



4月

食育だより



令和4年4月号

佐久市学校給食北部センター



ご入学、ご進級おめでとうございます。いよいよ新年度のスタートです。子どもたちが毎日元気に学校生活を送れるよう、安心・安全に留意し、心を込めて給食を作っていきたいと思います。

1年間よろしくお願ひします。

佐久市学校給食北部センターの紹介



- 1日の食数は？ ○約3500食です。
★小学校6校
(岩村田小・佐久平浅間小・平根小・高瀬小・中佐都小・東小)
★中学校2校
(浅間中・東中) ★全部で8校分の給食を作っています。
- 職員は何人？ ○係長1名 栄養教諭2名 アレルギー担当栄養士1名
調理員23名 ★合計27名です。
- 施設はどこにあるの？ ○佐久インターチェンジそば、佐久流通業務団地内にあります。
- 給食費は？ ○1食 小学校270円、中学校310円 です。(食材費)
- 給食内容は？ ○ごはん 週3回(月・水・金)
★佐久市産のお米です。
○パン 週2回(火・木)
★県産小麦粉50%、北海道産小麦粉50%です。
○ソフトめん 4~5月、10~3月の隔週木曜日
★県産小麦粉100%です。
- ❖一汁二菜を基本とした組み合わせで、和食、洋食、中華等、色々なメニューが出ます。
- ❖季節感のある行事食や郷土食、ぴんぴんキラリ食(佐久市の長寿食)、各校の希望献立等を取り入れます。
- ❖学校給食応援団(H28.7発足)より、佐久市でとれた旬の食材を給食用に届けてもらいます。
- ❖地域食材を取り入れ、子どもたちの心を豊かにするような献立を目指します。



学校給食は、栄養バランスのとれた食事を提供することにより、子どもたちの健康の保持増進や体位の向上を図ることはもちろん、食に関する指導を効果的に進めるための重要な教材として、給食時間をはじめ、各教科や特別活動等で活用しています。

食事マナーを
守って食べよう



食事マナーは、相手への思いやりの気持ちであらわれたものです。食事の場が楽しい雰囲気になるようにみんなで工夫しましょう。

給食時間の約束

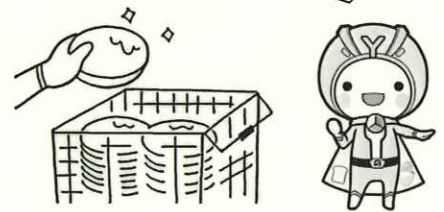
<p>食事の前に 石けんで手を洗おう</p>	<p>好ききらいしないで 食べよう</p>	<p>茶わんや汁わんは 手に持って食べよう</p>
<p>口に食べ物を入れたまま 話さないようにしましょう</p>	<p>食べている途中で立ち 歩かないようにしましょう</p>	<p>よくかんで 楽しく食べよう</p>

★給食当番の身支度★

- 髪の毛が出ないように帽子をかぶろう
- マスクをきちんとつけよう
- つめは短く切っておこう
- 石けんを使って手を洗おう
- 清潔な給食着を着よう
- ハンカチを持とう



✿給食を食べ終わったら、感謝の気持ちをもっていねいに片づけをしよう。



大切な食事のあいさつ ～感謝を表す言葉～

【いただきます】

食べ物はもともと生きて動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝の気持ちが込められています。

【ごちそうさま】

漢字で「ご馳走様」と書き、食事を用意するためにかけてまわってくれてありがとうという意味が込められています。



私たちは食事からエネルギーや栄養素を補給して成長したり活動したりしています。私たちは自然のめぐみをいただいています。命をいただくこと、食事にかかわる人々に感謝の気持ちをもって食べてほしいと思います。



