

令和３年度 教育委員会の点検・評価報告書（案）

《鴨川市教育振興計画・第３期》

Ⅰ．学校教育

【基本目標】０歳から 15 歳までの連続性のある学び・育ちを重視した教育の推進

０歳から 15 歳までの子どもの発達の特性を理解し、一人ひとりの健やかな成長と豊かに生きる力を身につけることのできる一貫した教育を、鴨川市の保幼小中一貫教育と位置づけ重点的に推進します。あわせて、未来を力強く生き抜いていくために必要な大きく変化するＩＣＴ教育や、持続可能な社会を目指すＳＤＧｓの教育を推進するとともに、就学支援や教育的支援、不登校対応等にも取り組みます。さらに、小中学校の適正規模や部活動のあり方の検討のほか、安全安心な学校施設の整備や、地域に開かれた信頼される学校づくりに取り組み、子どもたちがいきいきと活動する学校づくりの推進を図ります。

Ⅰ－１．幼児教育・義務教育の充実

（１）学び・育ちの連続性を重視した教育の推進

①保幼小中一貫教育の推進

（２）生きる力の基礎を育む幼児教育の推進

①認定こども園・小学校の連携の強化　②魅力ある学びの場がある教育の推進

③一人ひとりの子どもの育ちに合わせた支援の充実　④保護者への支援

（３）自ら学び未来を切り拓く義務教育の推進

①確かな学力の育成　②ＩＣＴを活用した情報教育の充実　③特色ある教育の実施

④発達段階に応じたキャリア教育の推進　⑤豊かな心を育む教育の推進

⑥体力の向上と健康の推進　⑦読書活動の推進

（４）一人ひとりの教育的ニーズに応じた特別支援教育の推進

①早期からの相談（就学相談・教育相談）と切れ目のない支援体制の充実

②豊かな人間性を育む交流及び共同学習の推進

③一人ひとりの発達に合わせた支援の充実

④多様化する教育的ニーズに対応するための人材育成・指導の充実

⑤認定こども園・小中学校への支援体制の強化　⑥地域や保護者等への理解・啓発の促進

Ⅰ－２．学校教育環境の整備充実

（１）学校施設設備と教育機器の整備

①長寿命化や大規模改修への対応　②魅力ある学校づくりに向けた設備の拡充

③バリアフリー化の推進

（２）教員の意識改革と指導力の向上

①研修の充実と自主的研究活動促進

（３）信頼される学校づくりの推進

①学校運営協議会（コミュニティ・スクール）の実施　②開かれた学校づくり

③学校規模・クラス規模の適正化

（４）学校給食の充実

①施設・設備の充実　②民間委託の推進　③学校や家庭との連携　④地産地消の推進

○令和３年度 教育委員会の点検・評価報告書（案）

本報告書は、鴨川市教育振興計画・第３期（令和３～７年度）に基づく施策について、点検・評価を実施しています。

《施策区分》 **Ⅰ－２．学校教育環境の整備充実**
（４）学校給食の充実

重点取組	・　学校給食の調理及び配送業務委託の契約更新 ・　食育推進拠点校を中心に、学校や家庭と連携を図り、食育の推進を図る。
実施状況	・　学校給食センター調理及び配送業務の民間委託について、プロポーザル方式で業者選定を行った。 ・　令和３年度地域における食育指導推進事業の食育指導推進拠点校として、鴨川中学校で公開授業を実践し、「健康的な食習慣を身につけた生徒の育成」を目指すため、給食のバランスチェックや残食量調べなどの取組を行った。 ・　食育指導を、小学校及び中学校に対して実施した。（なお、認定こども園は、コロナ禍のため実施を控えた。） ・　全中学生に対して、学校給食についてのアンケート調査を実施した。 ・　食育指導推進拠点校（鴨川中学校）では、家庭科教科担任と栄養教諭との公開授業を実施した。
成果と課題 ◎成果 ◆課題	◎　学校給食用コンテナを使用しない本市の給食回収方法は、食後の片付け作業をする児童・生徒、教職員の感染リスクが高いため、新型コロナウイルス感染症を含めた感染症対策を各学校及び調理配送業者と検討し、回収作業の見直しとして実証実験等を実施した。 ◆　ウィズコロナに対応するため、本市独自の給食回収方法について、感染症対策の必要性から、今後も重点的に回収方法の見直しを図る。 ◎　学校給食センター運営委員会の意見を踏まえ、調理及び配送業務委託について令和４年度から３年間の委託契約を締結した。 ◎　公開授業では、コロナ禍においても推進可能な食育の取組についての実践発表があり、県内各所からオンラインで参加する栄養教諭に向けた貴重な研修の場となった。 ◎　食育指導 66 回（1,824 人）、給食参観 13 回を実施した。 　　試食会はできなかったので、「食育だより」を学期ごとに発行した。

※教育委員会の点検・評価の趣旨について

地方教育行政の組織及び運営に関する法律（昭和 31 年法律第 162 号）第 26 条第１項の規定により、毎年度の事務の管理及び執行について点検及び評価を行い、その結果を議会に提出するとともに、公表することとされています。

この規定に基づき、令和３年度における事務の管理及び執行状況についての点検・評価を実施し、効果的な教育行政の推進に資するとともに、市民への説明責任を果たすものです。

参 考

千葉県教育委員会指定
令和2・3年度　地域における食育指導推進事業

研　究　紀　要

研究主題

健康的な食習慣を身につけた生徒の育成
～生徒会活動や家庭科を通して～

千葉県鴨川市立鴨川中学校

１．研究主題

健康的な食習慣を身につけた生徒の育成
～生徒会活動や家庭科を通して～

２．主題設定の理由

（１） 今日的課題から

食は人間が生きていく上で欠かすことのできない大切なものであり、健康な生活を送るためには健全な食生活は欠かせない。しかし、食に関する国民の価値観やライフスタイル等の多様化が進んできた中で、子どもの食生活の乱れが指摘されている。さらに「食に関する指導の手引き－第二次改訂版―」（平成３１年３月：文部科学省）では成長期にある子どもにとって、健全な食生活は健康な心身を育むために欠かせないものであると同時に、将来の食習慣の形成に大きな影響を及ぼすもので、極めて重要とされている。食生活の乱れは本校の生徒においても当てはまるものがあり、成長期にある生徒にとっては健全な食生活を送るために食育の推進が必要である。

