

食育だより

令和 4 年 4 月
佐久市学校給食望月センター

毎月 19 日は食育の日



今月の
給食目標

「給食のきまりを守り、楽しい食事をしよう!」です

ご入学・ご進級おめでとうございます。

新入生を迎え、新学年がスタートしました。学校給食は子どもたちが栄養バランスのとれた食事を食べ、心と体の健康を育てていきます。さらに、健康に過ごすためのよい食べ方や、食事のマナー、衛生面や、食べ物に関する知識などを学んで身につけていく場でもあります。望月センター職員 11 名で安全で安心なおいしい給食をお届けできるよう努めていきます。ご家庭でも給食を話題にするなどご協力お願いします。

学校給食の栄養

学校給食では、各栄養素ごとに 1 日に必要とされる量の 33~40% をとれるようにしています。取り過ぎが心配される食塩については 1 日の目標量の 1/3 未満になるように考えられています。

給食は主食（ごはん・パン・めん）+ 主菜（肉・魚・卵など）+ 副菜（野菜のおかず）+ 汁物 + 牛乳の組み合わせでだしています。成長期のみなさんに必要なカルシウムいっぱい牛乳は毎日です。



給食当番の身支度チェック

- ①髪は全部帽子に入れましょう
- ②マスクはきちんとつけましょう
- ③つめは短く切っておきましょう
- ④手は石けんできれいに洗いましょう
- ⑤清潔な白衣を身につけましょう

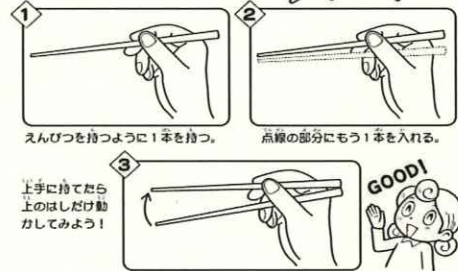


主食・主菜・副菜 そろっていますか?

エネルギーのもとになる主食と、体をつくるもとになる主菜、体の調子をととのえる副菜がそろると栄養バランスがととのいます。これに、汁物などがつくとばっちりです。



はしの持ち方 レッスン!



げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	今月の給食から 一口メモ
4	5	6 入学式	7 コッパン かわり子キンカツ マカロニサラダ コーンスープ 牛乳 小早給食	8 ごはん ポークカレー ぼんさんすう でこぼん 牛乳	今月の地域食材 コシヒカリ（望月産） なめこ（望月産） うどん 旬の食材 善キャベツ うどん
11 発芽玄米ごはん パワフル焼肉 キャベツの甘酢和え じゃが芋と凍り豆腐のみそ汁 カリカリ小魚 牛乳 小早給食	12 ソフトうどん 五目うどん汁 ちくわの磯辺揚げ ひじきのレモンマリネ 牛乳	13 ちらし寿司 いなだの塩焼き のりおかか和え すまし汁 お祝いクレープ 牛乳 入学・進級お祝い献立	14 ごまトースト ウインナーポトフ 千キンごぼうサラダ 牛乳	15 発芽玄米ごはん 卵のキャベツ煮し 大根とスパゲティのサラダ 切り干し大根のみそ汁 手作りふりかけ 牛乳	善キャベツ うどん ほろ苦さが特徴 免疫力を高めます 清見オレンジ 今月の給食行事 13日（水） 入学・進級お祝い献立
18 ごはん 鯖の生姜焼き ごまじゃこ和え 豚汁 牛乳 小早給食	19 米粉パン チリコンカン ポテトサラダ 白菜スープ ヨーグルト 牛乳	20 ごはん 鯖フライ キャベツととうとのサラダ 鬆とわかめのスープ カリカリ小魚 牛乳	21 食パン じゃがいもといかのフレンチ和え フルーツクレーミー ミネストローネ 牛乳	22 ごはん じゃが豚キムチ キャベツのツナ和え 中華風なめこスープ 清見オレンジ 牛乳	お祝いのちらし寿司と いちご味のクレープです 今月のおすすすめ献立 21日（木） じゃがいもといかの フレンチ和え
25 ごはん 厚揚げのチリソース煮 れんこんサラダ 相性汁 牛乳 小早給食	26 ソフトラーメン ちゃんぽん風スープ チーズサラダ 抹茶蒸しパン 牛乳	27 ごはん ほうれん草とレバーのなかなよし揚げ 大根と糸かまのサラダ 厚揚げのみそ汁 牛乳	28 ぶどうパン ジャーマンオムレツ コーンマヨサラダ 米粉マカロニのスープ 牛乳	29 昭和の日	27日（水） ほうれん草とレバーの なかなよし揚げ 貧血予防の鉄分たっぷり レバーが苦手な人にも おすすすめです

