

# 2022年4月 予定献立表 前半

佐久市学校給食浅科センター 中学校版

きゅうしょくもくひょう  
給食目標

きゅうしょく き まも  
給食の決まりを守ろう

にゅうがく しんきゅう  
入学・進級おめでとうございます。

いよいよ新しい生活のスタートです。

がっこう給食は、育ち盛りの子どもたちの健やかな成長のため、適切なエネルギー量や栄養バランスを考  
え、安全で安心な食事を提供していきます。よろしくお願ひします。



## 給食当番の身支度・準備 ⑥つのポイント

食べ物扱うという自覚を持って衛生面に気をつけましょう。



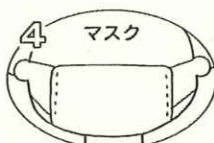
1 つめ  
つめが伸びている人は短く切っておきましょう。



2 白衣  
清潔な白衣をきちんと身につけましょう。



3 帽子  
髪の毛が出ないように帽子をかぶりましょう。



4 マスク  
マスクは口と鼻が隠れるようにつけましょう。



5 ハンカチ  
給食用の清潔なハンカチを用意しましょう。



6 手洗い。  
石けんを使って十分な手洗いをしましょう。

| 予定献立<br>※都合により献立を変更する場合があります。<br>ご了承ください。 |            | 赤（あか）グループ<br>体（骨や肉）をつくる                   | 緑（みどり）グループ<br>体の調子を整える      | 黄色（きいろ）グループ<br>熱や力の元（エネルギー）になる   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量              |                                       |
|---|------------|---|-----------------------------|--|--|---------------------------------------|
| 日   | 主食         | おかず                                       | たんぱく質<br>無機質                | ビタミン<br>色の濃い野菜<br>その他の野菜   | 炭水化物<br>脂質                                 |                                       |
| 7 木                                       | アップルパン     | 牛乳<br>鶏ささみのレモン揚げ<br>ツナサラダ<br>豚ばらと新じゃがのスープ | 牛乳<br>鶏肉<br>ツナフレーク<br>豚肉    | 牛乳<br>レモン<br>キャベツ きゅうり<br>にんじん<br>こまつ菜<br>小松菜                                | アップルパン<br>かたくり粉<br>サラダ油<br>上白糖<br>じゃがいも    | 774 kcal<br>40.3 g<br>23.4 g<br>3.7 g |
| 8 金                                       | ごはん        | 牛乳<br>厚揚げの肉みそかけ<br>ゆかり和え<br>なめこ汁          | 牛乳<br>厚揚げ 鶏肉<br>みそ<br>豆腐 みそ | 牛乳<br>にんじん<br>生姜 ねぎ キャベツ<br>きゅうり 玉ねぎ<br>なめこ えのきたけ                            | ごはん<br>サラダ油<br>かたくり粉                       | 681 kcal<br>29.8 g<br>20.1 g<br>2.4 g |
| 11 月                                      | ごはん        | 牛乳<br>麻婆豆腐<br>はるさめサラダ<br>チンゲンサイのスープ       | 豚肉 みそ<br>豆腐                 | 牛乳<br>にんじん なら<br>チンゲンサイ<br>生姜 にんにく 玉ねぎ<br>ねぎ ぶなしめじ<br>キャベツ きゅうり<br>玉ねぎ えのきたけ | ごはん<br>サラダ油<br>かたくり粉<br>ごま油<br>はるさめ        | 658 kcal<br>23.3 g<br>18.8 g<br>2.2 g |
| 12 火                                      | ソフト<br>うどん | 牛乳<br>カレーうどん汁<br>大豆サラダ<br>清見オレンジ          | 鶏肉 あがら油揚げ<br>大豆 ロースハム       | 牛乳<br>にんじん<br>チーズ<br>にんにく 玉ねぎ 白菜<br>ねぎ きゅうり キャベツ<br>レモン 清見オレンジ               | ソフトうどん<br>サラダ油<br>上白糖                      | 786 kcal<br>32.2 g<br>26.5 g<br>3.1 g |
| 13 水                                      | ごはん        | 牛乳<br>豚丼の具<br>新玉ねぎとツナのサラダ<br>鶏ごぼう汁        | 豚肉<br>ツナフレーク<br>鶏肉 あがら油揚げ   | 牛乳<br>わかめ<br>にんじん 小松菜  | ごはん<br>サラダ油<br>ごま油                         | 718 kcal<br>33.4 g<br>20.3 g<br>2.2 g |
| 14 木                                      | コッペパン      | 牛乳<br>鶏肉のバーベキュー風<br>チーズサラダ<br>ABCスープ      | 鶏肉<br>チーズ<br>ベーコン           | 牛乳<br>にんじん<br>ほうれん草<br>りんご<br>キャベツ きゅうり<br>玉ねぎ                               | コッペパン<br>かたくり粉<br>サラダ油<br>上白糖<br>じゃが芋 マカロニ | 707 kcal<br>34.6 g<br>22.8 g<br>3.6 g |
| 15 金                                      | ごはん        | 牛乳<br>ちくわのカレー揚げ<br>卵の花サラダ<br>切干大根のみそ汁     | ちくわ おから<br>ツナフレーク<br>油揚げ みそ | 牛乳<br>水菜 にんじん<br>チンゲンサイ<br>キャベツ<br>えのきたけ 切干大根                                | ごはん<br>サラダ油<br>マヨネーズ                       | 755 kcal<br>26.7 g<br>26.9 g<br>2.5 g |