（２） 教育目標から

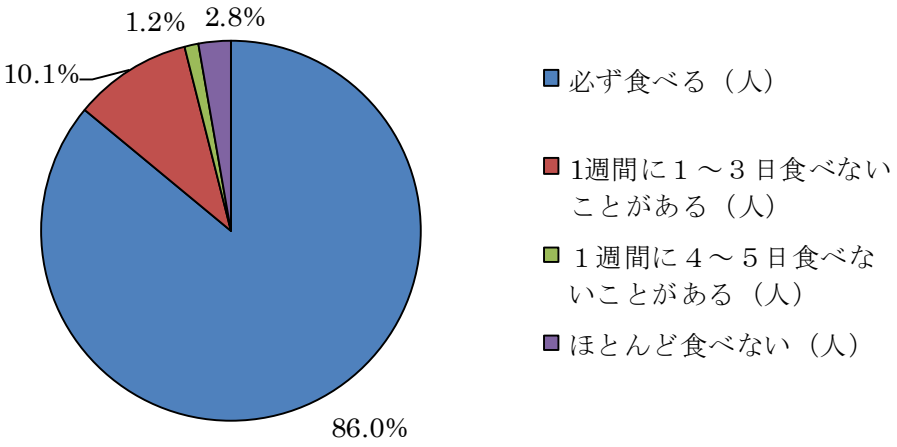
第３期千葉県教育振興基本計画・基本計画１の施策３に「生涯をたくましく生きるための健康・体力づくりの推進」があり、食を通じた健康作りの推進が求められている。また本校は「新しい時代を自ら切り拓き、たくましく生きる鴨中生の育成」を教育目標に掲げている。目指す生徒像として、「確かな学力を身につけることに励む鴨中生（自学)」「正しく判断し、自ら行動できる鴨中生（自律)」「頑張りのきく体力づくりに励む鴨中生（活力)」の３つを柱に自己実現につながるよう指導している。この教育目標を達成するためには健康的な食習慣を身につけていることが土台になると考える。食に関する指導の充実を図ることで、食への関心を高め、正しい知識に基づいて自ら判断し、実践していく力を身につけさせたいと思い、本主題を設定した。

（３） 生徒の実態から

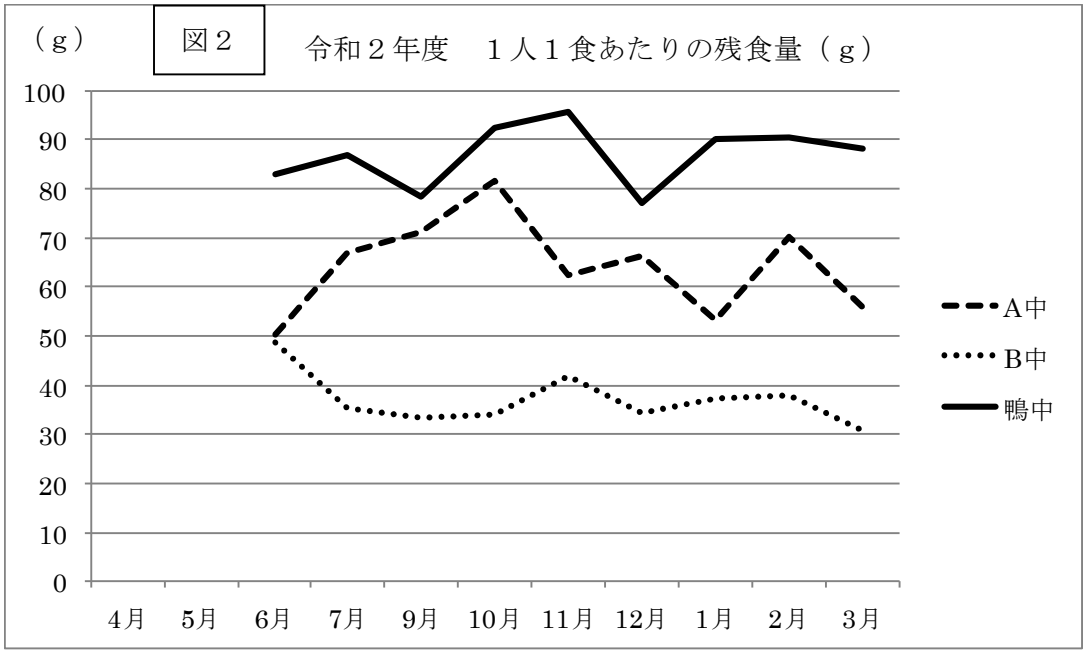
朝食欠食率を見てみると、朝食を必ず毎日食べる割合は 86.0%であり、令和３年度千葉県学校給食実施状況等調査報告の 83.5%を上回っている。ほとんど食べない生徒は 2.8%で、県平均の 2.9%とほぼ同じである。（図１）しかし、食べないことが習慣化している生徒や平日しか食べない生徒が見受けられる。

学年	必ず食べる（人）	１週間に１～３日食べないことがある（人）	１週間に４～５日食べないことがある（人）	ほとんど食べない（人）
１年	87.8%	8.5%	1.1%	2.7%
２年	79.6%	14.2%	2.5%	3.7%
３年	90.4%	7.6%	0.0%	1.9%
合計	86.0%	10.1%	1.2%	2.8%

図１



給食の様子を見てみると、「残さず食べる」と答えた生徒は 41.8%、「少し残す」と答えた生徒は 50.5%、「ほとんど残す」と答えた生徒は 7.6%であり、約６割の生徒が給食を残している。これは給食の残食量にも表れていて、本校の残食は市内の他の中学校よりも多い。（図２）



以上のことから、本研究の推進により、学校教育活動全体を通して食育を推進することで、生徒の「食」に対する関心が高まり、自分の課題を見つけ、より健康的な食習慣を身につけるだろうと考え、本主題を設定した。

３．研究主題について

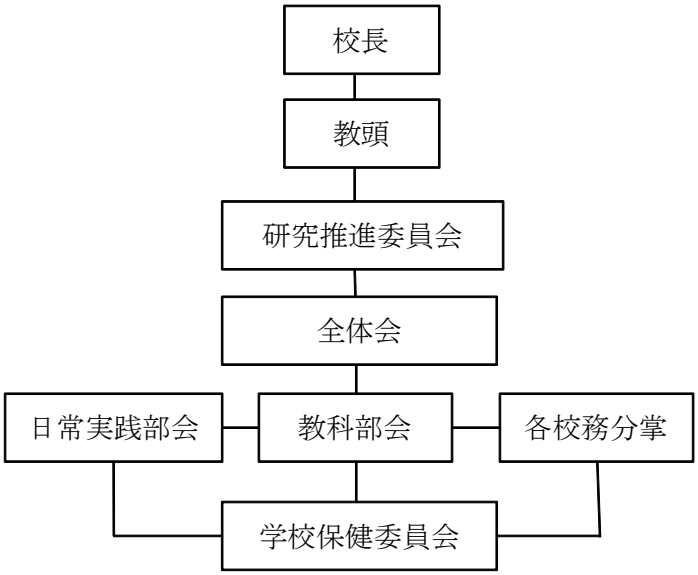
本研究では、生徒の「食」に対する関心を高め、自らの食生活の課題を把握し、正しい知識に基づいて自ら判断し、実践していく力の育成を目指す。

４．研究仮説

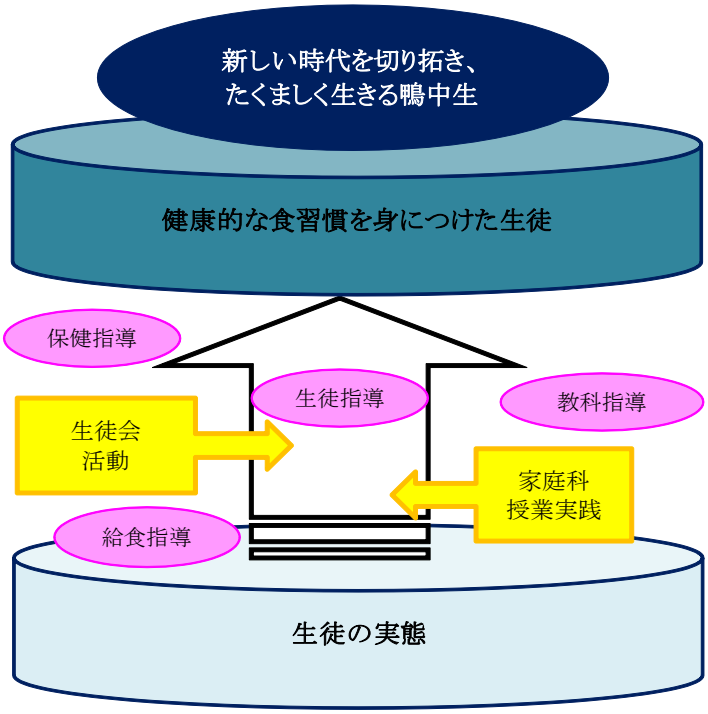
（１）保健委員会の活動として給食バランスチェックや残食量調査をすることで、生徒自身が自分たちの問題に気づき、食べ方について見直し実践するだろう。