* 都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

4月予定詳細献立表

4月の給食目標

給食のきまりを守り、
楽しい食事をしよう！

日	曜	こんだて			赤の仲間		緑の仲間		黄の仲間		小学校 1科1 1種1 1食 1当
		主食	牛乳	おかず	主に体の組織を作る食品		主に体の調子を整える食品		主に熱や力になる食品		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	
7	木	コッペパン	○	かわりチキンカツ マカロニサラダ コーンスープ	とりにく ツナ	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ きゅうり クリームコーン	コッペパン ばんこ マカロニ じゃがいも	炒-ﾌﾞ1ｷﾙ あぶら マヨネーズ	658kcal 29.7g 25g 2.7g
8	金	ごはん	○	ポークカレー ばんさんすう でこぼん	ぶたにく たまご ロースハム	牛乳 特製粉	にんじん ホールマト	しょうが たまねぎ もやし でこぼん	こめ じゃがいも はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	703kcal 25.1g 20.9g 2.5g
11	月	はつがげんまい ごはん	○	パワフルやきにく キャベツのあますあえ じゃがいもとこおりどうふのみそしる カリカリこざかな	ぶたにく こおりどうふ	牛乳 わかめ 判ﾀﾞｲ	にら にんじん こまつな	たまねぎ はくさい きゅうり えのきだけ	こめ はつがげんまい かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	618kcal 30g 16.5g 2.4g
12	火	ソフトうどん	○	ごもくうどんじる ちくわのいそべあげ ひじきのレモンマリネ	ぶたにく あぶらあげ ちくわ ロースハム	牛乳 こんぶ あおりの ひじき	にんじん ほうれんそ う	たまねぎ えのきだけ きゅうり コーン レモンじる	ソフトうどん こんにゃく かたくりこ てんぷらこ さとう	ひまわり油 ・米ぬか油 ・ひまわり 油・	606kcal 29g 19.3g 2.5g
13	水	ちらしめし	○	いなだのしおやき のりおかかあえ すましじる おいおいクレープ	たまご こおりどうふ いなだ かつおぶし なると どうふ	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん なばな ほうれんそ う	ほししいたけ はくさい たまねぎ たけのこみず	こめ さとう ゼリー		628kcal 30.4g 19g 2.4g
14	木	ごまトースト	○	ウィンナーポトフ チキンごぼうサラダ	ベーコン ウィンナー とりささみ	牛乳	にんじん	セロリ たまねぎ こかぶ キャベツ きゅうり ごぼう	しょくパン さとう じゃがいも	ごま バター マヨネーズ	670kcal 23.4g 33.5g 2.4g
15	金	はつがげんまい ごはん	○	たまごのかっぱむし だいこんとスパゲティのサラダ きりほしだいこんのみそしる てづくりふりかけ	たまご ロースハム ツナ あぶらあげ かつおぶし	牛乳 しらすほ し きざみの り	ほうれんそ う にんじん こまつな	コーン だいこん えのきだけ きりほしだいこん	こめ はつがげんまい スパゲティ さとう	あぶら ごま	651kcal 28.5g 21.9g 2.6g
18	月	ごはん	○	さばのしょうがやき こまじゃこあえ とんじる	さば ぶたにく どうふ	牛乳 しらすほ し	にんじん こまつな	しょうが だいこん はくさい キャベツ ごぼう ねぎ	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく	ごま ごまあぶら あぶら	685kcal 29.7g 27g 2.3g
