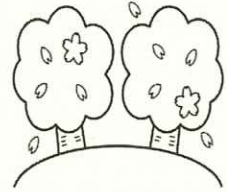


給食だより

令和5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。

小学校新1年生のみなさんは初めての学校給食、進級されたみなさんは久しぶりの給食が始まります。学校給食は、お家の方をはじめ、農家の方々・パン屋さん・麺屋さん・牛乳業者さん・給食に食材を納めてくださるお店や学校給食応援団の方々、調理員さんなど本当にたくさんの方々の支えによって成り立っています。好き嫌いなくたくさん食べて、健康で元気なからだを作りましょう！！

給食当番の身支度チェック

- ①髪のはき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



はしの持ち方 レッスン!



手の大腸菌の数を調べた結果です⇒⇒
石けんで10秒もみ洗いし、15秒すすぐ
ことを2回くりかえすという手洗いが、
効果的な手洗い方法です。

学校給食望月センターの紹介

平成16年4月より稼働し始めました。
佐久市内で唯一のオール電化の調理施設です。
センター長
栄養士 1名 アレルギー栄養士 1名
調理員 8名 配送員 2名
代替調理員 3名 計16名の職員で
安心・安全でおいしい給食作りを行います。
1年間 よろしくお願いたします!!



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	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> ご入学 ご進級 おめでとうございます </div>					今月の地域食材(望月産) 望月産コシヒカリ 長ねぎ なめこ 今月の給食行事 14日(金) 入学・進級お祝い献立	
6 入学式	7 ごはん イカの甘辛揚げ ごまじゃこサラダ 切り干し大根のみど汁 ぎゅうにゅう 小中 給食開始	10 ごはん みそだれ焼肉 チーズおひたし トックスーフ ぎゅうにゅう	11 ソフうどん 五目うどん汁 ちくわのいそべ揚げ ごまツナサラダ ぎゅうにゅう	12 ごはん 鮭のピリッと焼き 油揚げの煮びたし 大根とわかめのみど汁 手作りふりかけ ぎゅうにゅう	13 コッペパン ベンネとウィンナーのノド ひじきとハムのサラダ 白菜のスーフ ぎゅうにゅう	14 ちらし寿司 鶏の塩から揚げ おかか和え 豆腐のすまし汁 お祝いクレープ ぎゅうにゅう 入学・進級お祝い献立
17 発芽玄米ご飯 さばのみど煮 うどのマヨ和え ワンドンスーフ ぎゅうにゅう	18 コッペパン ジャーマンオムレツ コーンマヨサラダ しらたきのスーフ いちごジャム ぎゅうにゅう	19 ごはん 豚キムチ炒め ちくわの磯香和え 凍り豆腐のみど汁 ぎゅうにゅう	20 米粉パン ホキのフライ マカロニサラダ クラムチャウダー ぎゅうにゅう	21 ごはん ポークカレー じゃこサラダ 清美オレンジ ぎゅうにゅう	17日(月) うどのマヨ和え 春から初夏にかけてが旬のうど。少しクセがありますが、食べやすいようにマヨネーズで和えます。	
24 ごはん 豚の生姜焼き 大根と糸かまのサラダ なめこ汁 ぎゅうにゅう	25 中華めん しょうゆラーメンスーフ バンバンジー 抹茶蒸しパン ぎゅうにゅう	26 ごはん ほうれん草としばりの仲良し揚げ ピーマンサラダ 卵スーフ ぎゅうにゅう	27 ごまトースト ささみのスパゲッティサラダ ウィンナーのスーフ煮 ぎゅうにゅう	28 ごはん ハンバーグ 梅のり和え ふのみど汁 ヨーグルト ぎゅうにゅう	28日(金) ハンバーグ ソースもハンバーグも手作りです。 ひじきや豆腐など具たくさんです。	

