



ご入学、ご進級おめでとうございます。今年度も、新型コロナウイルス感染症対策を取り入れた「新しい生活様式」を踏まえ、制限の多い給食時間となりますが、皆さんが楽しみになるようなおいしい給食を提供していきたいと思っています。1年間、よろしくお願いいたします。

☆佐久市学校給食臼田センターの紹介☆

- ☆働いている人 センター長1名、栄養士2名(うち1名はアレルギー担当)
調理員10名
- ☆給食費(1食) 小学校270円・中学校310円(全て食材費に当てられます。)
- ☆食数 青沼小・臼田小・切原小・田口小・臼田中 計5校
約1000食を作っています。
- ☆主食 ごはんは週3回(月・水・金)、パンは週2回(火・木)
※麺は6・7・8・9月を除く隔週木曜日に出ます。
製造・加工・配送は、ごはんはモンドウル田村屋、
パンは炊飯センター柳沢、麺は木内麺業です。



- ・食品の購入に関しては、地元の食材の購入を優先しています。
- ・7~12月は、学校給食応援団(五陵の里、ふるさと信州、佐久市有機農業研究協議会)から地元でとれた食材を納入していただきます。
- ・平成26年度から始まったぴんぴんキラリ食(佐久の長寿食)を年4回行う予定です。

給食の前には、必ず手を洗いましょう

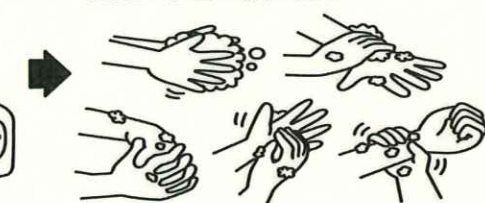
上手な手洗い方法



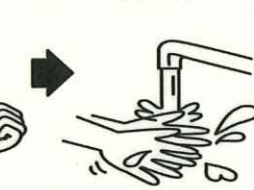
① 手を水でぬらし、せっけんをつけて泡立てる



② 手のひら、手のこう、指の間、指先、手首を順に洗う



③ 水でしっかりと洗い流す



④ 清潔なハンカチやタオルでふく



学校給食について



学校給食とは



「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として実施されるものです。成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけさせるための重要な教材としての役割も担っています。

学校給食の目標

※「学校給食法」第2条より抜粋・要約

<p>1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。</p>	<p>2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営む判断力や望ましい食習慣を養う。</p>	<p>3 明るい社会性と協同の精神を養う。</p>
<p>4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。</p>	<p>5 食生活が多くの人の労働に支えられていることを理解し、感謝する。</p>	<p>6 伝統的な食文化を理解する。</p>
		<p>7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。</p>