予定献立表

今日の給食目標

「給食の決まりやマナーを覚えて楽しい給食にしよう」



令和4年4月1日
佐久市学校給食北部センター

日	曜	献立名		牛乳	赤の仲間口 血や筋肉になる		みどりの仲間口 体の調子を整える		黄の仲間口 熱や力の元になる		エネルギー(kcal)		一口メモ	
		主食 黄色の仲間	おかず (主菜・副菜・汁物)		<1群>		<3群>		<5群>		たんぱく質(g)			食塩相当量(g)
					魚	卵 豆腐	牛乳 小魚 海産	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類 芋 砂糖	油脂類	小学校		
7	木	コッペパン	とりにくのマーマレード焼き はるさめ中華サラダ 野菜スープ	○	とりにく ツナフレーク とりにく	にんじん にんじん	緑黄色野菜 マーマレード	キャベツ, きゅうり 玉ねぎ, しめじ, 白菜, コーン	春雨, 上白糖 ごま油	574 30.0 18.6 2.6	697 35.5 21.6 3.3	今日から給食がスタートします。一人一人が給食の決まりやマナーを守って、楽しい給食の時間になりますように。		
8	金	ごはん	焼き魚(ほっけの西京づけ) わかめサラダ とうふのみそ汁	○	ほっけ(西京づけ) ササミフレーク とうふ, みそ	カットわかめ にんじん	キャベツ, きゅうり 玉ねぎ, えのきたけ, 白菜, 長ねぎ	上白糖 ごま油	526 26.5 14.1 1.7	621 30.7 15.5 2.1	牛乳は成長に欠かせないカルシウムが豊富です。			
11	月	ごはん	キムタクごはんの具 あまづけ イカ団子スープ	○	ぶたにく いかボール	にんじん にんじん, 小松菜	長ねぎ, 白菜, キムチ, たくあん キャベツ, きゅうり 玉ねぎ, たけのこ, しめじ	ひまわり油 ひまわり油	559 25.4 16.2 2.7	663 28.9 17.9 3.3	毎日牛乳を飲もう! 			
12	火	コッペパン	焼きフランク ツナサラダ ABCパスタスープ	○	フランクフルト ツナフレーク とりにく	にんじん にんじん	きゅうり, キャベツ 玉ねぎ, 白菜, コーン	三温糖 上白糖 7分アバウトマカロニ	ごま油 ひまわり油	629 25.7 24.8 3.3	800 31.7 31.9 4.3	パン用の小麦粉は長野県産50%、北海道産50%を使っています。コッペパンの他に丸パンや米粉パン、加工パンがあります。		
13	水	ごはん	焼き魚(さわらのゆうあんづけ) もやしのピリカラあえ 油あげのみそ汁	○	さわら(ゆうあんづけ) ササミフレーク 油あげ, みそ	にんじん にんじん	キャベツ, もやし, きゅうり 玉ねぎ, 白菜, 長ねぎ	上白糖	558 26.7 17.2 1.8	662 31.0 19.2 1.9	1日の始まりは朝ごはんから 			
14	木	ソフト ラーメン	煮たまご コーンサラダ ちゃんぽん風汁	○	ゆでたまご ぶたにく, えび, なるど	にんじん にんじん, きぬさや	キャベツ, きゅうり, コーン 玉ねぎ, キャベツ	三温糖 上白糖 ひまわり油 ごま油	598 30.1 18.4 2.7	689 33.8 19.6 3.2	給食で出るめんには、ソフトめん、ラーメン、うどんの3種類があります。佐久市にあるめん屋さんで作っています。			
15	金	ちらしずし	☆エビフライ(小1尾、中2尾) ☆ゆかりあえ ☆とうふのすまし汁 ☆お祝いクレープ	○	えびフライ とうふ, なるど	にんじん カットわかめ にんじん	きゅうり, キャベツ 玉ねぎ, 白菜	揚げ油(米油) クレープ	627 22.9 21.3 3.3	763 27.7 23.2 3.8	入学・進級お祝い献立			
18	月	ごはん	焼き魚(赤魚のかすづけ) チーズサラダ こおりとうふのみそ汁 くだもの(美生柑)	○	赤魚(かすづけ) サイコロチーズ こおりとうふ, みそ	にんじん にんじん	キャベツ, きゅうり 玉ねぎ, 白菜, 長ねぎ 美生柑	上白糖 ひまわり油	565 26.0 14.2 1.6	661 29.9 15.6 2.0	入学・進級お祝い 			