（２）家庭科の食に関する部分で栄養教諭によるより専門的な知識を得ることで、自分の食生活の問題点に気づき、改善していくだろう。

５．研究組織



６．研究の構想



７．研究の実際

（１） 生徒会活動（保健委員会）での取り組み

通常の活動に加え、１学期と２学期に給食バランスチェックと残食量調査を実施した。

〈日時〉 １学期…６月２１日（月）～２３日（水） ３日間

２学期…１２月６日（月）～１０日（金） ５日間

〈方法〉給食バランスチェックシートを全員が記入する。（帰りの学活）

最終日に感想を書いて保健委員が集める。

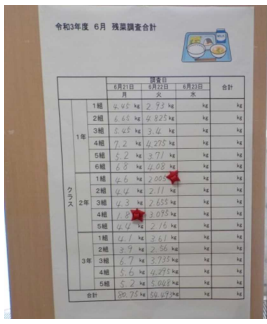
保健委員は配膳室前で各クラスごとの残量を計量する。（残菜・牛乳・パン）

結果は翌日の昼の放送で保健委員が発表し、表彰する。

〈活動の様子〉

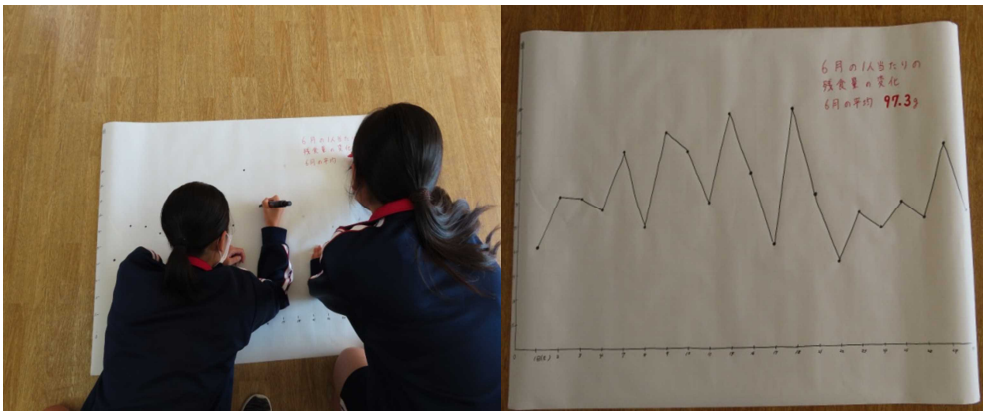
残食量を測定

昇降口に掲示した結果を見に来る生徒



お昼の放送で紹介後表彰

６月の調査で残食量が多かったことに気づき、給食の残食を減らすためにできることを保健委員会で検討した。その結果、ポスターを作成・掲示し、呼びかけを行った。

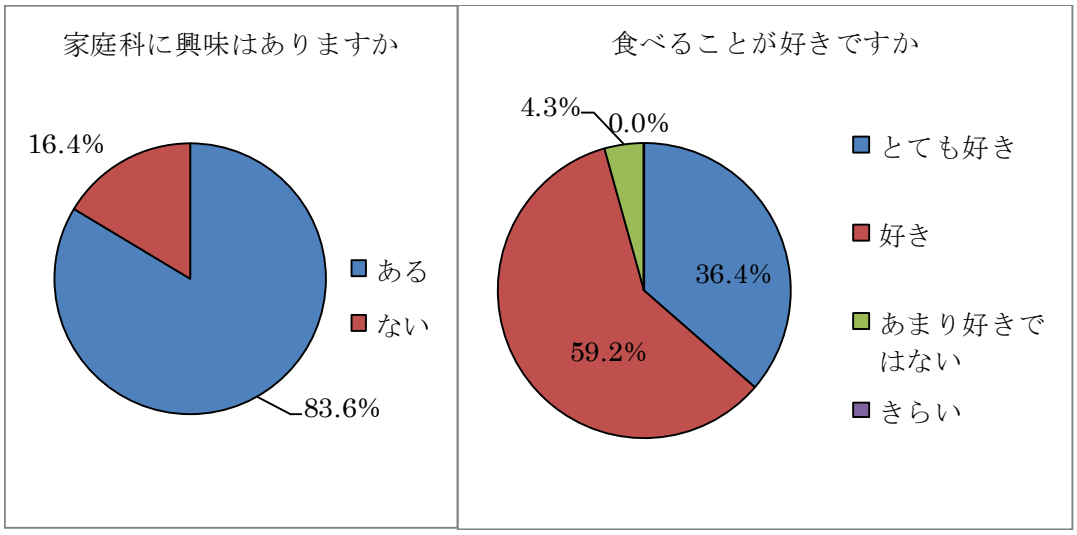


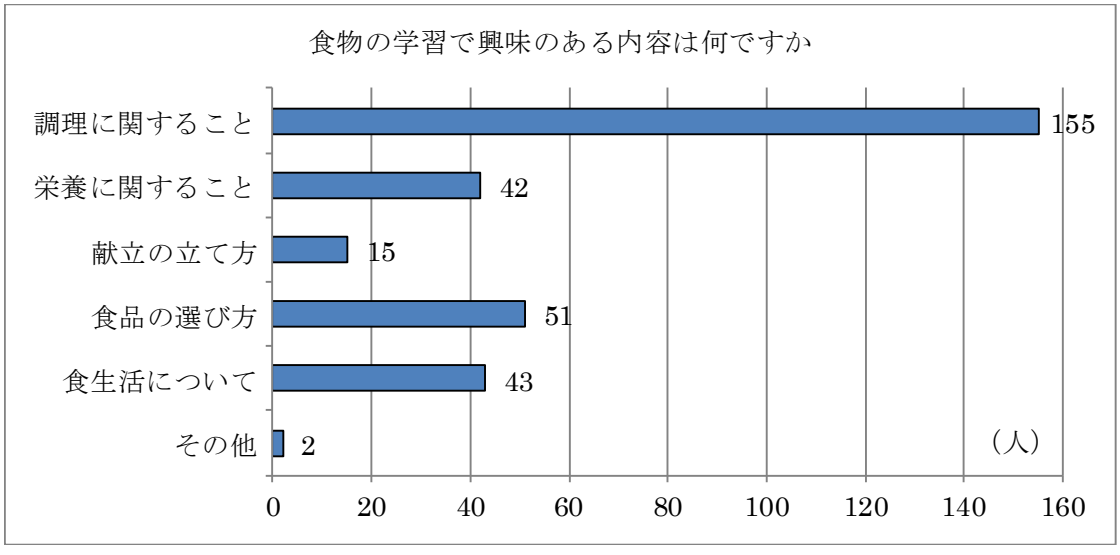
（２） 技術・家庭科での取り組み

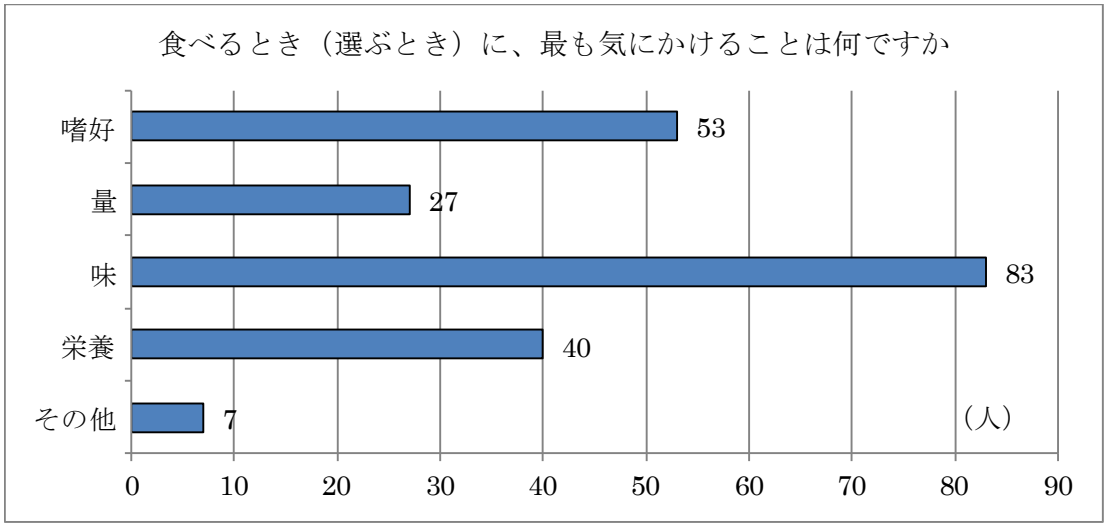
家庭科担当教諭と栄養教諭が連携し、「中学生に必要な栄養を満たす食事」の単元でT.T.による授業を実施した。授業を実施するにあたり、生徒の実態把握のためアンケート調査を行った。

・家庭科アンケート結果

（9 月実施　1 年生　男子 106 名　女子 92 名　合計 198 名　回答者 184 名）



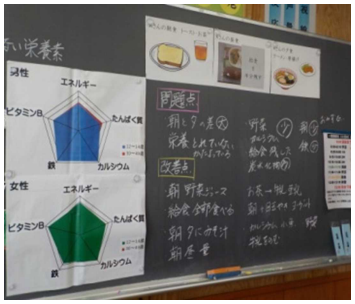


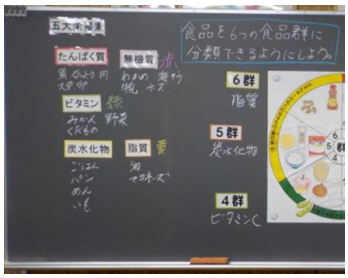
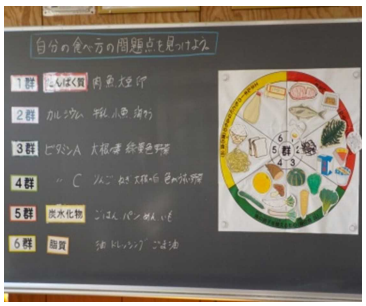
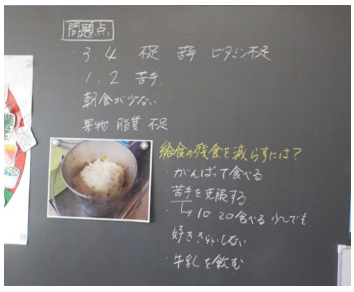


実態を踏まえ、４時間で授業を実施した。

<table>
<tr><td rowspan="3">１時間目</td><td>学習目標</td><td colspan="2">中学生の食事について考えよう。</td></tr>
<tr><td>ねらい</td><td colspan="2">中学生の時期の身体的特徴を理解し、必要な栄養の特徴が分かる。</td></tr>
<tr><td>ワークシートより</td><td>★今までの自分の生活をふり返り、今後どのような生活を送りたいか考えよう。