給食当番の衛生チェック

髪の毛が出ないように帽子をかぶる

髪が長い人は、結びましょう

手はせっけんできれいに洗う

爪は短く切っておきましょう

おなかの調子が悪い、吐き気がするなど、体調が悪い人は、当番を交代してもらってください。

マスクで鼻と口をおおう

清潔な白衣（エプロン）を身に着ける

清潔なハンカチを用意する

白衣を床でたたんだり、食器や食缶を床に置いたりしないようにしましょう。

保護者の皆様へ

アレルギー対応が必要な方、またアレルギー以外で飲用牛乳の停止を希望される方はお申し出ください。年度途中からも対応可能です。

必要な書類をお渡しします。申請には医師の指示書（有料）が必要になります。

4月



よていこんだてひょう 予定献立表

さくしがっこうきゅうしよくうすだせんたー
佐久市学校給食白田センター

日曜日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の骨子を養える		黄色の仲間 熱や力の元になる		栄養価			
			1部	2部	3部	4部	5部	6部	エネルギー	タンパク質	脂質	食塩相当量
7 木	ソフト麺 白身魚のフライ コールスローサラダ 肉みそスープ	☆	ホキ 豚ひき肉 みそ	牛乳	にんじん チンゲン菜	きゃべつ きゅうり コーン しょうが たまねぎ ねぎ	ソフトめん パン粉 小麦粉 じゃがいも かたくり粉	米ぬか油 コーン油 ごま油 ごま	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	644 kcal 25.8 g 24.6 g 2.3 g	847 kcal 32.8 g 29.2 g 3.0 g	
8 金	ごはん 親子丼の具 ツナと青菜のあえもの わかめのみそ汁	☆	とり肉 凍り豆腐 ツナ 生揚げ みそ	牛乳 わかめ	さやいんげん こまつな にんじん	たまねぎ もやし コーン レモン果汁 えのきだけ	精白米 強化米 さとう	米ぬか油 コーン油 ごま油 ごま	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	586 kcal 28.6 g 17.9 g 2.8 g	740 kcal 34.5 g 20.4 g 3.3 g	
11 月	ごはん 竹輪のかば焼き(2こ) 大根のごま酢あえ 豚汁	☆	竹輪 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん こまつな	だいごん はくさい ごぼう ねぎ	精白米 強化米 かたくり粉 さとう じゃがいも こんにゃく	米ぬか油 ごま油 ごま	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	581 kcal 22.8 g 18.4 g 2.5 g	743 kcal 27.8 g 21.0 g 3.6 g	
12 火	コッペパン 焼きフランク ツナコーンサラダ ABCスープ	☆	フランクフルト ツナ とり肉	牛乳	にんじん チンゲン菜	きゃべつ きゅうり コーン たまねぎ しめじ	コッペパン さとう じゃがいも ABCマカロニ		エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	639 kcal 26.5 g 25.4 g 2.6 g	788 kcal 32.0 g 30.4 g 3.5 g	
13 水	ごはん ぶた肉のかりんとう揚げ おかかあえ 焼き麩のすまし汁	☆	豚肉 かつおぶし なると 豆腐	牛乳	にんじん	しょうが きゃべつ もやし きゅうり たくあん たまねぎ	精白米 強化米 かたくり粉 さとう 焼きふ	米ぬか油 ごま	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	605 kcal 29.2 g 20.0 g 2.1 g	757 kcal 34.6 g 22.8 g 2.7 g	
14 木	コッペパン ポテトカップグラタン パスタサラダ かぶのスープ いちごジャム	☆	ツナ とり肉	牛乳 チーズ	ほうれん草 にんじん	たまねぎ きゅうり コーン レモン果汁 かぶ きゃべつ	コッペパン じゃがいも かたくり粉 さとう 小麦粉 スパゲッティ いちごジャム	マーガリン	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	622 kcal 23.0 g 20.2 g 2.9 g	736 kcal 27.7 g 22.5 g 3.6 g	
15 金	ちらしずし とり肉のごまみそ焼き 磯香あえ かきたま汁 蒲島オレンジ	☆	とり肉 みそ かつおぶし たまご	牛乳 きざみのり	にんじん ほうれん草 チンゲン菜	たけのこ れんこん かんぴょう 干しシイタケ きゃべつ もやし たまねぎ はくさい 蒲島オレンジ	精白米 強化米 さとう かたくり粉	ごま油 ごま	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	547 kcal 27.6 g 14.0 g 2.9 g	707 kcal 33.6 g 15.7 g 3.7 g	
18 月	ごはん さわらの西京焼き ほうれん草のごまきなこあえ 真だくさん汁	☆	さわら 西京みそ きなこ とり肉	牛乳	ほうれん草 にんじん	はくさい もやし だいごん ごぼう ねぎ しめじ	精白米 強化米 さとう じゃがいも こんにゃく	ごま	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	527 kcal 27.3 g 15.4 g 1.6 g	671 kcal 32.7 g 17.0 g 1.9 g	
19 火	コッペパン ハンバーグトマトソース しそドレサラダ ジュリエンスープ	☆	とり肉 豚肉 ヨーグルト	牛乳 海藻ミックス	トマト缶 にんじん パセリ	にんにく たまねぎ きゃべつ きゅうり だいごん たけのこ	コッペパン さとう かたくり粉	米ぬか油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	592 kcal 26.2 g 21.1 g 2.8 g	743 kcal 32.2 g 25.5 g 3.4 g	
20 水	わかめごはん とり肉の唐揚げ(2こ) 塩昆布あえ 大根のそぼろ汁 入学進級お祝いデザート	☆	とり肉 とりひき肉	牛乳 わかめ 塩昆布	にんじん	しょうが きゅうり きゃべつ だいごん たまねぎ	精白米 強化米 かたくり粉 こんにゃく 紅白ゼリー	米ぬか油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	625 kcal 26.7 g 18.7 g 3.1 g	785 kcal 34.0 g 21.6 g 3.8 g	
21 木	中華麺 えびしゅうまい(2こ) パンパンジーサラダ しょうゆラーメンスープ	☆	えび たら 豚肉 なると	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが もやし コーン ねぎ	中華めん パン粉 かたくり粉 しゅうまいの皮	米ぬか油 ごま油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	550 kcal 24.5 g 14.6 g 2.7 g	738 kcal 31.5 g 18.0 g 3.6 g	
22 金	ごはん ローストチキン 福神漬けあえ ポークカレー	☆	とり肉 豚肉	牛乳	にんじん しそ パセリ	きゃべつ だいごん れんこん たまねぎ すりりんご	きゅうり なす なたまめ	精白米 強化米 さとう じゃがいも	米ぬか油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	639 kcal 32.4 g 20.6 g 2.7 g	824 kcal 41.4 g 24.6 g 3.7 g
25 月	ごはん 春巻き 春雨サラダ マーボー豆腐	☆	豚ひき肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん にら	きゃべつ たけのこ 干しシイタケ きゅうり しょうが	たまねぎ にんにく コーン ねぎ	精白米 強化米 はるさめ 春巻きの皮 さとう かたくり粉	米ぬか油 ごま油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	677 kcal 29.7 g 25.6 g 2.3 g	861 kcal 36.5 g 30.4 g 2.9 g
26 火	コッペパン 白身魚のハーブ焼き コーンサラダ ミネストローネ でこぼん	☆	メルルーサ ヨーグルト	牛乳	にんじん トマト缶 パセリ	コーン きゅうり きゃべつ たまねぎ セロリ でこぼん	コッペパン さとう じゃがいも マカロニ	オリーブ油 米ぬか油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	577 kcal 27.6 g 15.7 g 2.6 g	703 kcal 32.9 g 18.3 g 3.5 g	
27 水	ごはん AKBごはんの具 しょうゆフレンチサラダ 豚肉ともやしのスープ	☆	ベーコン とりひき肉 豚肉	牛乳	にんじん アスパラガス	たまねぎ きゅうり きゃべつ もやし ねぎ	精白米 強化米 さとう かたくり粉	米ぬか油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	612 kcal 26.4 g 22.2 g 3.0 g	768 kcal 31.9 g 26.0 g 3.6 g	
28 木	コッペパン ほうれん草オムレツ ツナとごぼうのサラダ きゃべつとウィンナーのスープ煮	☆	たまご ツナ みそ ウィンナー	牛乳	ほうれん草 にんじん むき枝豆	ごぼう きゃべつ きゅうり たまねぎ	コッペパン さとう じゃがいも	大豆油 ごま油 ごま	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	592 kcal 23.9 g 20.6 g 3.0 g	731 kcal 28.9 g 23.8 g 4.0 g	
29 金												