# 2022年4月 予定献立表 後半

佐久市学校給食浅科センター 中学校版

きゅうしょくもくひょう  
給食目標

「給食の決まりを守ろう」

| 予定献立<br>※都合により献立を変更する場合があります。<br>ご了承ください。 |            | 赤（あか）グループ<br>体（骨や肉）をつくる                           |                             | 緑（みどり）グループ<br>体の調子を整える |                          | 黄色（きいろ）グループ<br>熱や力の元（エネルギー）になる   |   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 |  |
|---|------------|---|-----------------------------|------------------------|--------------------------|--|---|-------------------------------|--|
| 日にち                                       | 主食         | おかず   | たんぱく質                       | 無機質                    | ビタミン<br>色の濃い野菜<br>その他の野菜 |  | 炭水化物                                    | 脂質                            |  |
| 18月                                       | ごはん        | 牛乳<br>さばの生姜焼き<br>ごま和え<br>新じゃがのみそ汁                 | さば                          | 牛乳                     | ほうれん草<br>にんじん<br>のらぼう菜   | しょうが<br>生姜<br>白菜<br>玉ねぎ  | こめ<br>米<br>三温糖<br>じゃが芋                  | ごま                            | 703 kcal<br>たんぱく質 30.4 g<br>脂質 23.0 g<br>食塩相当量 2.0 g |
| 19火                                       | はちみつパン     | 牛乳<br>五目オムレツ<br>しょうゆフレンチサラダ<br>ポークピーンズ            | たまご 凍り豆腐<br>ツナフレーク<br>豚肉 大豆 | チーズ                    | ピーマン<br>にんじん             | たまねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり にんにく<br>マッシュルーム   | はちみつパン<br>上白糖<br>じゃが芋<br>三温糖            | サラダ油                          | 824 kcal<br>たんぱく質 38.4 g<br>脂質 28.5 g<br>食塩相当量 3.3 g |
| 20水                                       | ゆかり<br>ごはん | 牛乳<br>鶏のから揚げ<br>キャベツと昆布の浅漬け<br>わかめのすまし汁<br>お祝いケーキ | 鶏肉<br>豆腐                    | 牛乳                     | にんじん                     | しょうが<br>生姜<br>にんにく<br>キャベツ<br>きゅうり<br>ぶなしめじ<br>玉ねぎ<br>白菜                     | こめ<br>米<br>大麦<br>かたくり粉<br>小麦粉<br>お祝いケーキ | サラダ油                          | 755 kcal<br>たんぱく質 30.8 g<br>脂質 22.6 g<br>食塩相当量 3.0 g |
| 21木                                       | 米粉パン       | 牛乳<br>ジャーマンポテト<br>大根とチキンのサラダ<br>白菜のスープ            | ベーコン<br>ササミフレーク<br>鶏肉       | 牛乳                     | にんじん<br>チンゲンサイ           | たまねぎ<br>大根<br>キャベツ<br>きゅうり<br>白菜   | こめ<br>米粉パン<br>上白糖<br>じゃが芋               | バター<br>ごま<br>サラダ油             | 681 kcal<br>たんぱく質 23.8 g<br>脂質 21.9 g<br>食塩相当量 3.4 g |