・少しだけカルシウムと鉄がとれていないので、これからは牛乳やのり、アサリなどを多く食べていきたい。
・野菜を食べているけど、もう少し多くとって、鉄とカルシウムを多くとって、体にいい食事をしていきたい。
・もう少し野菜をとる。
・鉄分が少なめなのでもう少しのりやレバーをとる。ビタミンはとっているので続ける。</td><td>＜板書＞

  </td></tr>
<tr><td rowspan="2">２時間目</td><td>学習目標</td><td colspan="2">食品を６つの食品群に分類できるようにしよう。</td></tr>
<tr><td>ねらい</td><td colspan="2">食品は栄養的な特質により食品群に分類されていることを理解する。</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td rowspan="2">２時間目（公開授業研究会）</td><td rowspan="2">ワークシートより</td><td>★給食を６つの基礎食品群に分けて気がついたことを書きましょう。</td><td rowspan="2">＜板書＞
 
 </td></tr>
<tr><td>・３群と４群を見分けるのが難しかった。
・１群、４群が多い。３群、６群、２群が少ない。
・五大栄養素が全て入っている。
・給食に使われている食品は、６つの食品群の全ての群が使われて、欠けている群がない。
・４群のビタミンＣが多い。３群のビタミンＡと２群のカルシウムと６群の脂質が少なめ。でも全てほどよく６つの食品群が入っていました。</td></tr>
<tr><td rowspan="4">３時間目</td><td>学習目標</td><td colspan="2">自分の食べ方の問題点を見つけよう。</td></tr>
<tr><td>ねらい</td><td colspan="2">自分の食べ方に問題はないか振り返る。</td></tr>
<tr><td rowspan="2">ワークシートより</td><td>★自分の食べ方の問題点を改善するにはどうしたらよいでしょうか。</td><td rowspan="2">＜板書＞
 
  </td></tr>
<tr><td>・少しでもビタミンＡ、Ｃをとるように、リンゴやねぎなどをとって栄養をとっていこうと思います。
・朝に全然炭水化物をとれていないので、パン・ご飯を食べる。
・おなかをすかせてから食べる。
・１食で食べる量をもっと増やす。
・乳製品を食べる。
・果物をとる。
・給食に苦手なものが出ても半分以上食べる。
・嫌いな群の違う食品で、１日の摂取量を補う。
・きらいだと思うから食べられない。だから食べられると思いながら一口食べる。そうすれば食べられるうれしさが分かる。</td></tr>
</table>

