

おおきな〜れ

令和5年4月
佐久市学校給食南部センター
食育通信

ご入学、ご進級おめでとうございます。今年度も成長期のみなさんの心と体の健康を支えるため、安心・安全で、栄養バランスのとれた、おいしい給食を提供していきたいと思っております。よろしくお願いいたします。

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。栄養バランスのとれた食事と子どもたちの健やかな成長を支えるとともに、以下のようなさまざまなことを学ぶ教材となるものです。



食器の気持ち



食器はみんなで使うものです。大切にしましょう。

給食等を通して学び、身に付けたいこと (食育の視点)

<h4>食事の重要性</h4> <p>おいしいね</p> <p>食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。</p>	<h4>心身の健康</h4> <p>健康!</p> <p>心身の成長や健康の保持増進の上で、望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。</p>	<h4>食品を選択する能力</h4> <p>正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。</p>
<h4>感謝の心</h4> <p>食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。</p>	<h4>社会性</h4> <p>食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。</p>	<h4>食文化</h4> <p>各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。</p>

出典：文部科学省「食に関する指導の手引-第二次改訂版-」(H31.3)

栄養管理と献立作成

「学校給食摂取基準」に基づき、献立作成をしています。一日に必要な栄養量のおよそ3分の1程度を目安に、カルシウムは2分の1など、家庭での食事で不足しがちな栄養素を補えるように基準値が定められています。

「主食・主菜・副菜・汁物・牛乳」の組み合わせを基本に、さまざまな食品や料理法を取り入れます。郷土料理、行事食など、季節に合わせた献立の実施や、地域食材を地元の生産者さん(佐久市学校給食応援団)等から納入いただき活用します。献立表には、家庭科で学習する3つの食品のグループ(6つの食品群)別に使用食材を表示し、栄養価を記載しています。家庭科の学習の確認や、ご家庭の食事の組み合わせの参考にご活用いただけるとありがたいです。