19	火	こめこパン	○	チリコンカン ポテトサラダ はくさいスープ ヨーグルト	ぶたにく だいす いんげんまめ	牛乳 ヨーグル ト	にんじん ホールマト	にんにく セロリ たまねぎ えのきだけ キャベツ はくさい ねぎ	こめこパン さとう じゃがいも	あぶら マヨネーズ	695kcal 26.5g 23.1g 2.6g
20	水	ごはん	○	さけフライ キャベツとうどのサラダ ふとわかめのスープ カリカリこざかな	サケ どうふ	牛乳 こんぶ わかめ 判ﾀﾞｲ	にんじん チンゲンサ イ	キャベツ きゅうり うど えのきだけ たまねぎ	こめ てんぷらこ ばんこ さとう しょうないふ	あぶら マヨネーズ	703kcal 29.4g 26.3g 2.1g
21	木	しょくパン	○	じゃがいもといかのフレンチあえ フルーツクレミー ミネストローネ	いか だいす ぶたにく	牛乳 ｸﾙｰﾐﾝ ｱ	にんじん ホールマト	きゅうり たまねぎ レモンじる ももかん パインかん みかんかん にんにく キャベツ セロリ	しょくパン じゃがいも かたくりこ さとう マカロニ	あぶら 炒-ﾌﾞ1ｷﾙ	697kcal 27.2g 26.5g 2.7g
22	金	ごはん	○	じゃがぶたキムチ キャベツのツナあえ ちゅうかふうなめこスープ きよみオレンジ	ぶたにく ツナ どうふ かにかま たまご	牛乳 わかめ	にんじん にら こまつな チンゲンサ イ	にんにく たまねぎ はくさい キャベツ たけのこみず ねぎ えのきだけ なめこ きよみオレンジ	こめ むぎ じゃがいも しらたき さとう	ごま ごまあぶら あぶら	646kcal 26.2g 17.7g 2.3g
25	月	ごはん	○	あつあげのチリソースに れんこんサラダ あいしょうじる	あつあげ ぶたにく ロースハム	牛乳	にんじん ほうれんそ う こまつな	たまねぎ れんこん キャベツ ねぎ	こめ むぎ さとう かたくりこ さつまいも はるさめ	あぶら ごま	641kcal 25.7g 18g 2.1g
26	火	ソフトラメ ン	○	ちゃんぽんふうスープ チーズサラダ まっちゃんパン	ぶたにく なる いか えび たまご	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ たけのこみず はくさい きゅうり しめじ コーン キャベツ レーズン	ちゅうかめん さとう こむぎ	あぶら	702kcal 27.8g 17.2g 3g
27	水	ごはん	○	ほうれんそうとレバーのなかよしあげ だいこんといとかまのサラダ あつあげのみそしる	ぶたにく かにかま あつあげ	牛乳	ほうれんそ う にんじん こまつな	しょうが だいこん キャベツ たまねぎ	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら ごま	673kcal 28.4g 20.9g 2.4g
28	木	ぶどうパン	○	ジャーマンオムレツ コーンマヨサラダ こめマカロニのスープ	たまご ツナ ぶたにく	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン チンゲンサ イ	レーズン たまねぎ きゅうり コーン しめじ	コッペパン じゃがいも こめマカロニ	炒-ﾌﾞ1ｷﾙ マヨネーズ	658kcal 28.4g 26.4g 3g
<div style="display: flex; align-items: center;"> <div> <p>レシピ紹介</p> <p>ソースカツのソース 《4人分》</p> <p>とんかつやチキンかつに</p> <p>ひと手間かけたソースがおいしい◎ *材料をすべて入れて火にかけ、中ざら糖が溶けたら完成</p> </div> </div>											650kcal
											基準値
											26g
											20~30%
											2g未満