４時間目	学習目標	栄養バランスを考えてお弁当を選ぼう。			
	ねらい	食事を見て栄養バランスがとれているか判断できるようにする。			
	弁当	Ａ　のり弁当	Ｂ　幕の内弁当	Ｃ　グリルチキン弁当	Ｄ　パスタサラダ
	選択した班の数	８班 (22.2%)	８班 (22.2%)	１班 (2.8%)	12 班 (52.8%)
	選択した生徒数	27 人 (14.6%)	35 人 (18.9%)	51 人 (27.6%)	72 人 (38.9%)
	選んだ理由	・全食品群がある。 ・カルシウムがとれる。 ・たんぱく質がよくとれているから。 ・全て入っているが、たんぱく質が少ない。 ・カロリーが豊富で具材が多い。	・給食に一番近い。 ・具だくさんでいろいろな食品がとれそう。 ・主食や主菜、副菜の量がしっかりしていてバランスが良いから。 ・野菜は少ないけど、たんぱく質とか炭水化物はバランスよくとれていると思ったから。	・たんぱく質と野菜がとれる。 ・他の弁当だとすぐにお腹が減ってしまうから。 ・１群が多いから。 ・筋肉をつける時期なので、たんぱく質が多いＣにした。	・３群と４群が多く入っていて、体にいい。 ・他の弁当はどれも野菜がたりていなかった。 ・自分が全然野菜をとれていないから。 ・彩りがよいから。
	もう１品足すとしたら	・サラダをつけるとよりいい。 ・みそ汁 ・納豆 ・果物	・３、４群が足りていないのでサラダをたす。 ・牛乳、ヨーグルト ・少量のサラダ ・フルーツ	・４群が足りないので果物。 ・野菜が少ないのでサラダ。 ・海草サラダ ・ポテトサラダ ・ライス大盛り ・バナナと牛乳	・ツナのおにぎり ・おにぎり ・肉 ・ゆで卵 ・サラダチキン ・パンとスープ

８．成果と課題

（１） 成果

・給食バランスチェックでは１回目は３日間実施したが、生徒から延長して欲しいという意見が上がった。給食の残食や食べ方への関心が高まった生徒が現れたためだと考える。これを受け２回目は５日間に変更した。２回目の給食バランスチェックの感想には、自分の問題点に気づき、今後の目標を書く生徒が多かった。

〈生徒の感想より〉

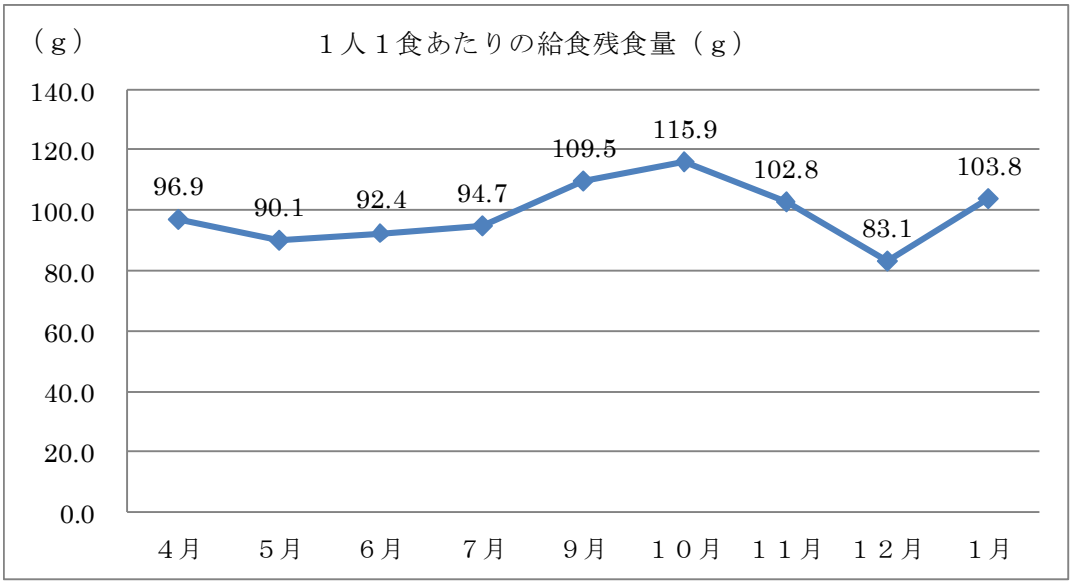
・牛乳が１日も飲めていなかった。スープをたくさん残してしまった。バランスが悪くなってしまったから、次はバランスよく食べられようにしたい。（１年）
・残すとバランスがくずれるので、全部食べられてよかったです。（１年）
・いつも以上に食べていると思った。それでもまだ残している量が多いからこれからはさらにがんばって食べる。（１年）
・こうやって表にすると、どれが足りないかがよく分かる。△がたくさんついてしまったので次から気をつけたいと思う。（１年）
・いつもはあまり食べてなかったけど、がんばって全部完食しました。これからは好き嫌いなくなるべく食べていきたいです。（１年）
・５日間全て食べることができた。これからも残食を出さないように、またバランスの良い食事を心がけて健康的に生活したいと思いました。（２年）
・魚だけ食べられなかったので、一口でも食べられるようにします。（２年）
・５日間残食チェックを行って、がんばれば残食をなくすことはできるのだと思いました。普段から好き嫌いせず、全て食べられるようにしたいと思いました。（２年）
・バランスを意識すると、嫌いなものでも食べてみようと思えるから、普段から意識したい。（２年）
・毎日完食できるようにしたい。バランスを考えて家でも食事をしたい。（３年）
・１週間１回も牛乳を飲んでいませんでした。今度からは一口でも飲みたいと思います。野菜も食べる量が少ないことが分かりました。（３年）

・家庭科の授業後には自分の食生活での課題を見つけ出し、改善点を考えることができた。

「食」に関する自分の課題	改善しようと思ったこと
朝、食欲がなくてあまり食べていない。	食事の量を増やす。
朝、トーストだけ食べる。	サラダや肉・魚を食べる。
朝は朝食にかける時間が少ないから、トーストだけなどの日もあった。	いつもより早くおきるなどをして、朝食のバランスを整えたい。
給食で野菜をいつも残している。	ちょっとずつ食べられるようにする。
給食を残してしまっている。	残さず食べる。
給食の時に残すことが多い。	中学生の方が大人よりとらないといけない栄養素を意識する。

夕食はおかしを食べ過ぎちゃって食べられないときがある。	おかしの量を考える。
野菜を食べているけれど、量が少ない。	もう少し多くとる。
好きなものしか食べていない。	今日から嫌いなものも食べる。
油物を毎日とりすぎているような気がする。	揚げ物を少し減らす。
炭水化物が多い。	サラダや肉を食べる。

・４月から１月までの１人１食あたりの平均残食量は 98.8g であるが、給食バランスチェックを実施した６月は 92.4g、１２月は 83.1g と平均より少なくなった。



・給食バランスチェックにおいて、「全部食べた」を３点、「半分くらい食べた」を２点、「１～２口食べた」を１点、「全く食べない」を０点にし、平均を算出した。６月では 2.64 だったが１２月は 2.66 に微増した。特に、残食が少なかった上位３クラスは 2.70 から 2.78 に増加した。また、１年生は家庭科の授業が実施される前は 2.68 であったが、授業後は 2.70 に微増した。

（２） 課題

・給食バランスチェックを５日間に延長したことで、給食を苦手としている生徒は食べようとする意欲をなくしてしまったところがある。残食が多かった３クラスの平均は６月では 2.45 だったが１２月では 2.38 に減り、残食の少なかった上位３クラスとの差が 0.25 から 0.40 に広がってしまった。給食は全部食べることでバランスがよくなるということを意識させ、より健康になるために残さず食べるとする意欲を持たせる雰囲気作りを考えていかなければならない。