☆ 給食センター紹介 ☆

南部センターには・・・センター係長1名 栄養教諭1名 学校栄養職員1名
アレルギー担当栄養士1名 調理員20名がいます。

おいしくて安全な給食を、心をこめて
つくります! よろしくおねがいします。

どこにあるのかな・・・野沢 ぴんころ地蔵 南部交番の近くにあります。

食数は・・・小学校5校(野沢小・泉小・岸野小・中込小・佐久城山小)
・・・中学校2校(野沢中・中込中)
合わせて7校分 約2660食をつくっています。

主食の予定は・・・ごはんは週3回(月・水・金) パンは週2回(火・木)
ソフトめんは月2回程度(木) ※6月～9月を除く

食物アレルギー対応食を提供しています。専用のアレルギー室で、専任の栄養士と調理員で対応食をつくっています。





4月 予定献立表

今日の給食目標
「楽しい食事をしよう」



令和5年4月1日
佐久市学校給食南部センター

日	曜日	献立名		2群			3群		4群		5群		6群		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	一ロメモ
		主食<5群>炭水化物	おかず 主菜 副菜 汁 デザート	魚 肉 卵 豆腐	牛乳 小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜	果物	穀類 芋 砂糖	油類	炭水化物	脂質	たんぱく質	脂質					
7	金	ごはん	豚肉あまからいため 和風だいこんサラダ じゃがいものみそ煮	ぶたにく、みそ チキンささみ、揚げ豆腐 油揚げ、こおり豆腐、みそ		ピーマン にんじん	たまねぎ、キャベツ、すりりんご 大根、きゅうり、コーン		さとう、でんぶん さとう	米サラダ油	593	751	29.7	18.5	1.8	2.1	1.8	2.3	今月の地域食材 ★大豆 ★豆腐 ★米 ※年間を通して
10	月	ごはん	ちくわのかばやき ツナあえ とんじる	焼き竹輪 ツナ ぶたにくとうふ、みそ		にんじん	キャベツ、きゅうり ごぼう、大根、長ねぎ		さとう こんにやく	米サラダ油 米サラダ油	566	731	24.1	18.0	1.9	2.4	1.9	2.4	今月の旬の食材 ☆たけのこ ☆さわら ☆わかめ
11	火	コッペパン	焼きフランク しょうゆフレンチサラダ 白菜と厚揚げのスープ くだもの(きよみオレンジ)	フランクフルト ぶたにく、生揚げ		にんじん、チンゲン菜	キャベツ、きゅうり、たまねぎ たまねぎ、白菜、長ねぎ		さとう さとう	米サラダ油 米サラダ油	692	843	27.8	30.8	3.1	3.8	3.1	3.8	パンに、焼きフランクをはさんで、 ホットドックのように食べてください ね。
12	水	ごはん	鶏肉の塩こうじやき だいごサラダ だいごのそぼろ煮	とり、く ツナ、★大豆 とり、く		にんじん	キャベツ、きゅうり、レモン果汁 大根、たまねぎ		さとう こんにやく、でんぶん	米サラダ油 米サラダ油	536	682	29.6	18.9	1.7	2.1	1.7	2.1	汁物は、かつお節、昆布、煮干しから、だしをとって作ります。だしのうまみをいかし、適量を心がけています。
13	木	こくとうパン	スペイン風オムレツ ダイコンサラダ トマト味ぐだくさんスープ	スペイン風オムレツ ベーコン		にんじん、ホールトマト	大根、きゅうり、コーン たまねぎ		さとう じゃがいも、さとう	米サラダ油 オリーブ油	619	764	22.4	20.3	2.9	3.5	2.9	3.5	
14	金	ごはん	きびなごのかりかりフライ つばづけあえ ポークカレー	きびなごのかりかりフライ ぶたにく		にんじん	きゅうり、キャベツ、つばづけ たまねぎ、すりりんご		さとう じゃがいも	米サラダ油 米サラダ油	651	832	25.3	23.2	2.5	2.8	2.5	2.8	きびなごは、頭から尾まで丸ごと食べられるので、成長期に必要なカルシウムが豊富です。
17	月	ごはん	みそだれやきにく キャベツの塩昆布あえ とうふのすましじる くだもの(きよみオレンジ)	ぶたにく、みそ とうふ ぶたにく	塩昆布 (丸昆布)、わかめ	にんじん、チンゲン菜	キャベツ、きゅうり たまねぎ、長ねぎ		こんにやく、さとう	米サラダ油、ごま油	562	703	29.0	16.4	1.8	2.4	1.8	2.4	旬の味～きよみオレンジ～ 甘味と酸味のバランスがよく、さわやかな味わいです。
18	火	コッペパン	鶏肉のマーメレードやき キャベツのごまサラダ コーンスープ	とり、く チキンささみ ベーコン		にんじん	キャベツ、きゅうり たまねぎ、コンクリームコーン		さとう 米粉	米サラダ油、ごま油 バター	654	810	33.7	22.2	2.9	3.7	2.9	3.7	給食のパンは、国産小麦粉(そのうち長野県産50%)を使って作られています。成長期に必要なカルシウム摂取のため、ビタミンも配合されています。
19	水	ごはん	ささみのレモンあげ はるさめサラダ かきたまじる おいわいクレープ	鶏ささみ たまご		にんじん、チンゲン菜	レモン果汁 キャベツ、きゅうり たまねぎ、えのきだけ、たけのこ水浸	でんぶん、さとう	米油(揚げ油) 米サラダ油、ごま油	662	814	29.4	21.8	1.9	2.3	1.9	2.3	入学・進級 お祝い献立	
20	木	ソフトめん	いかのみりんやき さつぱりポテトサラダ みそラーメンスープ	いか、みそ チキンささみ ぶたにく、なると、こおり豆腐、みそ		にんじん	きゅうり、キャベツ たけのこ水浸、コーン、もやし、長ねぎ	さとう	米サラダ油 米サラダ油	541	681	33.3	15.3	3.0	3.7	3.0	3.7	給食のソフト麺は、国産小麦粉を使って作られています。(そのうちソフト麺は長野県産100%、ソフト中華麺は長野県産50%使用です。)	
21	金	ごはん	かつおと凍り豆腐のあげ煮 あおなのチーズあえ 厚揚げのみそ煮	こおり豆腐、かつお チーズ 生揚げ、みそ	青のり	小松菜、にんじん	もやし、キャベツ ごぼう、たまねぎ、しめじ、長ねぎ	でんぶん、さとう	米油(揚げ油)	607	769	30.3	20.9	1.9	2.3	1.9	2.3	旬の味～かつお～ かつおには春と秋、年2回の旬があります。4月～5月にとれるものを「初がつお」といいます。	
24	月	ごはん	厚揚げの肉みそかけ いそかあえ とりごぼうじる	生揚げ、ぶたにく、みそ とり、く		にんじん	長ねぎ キャベツ、きゅうり、もやし、コーン ごぼう、えのきだけ、長ねぎ	さとう、でんぶん	米サラダ油 米サラダ油	572	739	28.6	19.7	1.7	2.1	1.7	2.1	給食では佐久市で作られた 地元のおみそ、おしょうゆ を使っています。	
25	火	しょくパン	ハンバーグケチャップソース ごぼうサラダ はるキャベツのスープ スライスチーズ	ハンバーグ チキンささみ とり、く		にんじん	ごぼう、きゅうり たまねぎ、しめじ、コーン、キャベツ	さとう	マヨネーズ、ごま油	722	889	33.2	29.5	3.3	4.0	3.3	4.0	旬の味～春キャベツ～ 1年の中で一番やわらかく甘みがあります。	
26	水	ごはん	げんきがでるレバー くきわかめのサラダ わかたけじる	鶏レバー、鶏とり、く とうふ、なると	葉わかめ (丸昆布)、わかめ	にんじん	きゅうり、大根 たけのこ水浸、干しいたけ、長ねぎ	でんぶん、さとう	米油(揚げ油)	553	702	28.6	16.7	2.1	2.6	2.1	2.6	今月の栄養価平均	
27	木	コッペパン	チリピーンズ リボンパスタのサラダ わかめと野菜のスープ	ぶたにく、★大豆 ツナ わかめ		ホールトマト にんじん	たまねぎ キャベツ、きゅうり たまねぎ、白菜、長ねぎ	さとう、でんぶん マカロニ、さとう	米サラダ油 ごま油	594	724	27.2	20.8	2.6	3.5	2.6	3.5	エネルギー(kcal) たんぱく質 脂質 食塩相当量(g)	
28	金	ごはん	さわらのびりからやき やさいのごまずあえ みそけんちんじる くだもの(みしょうかん)	さわら、みそ とり、くとうふ、みそ	昆布	にんじん	キャベツ、きゅうり ごぼう、大根、長ねぎ 美生柑	さとう こんにやく	ごま油 米サラダ油	570	727	30.9	17.3	1.8	2.4	1.8	2.4	650 606 830 759 13～20% 28.8g(19%) 13～20% 34.9g(18%) 20～30% 20.5g(30%) 20～30% 23.7g(28%) 2.0未満 2.3 2.5未満 2.9	

★献立の材料を食品の体内での「主なはたらき」に分けて3つのグループで表示しています。バランスよい食事をとるためには3つのグループ(赤・緑・黄)をそろえることが大切です。