*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 主に体の組織を作る食品		緑の仲間 主に体の調子を整える食品		黄の仲間 主に熱や力になる食品		小学校 11+
		主食	牛乳	主菜	副菜	汁物	その他	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
7	金	ごはん	○	いかの あまからあげ	ごまじゃこ サラダ	きりぼし だいこんの みそしる		いか あぶらあげ	牛乳 ちりめんじゃこ	チンゲンサイ にんじん	えのきたけ キャベツ きゅうり きりぼしだいこん	こめ むぎ かたくりこ さとう	ごまあぶら あぶら ごま	582kcal 26.3g 18.1g 1.9g
10	月	ごはん	○	みそだれ やきにく	チーズ おひだし	トックスープ		かつおぶし ふたにく とりにく	牛乳 チーズ	チンゲンサイ にんじん	にんにく キャベツ ねぎ しょうが はくさい えのきたけ	こめ さとう トック	ごまあぶら	590kcal 29.5g 17.4g 1.9g
11	火	ソフト うどん	○	ちくわの いそべあげ	ごまツナ サラダ	ごもくうどん じる		ふたにく あぶらあげ ちくわ ツナ	牛乳 のり わかめ ちりめんじゃこ	にんじん ほうれんそう ごまつな	キャベツ えのきたけ ねぎ コーン はくさい たまねぎ	ソフトうどん こんにやく てんぷらこ さとう	あぶら	589kcal 26.8g 1706g 2.5g
12	水	ごはん	○	さけの ピリッとやき	あぶらあげの にびだし	だいこんと わかめ みそしる	てづくり ふりかけ	さけ とうふ あぶらあげ かつおぶし	牛乳 あおのり わかめ	ごまつな にんじん	にんにく だいこん ねぎ しょうが はくさい	こめ さとう じゃがいも	ごま ごまあぶら	543kcal 31.4g 14.2g 2.6g
13	木	コッペパン	○	ペンネと ウィンナーの ソテー	ひじきと ハムのサラダ	はくさいの スープ		とりにく ウィンナー ハム	牛乳 ひじき	ピーマン にんじん	しめじ たまねぎ きゅうり はくさい にんにく キャベツ レモンじる えのきたけ ねぎ	コッペパン マカロニ さとう	チリ あぶら	553kcal 22.5g 18.8g 3.4g
14	金	ちらしずし	○	とりの しおからあげ	おかかあえ	とうふの すましじる	おいわい クレープ	きんしたまご とりにく なる こおりとうふ かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう ごまつな チンゲンサイ	ほししいたけ しょうが はくさい かんにょう にんにく えのきたけ ねぎ	こめ さとう かたくり クレープ	あぶら	658kcal 30.0g 22.2g 2.5g
17	月	はつが げんまい ごはん	○	さばの みそに	うどの マヨあえ	ワンタン スープ		さば	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ はくさい えのきたけ コーン	こめ げんまい ワンタン さとう	マヨネーズ	609kcal 25.1g 20.8g 1.9g
18	火	コッペパン	○	ジャーマン オムレツ	コーンマヨ サラダ	しらたきの スープ	いちごジャム	たまご ツナ ベーコン	牛乳 チーズ	ピーマン にんじん チンゲンサイ	きゅうり たまねぎ しめじ	コッペパン じゃがいも しらたき	あぶら マヨネーズ	627kcal 26.3g 24.6g 2.8g
19	水	ごはん	○	ふたキムチ いため	ちくわの いそかあえ	こおりとうふ のみそしる		ふたにく ちくわ こおりとうふ あぶらあげ	牛乳 のり	ニラ にんじん ごまつな	しょうが キムチ だいこん たまねぎ	こめ かたくり	あぶら	526kcal 24.1g 15.3g 2.7g
20	木	こめこパン	○	ホキの フライ	マカロニ サラダ	クラム チャウダー		ホキ ツナ とりにく あさり	牛乳 なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり はくさい	こめこパン さとう パン じゃがいも マカロニ てんぷらこ	あぶら	813kcal 42.1g 29.1g 2.8g
21	金	ごはん	○	ポークカレー	じゃこサラダ		きよみ オレンジ	ふたにく	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん	しょうが たまねぎ きゅうり きよみオレンジ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	619kcal 24.7g 18.0g 2.6g
24	月	ごはん	○	あじの しょうがやき	だいこんと いとがまの サラダ	なめこじる		いとがまほこ あじ とうふ	牛乳	にんじん	しょうが きゅうり はくさい ねぎ だいこん なめこ	こめ むぎ さとう	あぶら	518kcal 25.9g 14.3g 1.8g
25	火	ソフト ラーメン	○		パンパンジー	しょうゆ ラーメン スープ	まっちゃん むしパン	とりささみ ふたにく なる とたまご	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ コーン きゅうり	ソフトラーメン さとう こむぎ	ごま あぶら ごまあぶら	715kcal 32.8g 21.1g 2.8g
26	水	ごはん	○	ほうれんそう とレバーの なかよしあげ	ビーフン サラダ	たまごスープ		ふたレバー ふたにく ハム とりにく たまご	牛乳	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	しょうが きゅうり キャベツ	こめ かたくり じゃがいも さとう ビーフン	ごま あぶら ごまあぶら	650kcal 27.7g 21.2g 2.1g
27	木	ごまトースト	○		ささみの スパゲッティ サラダ	ウィンナーの スープに		ウィンナー とりささみ	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり	しょうパン じゃがいも さとう スパゲッティ	ごま あぶら バター	775kcal 26.4g 36.5g 3.0g
28	金	ごはん	○	ハンバーグ	うめりの あえ	ふのみそしる	ヨーグルト	ふたひきにく とりひきにく いとがまほこ とうふ たまご	牛乳 ひじき のり しおこんぶ ヨーグルト	にんじん	キャベツ だいこん はくさい もやし	こめ パンこ じゃがいも さとう ふ		617kcal 27.4g 19.8g 1.9g

※ 献立は都合により変更になることがあります。

基準値	650kcal
	26g
	18.1g
	2g未満

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く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。



1日3食きちんと食べていますか？

朝、昼、夕の3回の食事を、決まった時間にとることは生活リズムをととのえる上でも、大切なことです。特に1日のはじめの朝ごはんはきちんと食べるようにしましょう。