・給食バランスチェックや授業実施直後は「食」への意識は高まるが、日にちが経つと下がってしまうため、継続的に指導できるようさらなる手立てを考える必要がある。

・本研究は学校内だけでの取り組みとなったが、「食生活」は家庭の影響も大きい。家庭と情報を共有し、さらに健康への意識を高めていく必要がある。

食育だより

令和2年度　夏・特別号
2020.7月
鴨川市
学校給食センター

おうちの人といっしょに読みましょう。

今年度は新型コロナウイルス感染症の影響で夏休みが短くなり、授業が行われます。授業が行われる期間は給食が提供されますが、7月27日（月）から8月21日（金）は、給食センターの工事のため、給食を作ることができません。この期間はお弁当持参になってしまいますが、ご理解とご協力をお願い致します。

食中毒を防ぐ！お弁当作りのコツ

夏は気温や湿度が高く、食材が傷みやすい季節です。作ってから食べるまでに時間が空くお弁当や作り置きの食事は、菌の繁殖による食中毒に注意が必要です。

・調理をする前に石けんを使って手を洗いましょう。

手や指に傷がある時は、調理用の手袋を使うとよいです。

・調理用具やお弁当箱はよく洗い、しっかり乾燥させましょう。

特に、まな板・包丁は、食材をかえるたびに、きれいに洗うといいですね。

・野菜や果物は、流水でよく洗い、水気をよくふきとりましょう。

そのまま詰める場合は、水気をよくふきとることが大事。

トマトはヘタをとると、水気がつかないです。

・肉・魚・卵などのおかずは、中心までしっかり火を通しましょう。

ハムやかまぼこなど、そのまま食べられるものも加熱しておくと安全です。

・汁気の多いおかずは汁気をよく飛ばすなど、汁気がでないようにしましょう。

炒め物にはピーマンなどの汁気の少ない野菜を使ったり、汁気が多い時はよくとばしましょう。

・作り置きのおかずを利用する時も、再加熱しましょう。

電子レンジを使う時は、中心まで温まったか確認しましょう。
料理が出来上がった時と同じぐらい熱々に。

・ご飯やおかずは、よく冷ましてから隙間なく詰めましょう。

平たい皿に広げておくと早く冷めます。
カップや仕切りを利用して、すき間のないようにしましょう。

・詰める時は、清潔なはしを使いましょう。

素手が一番危険です。はしなどの道具を使うか、手袋を利用し、食べ物を直接さわらないようにしましょう。

・なるべく涼しいところで保管し、お弁当の温度が上がらないようにしましょう。

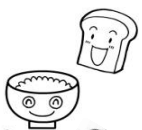
保冷剤や
保冷バックを
活用しましょう。

栄養バランスのポイントは　3:2:1

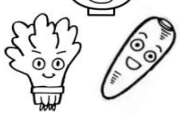
弁当箱の半分（3/6）を主食、残りの2/3を副菜、
1/3を主菜にすると、栄養バランスがととのいます。

主食・副菜・主菜
3 ・ 2 ・ 1

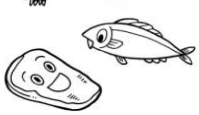
主食　米・パン・めんなどで、炭水化物が多く含まれていて、体内でエネルギー源になります。



副菜　野菜・海藻が中心のおかずです。ビタミンやミネラルが多く含まれ、体の調子を整えます。



主菜　魚介・肉・卵などで、たんぱく質が多く含まれています。骨や筋肉など体を作るもとになります。



弁当箱のサイズは？

弁当箱のサイズで悩んだことはありませんか？　目安としては、栄養量（kcal）＝弁当箱の容量（ml）になります。小学校中学年の1食あたりの基準栄養量は650kcalなので650mlぐらいの弁当箱が適します。〈中学生は830kalです。〉容量は箱の底面に書いてあるので確かめてみてください。

食育だより

令和3年度　秋・特別号
2021.11月
鴨川市
学校給食センター

おうちの人といっしょに読みましょう。

千葉県は山のめぐみ、海のめぐみにあふれた食材豊かな県です。給食センターでは日々鴨川市産・千葉県産を使用するように心がけています。特に11月は「地産地消（地元でとれたものを地元で消費する）」と「千産千消（千葉でとれた物を千葉で消費する）」を意識し、地域のみなさまのご協力を得て、積極的に鴨川市や千葉県でとれるものを取り入れました。

米（コシヒカリ）

給食のごはんは市内でとれた「コシヒカリ」です。関東で最も早く8月末から収穫がはじまります。給食では10月8日から新米になっています。気がついたかな？

粒すけ

1日（月）に登場します。

千葉県が13年かけて開発した新しいお米です。茎が短くて倒れにくいので、台風に強いです。お米の粒が大きいのが特徴です。よくかんで、いつものお米との違いを感じてください。

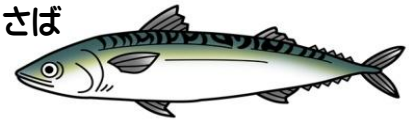
鴨川サラダれんこん

給食に使っている**れんこん**は全て、市内でとれた「鴨川サラダれんこん」を使っています。8月から収穫が始まるので、9月の給食から登場しています。シャキシャキの食感を味わってください。

ひじき

給食で使っている**ひじき**は小湊でとれたものです。鴨川地区にある商店さんから1年間を通して買っています。小湊の**ひじき**はとってもおいしいと評判です。残さずに食べてくださいね。

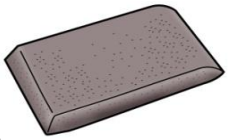
さば



26日（金）に登場します。

千葉県沖でとれた**さば**を天津にある商店さんが給食用に加工してくれています。大根おろしでさっぱりと食べられるようにするので、大きな骨を取り除きながら、上手に食べましょう。

四方木（よもぎ）のこんにゃく



給食に初登場です。天津にある四方木地区の特産品です。四方木のこんにゃくは3年間良質な土で育てられたこんにゃくいもと地元から湧き出る水で作ります。

26日（金）のひじきのおかか煮に入っています。探してみてね。

みかん

鴨川市内でもみかん狩りができるのを知っていますか？みかん農家の方に「給食用に探しています」と声をかけたところ、2500人分を集めてくださいました。

12日（金）に登場です。楽しみですね。

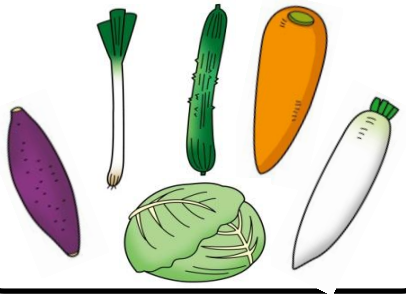
レモン（果汁）

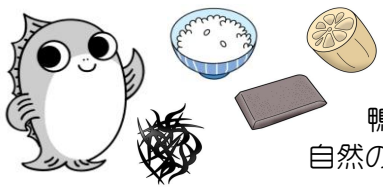
鴨川でとれる果物と言ったら「レモン」です。お土産売り場を見ると、鴨川レモンの商品がたくさんあります。そこで、レモンの果汁をいただいて給食に使うことにしました。

