

2023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

給食目標 「 給食の決まりを守ろう 」

給食当番の人 準備はOK? 確認しよう!

入学・進級おめでとうございます

給食当番になった人は、給食の準備をする前に給食当番としてふさわしい清潔な身支度をしているかどうかを確認しましょう。

給食当番の日の体調は大丈夫ですか?

いよいよ新しい生活のスタートです。学校給食は、育ち盛りの子ども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。よろしくお祈りします。



給食当番の人は、自分の体調を確認して、発熱や下痢、腹痛、吐き気などがある時は、先生に伝えて当番を交代してもらうようにしましょう。



©少年写真新聞社2023

予定献立 ※都合により献立を変更する場合があります。 ご了承ください。		赤（あか）グループ 体（骨や肉）をつくる		緑（みどり）グループ 体の調子を整える		黄色（きいろ）グループ 熱や力の元（エネルギー）になる		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
日	主	牛乳 おかず 主菜 副菜 汁 (デザート)	<1群> たんぱく質	<2群> 無機質	ビタミン		<5群> 炭水化物	<6群> 脂質	
			魚 肉 卵 豆腐	牛乳 小魚 海藻	<3群> 緑黄色野菜	<4群> その他の野菜 果物	穀類 芋 砂糖	油脂類	
7金	ごはん	牛乳 鶏ささみのレモン揚げ かみかみサラダ なめこ汁	鶏肉 さきいか 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	レモン キャベツ きゅうり 玉ねぎ なめこ えのきたけ ねぎ	米 かたくり粉 上白糖	米油	658 kcal 34.8 g 16.1 g 2.1 g
10月	ごはん	牛乳 さわらの照り焼き ごま和え 新じゃがのみそ汁	さわら みそ 油揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん のらぼう菜	しょうが 生姜 白菜 玉ねぎ	米 三温糖 じゃが芋	ごま	647 kcal 29.7 g 18.6 g 1.8 g
11火	ソフト うどん	牛乳 大豆サラダ 清見オレンジ カレーうどん汁	鶏肉 油揚げ 大豆 ハム	牛乳	にんじん	にんにく 玉ねぎ 白菜 ねぎ きゅうり キャベツ レモン 清見オレンジ	ソフトうどん 米油		764 kcal 30.6 g 24.5 g 2.9 g
12水	ごはん	牛乳 豚のしょうが炒め おかか和え 矢島豆腐のみそ汁	豚肉 かつお節 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが 生姜 玉ねぎ キャベツ ごぼう えのきたけ ねぎ	米 三温糖 上白糖	米油	656 kcal 31.2 g 18.5 g 2.0 g
13木	コッペパン	牛乳 鶏肉のバーベキューソース チーズサラダ ABCスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん のらぼう菜	りんご キャベツ きゅうり 玉ねぎ	コッペパン かたくり粉 三温糖 上白糖 じゃが芋 マカロニ	米油	710 kcal 34.9 g 22.8 g 3.5 g
14金	ごはん	牛乳 麻婆豆腐 はるさめサラダ チンゲンサイのスープ	豚肉 みそ 豆腐 ベーコン	牛乳	にんじん なら チンゲンサイ	しょうが 生姜 にんにく 玉ねぎ ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり えのきたけ	米 かたくり粉 はるさめ 上白糖	米油 ごま油	628 kcal 22.8 g 18.7 g 2.3 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ょう。正しい配膳はスムーズに食事をするための第一歩です。

朝ごはんからはじめよう!




わたしたちは1日に朝、昼、夕と3回食事をとります。特に朝食は、午前中の大切なエネルギー源になります。元気に1日をスタートするために、朝は必ず食食べてから登校するようにしましょう。

