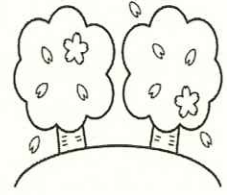


給食だより

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



今日の
給食目標

「給食のきまを守り、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髪の毛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!



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！！



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。

ご入学 ご進級
おめでとうございます

けつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	今日の給食から一口メモ
			6 入学式	7 ごはん イカの甘辛揚げ ごまじゃこサラダ 切り干し大根のみそ汁	今日の地域食材(望月産) 望月産コシヒカリ 長ねぎ なめこ
				ぎゅうにゅう 小中 給食開始	今日の給食行事 14日(金) 入学・進級お祝い献立
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 ソフとうどん 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 大根とわかめのみそ汁 手作りふりかけ ぎゅうにゅう	13 コッペパン パンネとウィンナーのソテー 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日(月) うどのマヨ和え 香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。
17 発芽玄米ご飯 さばのみそ煮 うどのマヨ和え ワンダンスーフ 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 しうたきのスーフ 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 漬り豆腐のみそ汁 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	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。
24 ごはん 鮭の生姜焼き 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 抹茶煮しパン ぎゅうにゅう	26 ごはん ほうれん草とレバーの仲良し揚げ 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 梅の和え ふのみそ汁 ヨーグルト ぎゅうにゅう	

*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		中学校 14歳 - たんぱく質 摂取目安 711kcal		
		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	711kcal 30.7g 2.3g 2.1g	
10	月	ごはん	○	みそだれ やきにく	チーズ おひたし	トックスープ		かつおぶし ぶたにく 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 しょうが はくさい ねぎ えのきたけ	こめ さとう トック	ごまあぶら	714kcal 4.9g 19.5g 2.5g	
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		ぶたにく 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 たまねぎ	ソフトうどん にんにく しょうが かたくりこ さとう	あぶら	743kcal 33.1g 21.0g 3.3g	
12	水	ごはん	○	さけの ピリッとやき	あぶらあげの にびたし	だいこんと わかめの みそしる	てづくり ふりかけ	さけ どうろ 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 しょうが はくさい ねぎ	こめ さとう じゃがいも	ごま ごまあぶら	670kcal 36.8g 15.9g 3.0g	
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 ねぎ	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	卵-ブ 1枚 あぶら	681kcal 26.9g 21.7g 4.4g
14	金	ちらしずし	○	とりの しおからあげ	おかかあえ	とうろの すましじる	おいおい クレープ	きんしたまご とりにく なる こりとうろ 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 かたくりこ ねぎ	こめ さとう かたくりこ クレープ	あぶら	768kcal 34.5g 24.0g 2.9g	
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	キャベツ きゅうり うどん ねぎ さとう	こめ げんまい ワンタン さとう	マヨネーズ	729kcal 29.5g 23.4g 2.4g
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	キャベツ コーン	コッペパン じゃがいも しらたき	あぶら マヨネーズ	754kcal 31.0g 28.4g 3.6g
19	水	ごはん	○	ぶたキムチ いため	ちくわの いそかあえ	こおりとうろ のみそしる		ぶたにく ちくわ こおりとうろ あぶらあげ	牛乳 のり	にら にんじん ごまつな	しょうが キムチ だいこん たまねぎ	もやし キャベツ ねぎ	こめ かたくりこ	あぶら	639kcal 27.9g 17.0g 3.2g
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 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	キャベツ きゅうり たまねぎ	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	992kcal 51.5g 34.6g 3.5g
21	金	ごはん	○	ポークカレー	じゃこサラダ		きよみ オレシ	ぶたにく	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 きよみオレシ	にんにく キャベツ コーン	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	752kcal 28.8g 21.2g 3.3g
24	月	ごはん	○	あじの しょうがやき	だいこんと いとかまの サラダ	なめこじる		いとかまほ あじ どうろ	牛乳	にんじん	しょうが きゅうり はくさい ねぎ	だいこん キャベツ なめこ	こめ むぎ さとう	あぶら	631kcal 30.4g 15.9g 2.2g
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	とりにく ぶたにく なる たまご	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ コーン きゅうり	もやし ねぎ レーズン	ソフトラーメン さとう こむぎこ	ごま あぶら ごまあぶら	846kcal 38.2g 23.9g 3.2g
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		ぶたレバー ぶたにく 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	にんにく コーン たまねぎ	こめ かたくりこ じゃがいも さとう ビーフン	ごま あぶら ごまあぶら	812kcal 33.7g 25.2g 2.3g
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 とりにく	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり	キャベツ コーン	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	948kcal 31.4g 43.2g 3.7g
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	ぶたひきにく とりにく いとかまほ どうろ 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	きゅうり たまねぎ うめ ねぎ	こめ パン じゃがいも さとう		751kcal 32.2g 22.6g 2.2g

※ 献立は都合により変更になることがあります。

830kcal
31g
23g
2.5g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。