24日（水）に登場です。

今が旬のちばの野菜

秋から冬にかけて、千葉県ではたくさんの野菜が旬を迎えます。





11月26日（金）は千産千消デー献立です。

鴨川市産と千葉県産の食材をたくさん使った献立です。
自然の恵みと地域の方々のご協力に感謝していただきましょう！

令和 4年　7月　こんだてひょう

鴨川市学校給食センター

にち	よう	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			学年	えいようりょう			
			エネルギーとなる	体をつくる	体の調子を整える		エネルギー	たんぱくしつ	ししつ	しょくえん
1	金	ごはん　ぼうぎょうざ キムチいため　わかめスープ	ごはん　ごまあぶら こむぎこ　ごま はるさめ　でんぷん	牛乳 ぶたにく　とりにく わかめ　とうふ	にんじん　はくさいキムチ もやし　にら　えのきたけ キャベツ　ねぎ　しいたけ	幼 小 中	492 621 761	19.7 23.2 27.4	17.0 18.4 20.3	2.4 2.7 3.3
4	月	ごはん　さんまのピリからあげ あつあげのちゅうかに　ごまこんぶ	ごはん　ごま でんぷん　あぶら さとう　ごまあぶら	牛乳 さんま　ぶたにく あつあげ　こんぶ	ねぎ　にんじん　キャベツ たけのこ　しいたけ チンゲンサイ　たまねぎ	幼 小 中	599 736 889	23.1 26.6 30.9	26.7 28.4 30.7	2.0 2.4 3.0
5	火	セルフドック(コッペパン・ウインナー) キャベツのサラダ　コーンポタージュ	コッペパン　さとう ドレッシング　ごま バター　こめこ	牛乳 ウインナー　ベーコン チーズ　とうにゅう	きゅうり　キャベツ コーン　たまねぎ にんじん	幼 小 中	539 669 851	21.3 25.3 31.5	25.7 29.0 35.9	2.9 3.5 4.3
6	水	ごはん　とりにくのてりやき ひじきのいりに　じゃがいもとわかめのみそしる	ごはん さとう　あぶら じゃがいも	牛乳　とうふ　わかめ とりにく　ひじき　みそ ぶたにく　あぶらあげ	にんじん　こんにゃく えだまめ　ねぎ たまねぎ　しょうが	幼 小 中	509 640 801	23.9 27.4 33.2	18.4 19.6 22.5	2.0 2.5 3.2
7	木	バターロールパン　ほしがたコロッケ もやしのソテー　あまのがわスープ　たなばたゼリー	バターロールパン じゃがいも　ﾊﾟﾝこ あぶら　ゼリー	牛乳 ぶたにく　ベーコン かまぼこ	もやし　こまつな にんじん　キャベツ たまねぎ	幼 小 中	519 649 837	17.8 21.9 27.5	20.7 24.6 31.4	2.9 3.6 4.7
8	金	ごはん　やさいふりかけ　あかうおのしおこうじやき じゃがいものそぼろに　けんちんじる	ごはん　じゃがいも でんぷん　さといも さとう　あぶら　ごま	牛乳 あかうお　ぶたにく とりにく　とうふ	たまねぎ　にんじん えだまめ　だいこん ねぎ　ごぼう　しょうが	幼 小 中	477 610 780	22.7 26.2 33.6	13.0 14.0 16.1	1.8 2.1 2.8
11	月	ごはん　えびしゅうまい チンジャオロースー　ヨーグルト	ごはん　あぶら こむぎこ ごまあぶら	牛乳 えび　ぶたにく ヨーグルト	ピーマン　ﾊﾟﾌﾟﾘｶ　しいたけ たけのこ　たまねぎ にんじん　しょうが　にんにく	幼 小 中	535 728 871	21.2 26.2 30.8	17.8 23.4 25.6	1.5 1.9 2.2
12	火	ソフトフランスパン　ハンバーグ かいそうサラダ　じゃがいものポタージュ	ｿﾌﾄﾌﾗﾝｽﾊﾟﾝ じゃがいも　ﾊﾞﾀｰ さとう　こめこ	牛乳　いんげんまめ とりにく　ぶたにく かいそう　ﾍﾞｰｺﾝ　ﾁｰｽﾞ	きゅうり　コーン キャベツ　たまねぎ エリンギ	幼 小 中	556 685 876	24.3 28.3 35.5	24.0 27.1 33.5	2.9 3.6 4.6
13	水	ごはん　ひじきのり　さばのおろしだれかけ キャベツのみそいため　オレンジ	ごはん さとう　でんぷん あぶら	牛乳 さば　ぶたにく みそ　ひじき　のり	ｷｬﾍﾞﾂ　にんじん　もやし しめじ　だいこん　にんにく しょうが　レモン　オレンジ	幼 小 中	507 632 807	23.5 26.5 34.2	15.7 16.7 20.4	1.7 2.0 2.4
14	木	はちみつパン　チーズオムレツ チリコンカン　フルーツポンチ	はちみつﾊﾟﾝ　ﾊﾞﾀｰ マカロニ　こむぎこ ナタデココ　ゼリー	牛乳　チーズ　だいず たまご　ベーコン レンズまめ　ぶたにく	たまねぎ　にんじん エリンギ　パセリ　トマト パイン　みかん　もも	幼 小 中	552 701 910	20.3 24.6 31.2	20.7 23.5 29.8	1.7 2.1 2.8
15	金	むぎごはん　ポークカレー ひじきサラダ　ふくじんづけ	ごはん　むぎ じゃがいも　ルウ あぶら	牛乳 ぶたにく　ひじき	にんじん　たまねぎ　ｺｰﾝ グリンピース　きゅうり キャベツ　ふくじんづけ	幼 小 中	514 673 854	16.6 20.3 24.8	15.3 17.5 20.4	3.2 3.8 4.6
19	火	こくとうパン　とりにくのトマトソースがけ やさいソテー　ようふうたまごスープ	こくとうパン さとう　あぶら でんぷん	牛乳 とりにく　ぶたにく たまご　ベーコン	トマト　たまねぎ　もやし キャベツ　にんじん ほうれんそう　にんにく	幼 小 中	477 601 756	23.4 27.2 33.1	20.4 22.8 27.0	2.2 2.9 3.7
20	水	ごはん　いかのなんばんあげ はるさめのいためもの　とんじる　もものゼリー	ごはん　ごまあぶら さとう　はるさめ ごま　さといも　ｾﾞﾘｰ	牛乳　みそ いか　ぶたにく とうふ　あぶらあげ	ねぎ　もやし　だいこん にら　にんじん　こんにゃく ごぼう　にんにく　しょうが	幼 小 中	554 691 884	24.8 28.7 37.0	18.0 19.6 24.1	2.0 2.4 3.1

◎ぎゅうにゅうは、まいにちつきます。
＊材料の都合により、献立を変更することがあります。

きじゅんえいようりょう				
幼	490	16.0～24.5	10.9～16.3	1.5未満
小	650	21.2～32.5	14.5～21.6	2.0未満
中	830	27.0～41.5	18.5～27.6	2.5未満