2023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 ※都合により献立を変更する場合があります。 ご了承ください。		赤（あか）グループ からだ 骨や肉 をつくる	緑（みどり）グループ からだ 調子を整える	黄色（きいろ）グループ ねつちから 熱や力の元（エネルギー）になる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量				
日	主 食	牛乳 おかず 副菜 汁 (デザート)	〈1群〉 たんぱく質 魚 肉 卵 豆腐	〈2群〉 無機質 牛乳 小魚 海藻	ビタミン		〈5群〉 炭水化物 穀類 芋 砂糖	〈6群〉 脂質 油脂類	
			〈3群〉 緑黄色野菜	〈4群〉 その他の野菜 果物	〈5群〉 たんすい かつ ぶつ 穀類 芋 砂糖	〈6群〉 脂質 油脂類			
17月	ごはん	牛乳 鶏の照り焼き 新玉ねぎとツナのサラダ 豚汁	鶏肉 ツナフレーク 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが 生姜 たま 玉ねぎ きゅうり だいこん 大根 ごぼう ねぎ	こめ 米 こんにゃく	ごま油 こめあぶら 米油	628 kcal 33.3 g 16.3 g 2.1 g
18火	はちみつパン	牛乳 五目オムレツ 大根とチキンのサラダ 鶏肉と野菜のスープ	たまご 凍り豆腐 ツナフレーク ささみフレーク 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ	たま 玉ねぎ スナップえんどう だいこん 大根 キャベツ きゅうり えのきたけ	はちみつパン こめあぶら 米油 ごま じゃが芋	747 kcal 33.9 g 26.3 g 3.4 g	
19水	ゆかりごはん	牛乳 鶏のから揚げ キャベツと昆布の浅漬け わかめのすまし汁 お祝いいちごゼリー	鶏肉 豆腐 なると	牛乳 しおこんが布 わかめ	にんじん 	しょうが 生姜 にんにく キャベツ きゅうり ぶなしめじ たけのこ 白菜	こめ 米 大麦 かたくり粉 こむぎこ 小麦粉 いちごゼリー	703 kcal 29.6 g 19.6 g 3.2 g	
20木	こめこ米粉パン	牛乳 ジャーマンポテト もやしのツナ和え 切り干大根のスープ	ベーコン ツナフレーク	牛乳	にんじん 小松菜	たま 玉ねぎ もやし きゅうり かりほしだいこん 切り干大根 白菜 えのきたけ	こめ 米粉パン じゃが芋 しょうはくとう 上白糖 ごま油	669 kcal 21.5 g 21.4 g 3.5 g	
21金	ごはん	牛乳 ちくわのカレー揚げ 卵の花サラダ 野菜の田舎汁	ちくわ おから ツナフレーク 豚肉	牛乳	みずな 水菜 にんじん のらぼう菜	キャベツ ごぼう 大根	こめ 米 こむぎこ 小麦粉 しょうはくとう 上白糖 こんにゃく	716 kcal 27.5 g 24.4 g 2.4 g	
24月	ごはん	牛乳 厚揚げの肉みそかけ ゆかり和え こかぶの吉野汁	厚揚げ 鶏肉 みそ 凍り豆腐	牛乳	にんじん	しょうが 生姜 ねぎ キャベツ きゅうり たま 玉ねぎ かぶ 白菜	こめ 米 さんねんとう 三温糖 かたくり粉	639 kcal 27.7 g 19.1 g 2.3 g	
25火	ちゅうかめん中華麺	牛乳 ししゃもの磯辺揚げ ほうれん草のナムル しょうゆラーメンスープ	豚肉 なると	牛乳 ししゃも 青のり にほしこ 煮干粉	ほうれん草 にんじん	もやし にんにく しょうが 玉ねぎ 白菜 コーン ねぎ	ちゅうかめん 中華麺 こむぎこ 小麦粉 しょうはくとう 上白糖 ごま油	741 kcal 36.7 g 24.4 g 3.8 g	
26水	ごはん	牛乳 さわらの西京焼き うどのごまネーズサラダ みぞれ汁	さわら みそ ツナフレーク 豚肉 あぶら揚げ	牛乳	にんじん	しょうが 生姜 うど きゅうり キャベツ しょうが ごぼう だいこん ねぎ	こめ 米 しょうはくとう 上白糖 こんにゃく ごま マヨネーズ こめあぶら 米油	723 kcal 34.7 g 25.6 g 2.1 g	
27木	コッペパン	牛乳 パンネのトマトソース キャベツのじゃこサラダ 豚ばらと新じゃがのスープ	ベーコン 豚肉	牛乳 チーズ じゃこ	にんじん トマト のらぼう菜	にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり 白菜	コッペパン パンネ しょうはくとう 上白糖 じゃが芋 ごま油 米油	743 kcal 30.0 g 26.3 g 3.3 g	
28金	むぎ麦ごはん	牛乳 つぼ漬け和え フルーツヨーグルト和え チキンカレー	かつお節 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	キャベツ きゅうり つぼ漬け パイナップル みかん もも しょうが にんにく 玉ねぎ りんご	こめ 米 大麦 じゃが芋 こむぎこ 小麦粉 バター	706 kcal 24.9 g 17.7 g 2.3 g	

今月の主な地域食材（予定）

<浅科給食応援団>

長ねぎ スナップえんどう
のらぼう菜

<浅科産>

五郎兵衛米 たまご 豆腐 大豆

<佐久市産>

みそ 米粉