| 22金                                       | 菱ごはん       | 牛乳<br>チキンカレー<br>つぼ漬け和え<br>フルーツヨーグルト和え             | 鶏肉<br>かつお節                  | 牛乳                     | にんじん                     | しょうが<br>生姜<br>にんにく<br>玉ねぎ<br>りんご<br>キャベツ<br>きゅうり<br>つぼ漬け<br>パイン<br>みかん<br>もも | こめ<br>米<br>小麦<br>じゃが芋<br>小麦粉            | サラダ油<br>バター                   | 706 kcal<br>たんぱく質 24.9 g<br>脂質 17.7 g<br>食塩相当量 2.3 g |
| 25月                                       | ごはん        | 牛乳<br>さわらの西京焼き<br>うどのごまネーズサラダ<br>若竹汁              | さわら<br>みそ<br>ツナフレーク         | 牛乳                     | わかめ<br>みつば               |  | こめ<br>米<br>上白糖                          | ごま<br>マヨネーズ                   | 673 kcal<br>たんぱく質 29.8 g<br>脂質 21.5 g<br>食塩相当量 2.5 g |
| 26火                                       | 中華麺        | 牛乳<br>しょうゆラーメンスープ<br>ししゃもの磯辺揚げ<br>もやしのだんご和え       | 豚肉<br>なると<br>ツナフレーク         | 牛乳                     | にんじん                     | にんにく<br>しょうが<br>生姜<br>玉ねぎ<br>白菜<br>コーン<br>ねぎ<br>もやし<br>きゅうり                  | 中華麺<br>ごま油<br>小麦粉<br>上白糖                | サラダ油                          | 755 kcal<br>たんぱく質 38.2 g<br>脂質 23.6 g<br>食塩相当量 4.0 g |
| 27水                                       | ごはん        | 牛乳<br>鶏の照り煮<br>くずきりサラダ<br>矢島豆腐のみそ汁                | 鶏肉<br>豆腐<br>みそ              | 牛乳                     | にんじん                     | しょうが<br>生姜<br>キャベツ<br>きゅうり<br>ごぼう<br>玉ねぎ<br>えのきたけ<br>ねぎ                      | こめ<br>米<br>三温糖<br>くずきり<br>上白糖           | サラダ油                          | 661 kcal<br>たんぱく質 30.5 g<br>脂質 14.7 g<br>食塩相当量 2.3 g |
| 28木                                       | コッペパン      | 牛乳<br>パンネのトマトソース<br>キャベツのじゃこサラダ<br>鶏肉と野菜のスープ      | ベーコン<br>鶏肉                  | 牛乳                     | にんじん<br>トマト<br>のらぼう菜     | にんにく<br>玉ねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり<br>えのきたけ   | コッペパン<br>パンネ<br>上白糖<br>じゃが芋             | オリーブ油<br>ごま油<br>サラダ油          | 694 kcal<br>たんぱく質 29.8 g<br>脂質 21.9 g<br>食塩相当量 3.4 g |

## 給食の配せん 正しい置き方をしていますか？



イラストを参考に自分の配膳をチェックしてみましよう。正しい配膳はスムーズに食事をするための第一歩です。

## 今月の主な地域食材（予定）

＜浅科給食応援団＞  
のらぼう菜 ねぎ

＜浅科産＞

五郎兵衛米 たまご とうふ だいず

＜佐久市産＞

みそ こめこ