7日（なのか）「七夕（たなばた）こんだて」

七夕（たなばた）は季節（きせつ）の節目（ふしめ）となる「五節句（ごせっく）」の1つです。日本（にほん）の「棚機女（たなばたつめ）」という伝説（でんせつ）と中国（ちゅうごく）の「織姫（おりひめ）と彦星（ひこぼし）」の伝説（でんせつ）がもとになって、現在（げんざい）のような行事（ぎょうじ）になりました。機織（はたお）りの糸（いと）に見立（みた）てて「そうめん」を食（た）べる風習（ふうしゅう）があります。給食（きゅうしょく）ではスープの中（なか）に星（ほし）をたくさん入（い）れました。

【給食レシピ】いかの南蛮揚げ

《材料（4人分）》

いか短冊切り	300g
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ2/3
おろししょうが	小さじ1/2
おろしにんにく	小さじ1/2
でん粉	適宜
揚げ油	適宜
【タレ】	
長ねぎ	5cm
砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ1と1/2
酢	大さじ1と1/2
ごま油	小さじ1/2
七味唐辛子	少々
水	大さじ1

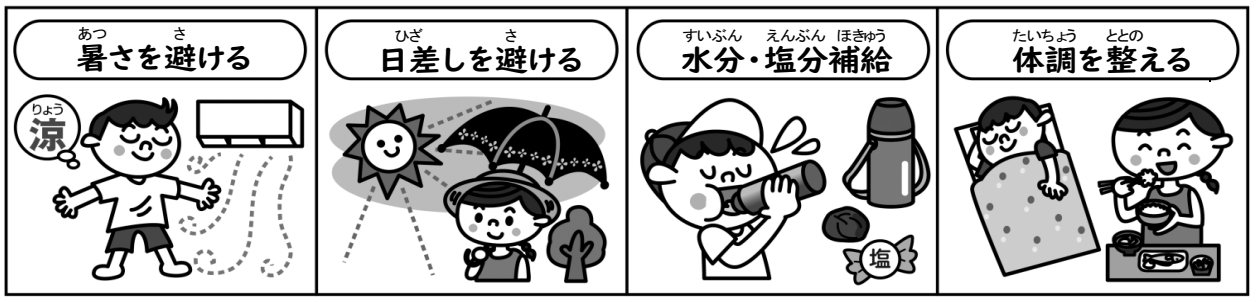
《作り方》

①酒、しょうゆ、おろししょうが、おろしにんにくを混ぜ下味を作る。
②下味にいか短冊切りを10分程度漬け込む。
③いかを下味から取り出し、でん粉をつけて揚げる。
④長ねぎをみじん切りにし、他の材料と混ぜる。
⑤④を火にかけ、ひと煮立ちさせ、タレを作る。
⑥揚げたいかにタレをかける。
※給食では1人1個の切り身で提供しています。

※7月分の給食費口座引き落としは、8月1日(月)です。口座の残高確認をお願いいたします。

11日（月）『えびしゅうまい』
幼　1コ、小中職　2コ　です。

4つのポイント



かもがわきゅうしょくだより

暑さが厳しくなってくると「夏バテ」という言葉をよく耳にするようになります。
夏バテは、夏の暑さに体がついていけず、食欲がなくなったり、疲れやすくなったり、頭がボーっとしたりするなど体の調子がおかしくなることです。楽しい夏を元気に過ごすために次のことに気をつけましょう。

夏バテ予防☆夏の食生活チェック

①冷たい物の飲み過ぎや食べ過ぎに注意

冷たい物ばかり食べていると
お腹が冷え、
胃腸の調子が
おかしくなります。

②朝ごはんをしっかり食べよう

1日3回の食事は
生活のリズムを
ととのえるために
大事な
はたらきをします。

③夏野菜をたくさん食べよう

太陽の日差しを
浴びた夏の
野菜や果物には
ビタミン類、
ミネラル類、水分がたっぷりです。

④牛乳も忘れずに飲もう

成長期の吸収率の
よいカルシウム源
として、夏の
スタミナ補給として
飲みましょう。

⑤冷房に気をつけよう

冷房の効いた部屋に長時間いると
体調を崩します。汗をかくように
するのも大事です。

⑥夜ふかしをしない

睡眠不足は夏の健康の大敵です。
「夜ふかしより早起き！」を
モットーに生活しましょう。

放射性物質の検査結果について（6月分）

学校給食で使用する予定の食材について、放射能検査を実施しましたので、その結果をお知らせします。

検査品目	採取場所	検査日	測定結果　ベクレル/kg	
			セシウム134	セシウム137
6月9日の給食食材の全て		6月9日	検出せず　（＜2.87）	検出せず　（＜3.35）
玉ねぎ	佐賀県		検出せず　（＜2.89）	検出せず　（＜3.37）
さわら	鴨川市		検出せず　（＜3.04）	検出せず　（＜3.54）

・「検出せず」とは、測定結果が定量下限値未満であり、放射性物質が検出されなかったことを表します。
・（　）内の数値は、それぞれの定量下限値を示しています。

学校給食使用食材の産地の公表について（7月）

7月分の学校給食使用食材の産地を下記のとおり公表いたします。
ご理解・ご協力をよろしくお願い致します。

	使用食品		産地
主食	米(ごはん)		鴨川市
	小麦	パン	千葉県・北関東・北海道
牛乳			千葉県
魚介類	さば		銚子市
	さんま		国産
	赤魚（アラスカメヌケ）		アラスカ
	いか		ペルー
	えび		ベトナム
肉類	豚肉		千葉県
	鶏肉		岩手県・青森県
卵類	卵		国産
	オムレツ		国産
その他	マカロニ		カナダ他
	でんぷん		北海道
	米粉		千葉県
	春雨		タイ
	大豆		日本
	白いんげん豆		北海道
	レンズ豆		カナダ
	ひじき		鴨川市
	海藻		韓国・カナダ・日本
	わかめ		三陸
	昆布		北海道
	ナタデココ		タイ
	ごま		エチオピア・ナイジェリア他

	使用食品	産地
いも・野菜・きのこ・果物など	じゃがいも	静岡県・千葉県
	さといも	大分県
	キャベツ	群馬県・岩手県
	きゅうり	千葉県・福島県
	玉ねぎ	佐賀県・兵庫県
	にんじん	青森県・北海道
	長ねぎ	栃木県・茨城県
	だいこん	青森県・北海道
	にら	茨城県
	チンゲンサイ	千葉県・静岡県
	ピーマン	茨城県・岩手県
	黄パプリカ	ニュージーランド
	もやし	千葉県
	ほうれんそう	千葉県
	しょうが	高知県
	にんにく	青森県他
	トマト缶	イタリア
	たけのこ	国産
	えだまめ	インドネシア
	ホールコーン	タイ
	コーンペースト	北海道
	グリンピース	アメリカ
	ごぼう	国産
	こまつな	熊本県・宮崎県
	だいこんおろし	山形県・青森県他
	干ししいたけ	国産
	エリンギ	国産
	しめじ	鴨川市
	えのきたけ	長野県
	オレンジ	アメリカ・オーストラリア
	黄桃缶	南アフリカ・ギリシャ
	みかん缶	愛知県・静岡県他
	パイン缶	タイ
	レモン果汁	アルゼンチン他

・市場での調達が前日または当日納品のため、産地は予定です。
・出荷制限となった食材は、市場に出回りません。
・産地の変更があった場合はホームページにてお知らせいたします。