19	火	キャロット パン	ロールキャベツ ツナと海そうのサラダ ポトフ	○	信州ロールキャベツ ツナフレーク とりにく	カットわかめ にんじん にんじん	キャベツ, きゅうり キャベツ, きゅうり 玉ねぎ, 白菜, えだまめ	三温糖 三温糖 じゃがいも	ごま油 ひまわり油	615 26.8 18.7 3.1	754 32.1 21.7 4.0	色々な野菜が入ったポトフを作ります。野菜がもつうまみやあまみを感じながらいただきます。		
20	水	野菜のはなやか ごはん	☆とりのからあげ ☆おからあえ ☆焼きふのすまし汁 ☆豆にゅうプリン	○	とりにく かつお節	にんじん にんじん, 小松菜	キャベツ, もやし 玉ねぎ, しめじ, 長ねぎ	揚げ油(米油) 焼きふ 豆にゅうプリン	627 25.6 18.7 2.2	730 29.2 20.5 2.6	お花見献立			
21	木	丸パン	ハンバーグ ケチャップソース ひじきのレモンマリネ 春きゃべつのスープ	○	ハンバーグ ウインナー	ひじきミックス にんじん, チンゲン菜	キャベツ, きゅうり, レモン(果汁) 玉ねぎ, キャベツ, しめじ	上白糖 ひまわり油	625 26.4 23.0 3.1	777 32.3 27.9 4.0				
22	金	ごはん	白身魚のフライ うどのゴマネーズあえ さわにわん	○	白身魚フライ ツナフレーク ぶたにく	にんじん にんじん, 小松菜	うど, きゅうり, キャベツ えのきたけ, ごぼう, たけのこ	揚げ油(米油) すりごま, マヨネーズ ひまわり油	618 23.0 21.2 2.1	717 25.0 24.0 2.3	旬の食材「うど」 春の山菜「うど」をサラダにさせていただきます。			
25	月	ごはん	焼き鳥どんの具 もやしとコーンのおひたし みそけんちん汁	○	とりにく, たまご かつお節 こおりとうふ, みそ	さやいんげん にんじん	もやし, キャベツ, コーン ごぼう, だいこん, 白菜, 長ねぎ	中ざら糖, 水あめ ごんにゃく ひまわり油	544 27.0 13.9 2.5	646 31.7 15.4 2.9				
26	火	コッペパン	とりにくのマスタード焼き 糸寒天とささみの中華サラダ 切干大根のスープ くだもの(美生柑)	○	とりにく ササミフレーク ベーコン	糸寒天 にんじん, 小松菜	キャベツ, きゅうり 切干大根, 玉ねぎ, しめじ 美生柑	上白糖 ごま油 オリーブ油	627 31.0 21.9 2.9	754 36.5 25.5 3.6	学校給食では、佐久市でとれる旬の食材を学校給食応援団より取り入れています。地域でとれた季節の味を給食を通してお届けします。			
27	水	ごはん	厚あげのにんじん肉みそかけ きゃべつとジャコのスープ 新たまねぎのみそ汁	○	生あげ, とりにく, みそ 油あげ, みそ	にんじん ちりめんじゃこ 小松菜	きゅうり, キャベツ, コーン えのきたけ, 玉ねぎ	上白糖, だんご ごま油, いりごま じゃがいも	627 28.3 22.2 2.1	770 34.8 27.2 2.4				
28	木	ソフトめん	フライビーンズ 海そうサラダ ミートソース	○	青大豆, 大豆 海そうミックス ぶたにく, 大豆	青のり にんじん, トマト, パセリ	キャベツ, きゅうり 玉ねぎ, セロリー	だんご, 三温糖 上白糖 ひまわり油	揚げ油(米油) ひまわり油 ひまわり油	724 30.4 24.7 2.6	877 36.4 29.2 3.2			

★献立の材料を3つの食品群に分けて表示しています。バランスのよい食事をとるためには3つの食品群(赤・みどり・黄)そろえることが大切です。

	エネルギーkcal	たんぱく質%	脂質%	カルシウムmg	鉄分mg	ビタミンAμgRE	ビタミンB1mg	ビタミンB2mg	ビタミンCmg	食物セイヤ	食塩相当量g
小学校基準値	650	13~20%	20~30%	350	3	200	0.4	0.4	25	4.5	2.0未満
4月小学校平均値	603	18% (27g)	29% (19.4g)	343	2.3	201	0.54	0.54	35	4.8	2.5
中学校基準値	830	13~20%	20~30%	450	4.5	300	0.5	0.6	35	7	2.5未満
4月中学校平均値	724	18% (31.7g)	28% (22.3g)	369	2.9	225	0.66	0.59	41	5.9	3.0