

4月号

# 食育だより

学校給食臼田センター



ご入学、ご進級おめでとうございます。令和5年4月より、新しい臼田給食センターが稼働しました。新センターにおいても、児童・生徒の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 12名(うち1名は炊飯担当)
- ☆給食費(1食)            小学校 270円・中学校 310円(保護者負担分)  
(保護者負担分に「学校給食費物価高騰対策事業」による補助金  
1食 20円が加算されます。すべて食材費に充てられます。)
- ☆食数                    臼田小・臼田中 計2校           約 940食を作っています。
- ☆主食                    ごはんは週3回(月・水・金 給食センターで炊飯します。)  
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、パンは炊飯センター柳沢、  
めんは木内麺業です。



- ・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、佐久市有機農業研究協議会、その他生産者)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。

## 衛生管理

安心・安全な給食が提供できるよう、「学校給食衛生管理基準」に基づき、衛生管理の徹底に努めています。

調理員は健康  
チェックをし、  
身だしなみ  
を整えています。



野菜・果物は  
流水で3回  
以上洗いま  
す。



※食材に異物混入がないかもチェックします。

生で食べるミニトマト  
や果物を除き、  
すべて加熱  
します。



※加熱した食品は、中心温度を測定します。

調理後2時間以内に  
喫食できるよう、  
時間を考えて  
調理します。



# 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。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><b>1</b> 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。</p>	<p><b>2</b> 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><b>3</b> 明るい社会性と協同の精神を養う。</p>
<p><b>4</b> 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><b>5</b> 食生活が多くの人の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。</p>	<p><b>6</b> 伝統的な食文化を理解する。</p>
		<p><b>7</b> 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。</p>

## 給食は、栄養バランスの良い食事のお手本です！



## 《保護者の皆様へ》

食物アレルギーがあり、アレルギー対応食等の対応が必要な方、また、乳糖不耐症等で飲用牛乳の停止を希望される方はお申し出ください。

「アレルギー対応食」の提供や、「詳細献立表」の配布を行っています。年度の途中からも対応可能です。

対応にあたっては、医師の診断による「学校生活管理指導表」等の提出が必要となります。必要な書類をお渡しいたしますので、希望される方は、給食センター担当栄養士までお問い合わせください。

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	主食	主菜	副菜	汁	牛乳	その他	色の仲間 味の仲間				色の仲間 熱や力の元になる		栄養価 小学校	栄養価 中学校	
								1群	2群	3群	4群	5群	6群			
7	金	ごはん	豚肉の かりんと 揚げ	こまつな おほかあえ	凍り豆腐の みそ汁	☆		豚肉 かつおぶし 凍り豆腐 みそ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが きゃべつ だいこん えのきだけ ねぎ	精白米 かたくり粉 さとう じゃがいも	米ぬか油 ごま	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	kcal g g g	776 kcal 35.7 g 24.2 g 2.8 g
10	月	ごはん	親子丼の具	ツナと青菜の おひたし	豆腐のみそ汁	☆		とり肉 凍り豆腐 たまご ツナ 豆腐 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 ねぎ えもきだけ	精白米 さとう		エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	kcal g g g	745 kcal 36.0 g 19.5 g 3.7 g
11	火	コッパン	白身魚の フライ	きゃべつ のサラダ	ジュリエンス スープ	☆	別冊P1-5	すけぞうだら ローズハム ツナ ソーダ	牛乳	にんじん ほうれん草 パセリ	きゃべつ たまねぎ だいこん たけのこ	コッパン パン粉 てんぷん さとう	米ぬか油 パスタ 別冊P1-5	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	kcal g g g	722 kcal 28.6 g 25.8 g 3.5 g
12	水	ごはん	さわらの 西京漬 焼き	もやしの 和風あえ	野菜の いなか汁	☆		さわら 西京みそ かまぼこ 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん	きゃべつ もやし ごぼう だいこん	精白米 こんにゃく		エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	542 kcal 29.0 g 17.2 g 1.7 g	685 kcal 34.8 g 19.6 g 2.0 g
13	木	コッパン	ハンバーグ ケチャップ ソース	しゃきしゃき ポテトサラダ	とり肉とかぶ のスープ	☆		とり肉 豚肉 大豆 ツナ	牛乳	にんじん	きゅうり かぶ えのきだけ	コッパン 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	609 kcal 28.6 g 23.2 g 2.5 g	756 kcal 35.3 g 28.0 g 3.4 g
14	金	ごはん	ちくわの かば焼き	切干の ごまネーズ サラダ	豚汁	☆		ちくわ ツナ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 焼きのり	にんじん	切干大根 きゅうり きゃべつ だいこん ごぼう ねぎ	精白米 かたくり粉 米ぬか油 さとう じゃがいも こんにゃく	マヨネーズ ごま 米ぬか油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	637 kcal 24.6 g 23.8 g 2.5 g	810 kcal 30.4 g 27.6 g 3.4 g
17	月	ごはん	照り焼き チキン	きゃべつ のごまサラダ	わかめの みそ汁	☆	ふり かけ	とり肉 かまぼこ 厚揚げ みそ さけ	牛乳 わかめ のり	にんじん	しょうが きゃべつ きゅうり たまねぎ えのきだけ	精白米 さとう	オリーブ油 ごま	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	526 kcal 27.5 g 14.4 g 2.8 g	666 kcal 33.1 g 16.1 g 3.3 g
18	火	コッパン	焼き フランク フルト	コールスロー サラダ	ミネスト ローネ	☆		ツナ ソーダ パセリ	牛乳	にんじん トマト パセリ	きゃべつ きゅうり コーン たまねぎ セロリ	コッパン さとう じゃがいも マカロニ	ドレッシング オリーブ油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	614 kcal 24.2 g 26.9 g 2.7 g	759 kcal 29.3 g 32.2 g 3.6 g
19	水	ごはん	ささみの レモン揚げ	磯かあえ	かきたま汁	☆	入学 進学 お祝い デザート	とりささみ かつおぶし たまご	牛乳 焼きのり	ほうれん草 にんじん チンゲン菜	レモン果汁 きゃべつ もやし たまねぎ はくさい	精白米 かたくり粉 さとう 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	582 kcal 25.7 g 14.3 g 1.9 g	721 kcal 31.2 g 15.8 g 2.4 g
20	木	中華 めん	えび しゅうまい	春雨とささみ の 中華サラダ	しょうゆ ラーメン スープ	☆		えび たら ささみ 豚肉 なると	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり きゃべつ しょうが もやし コーン	中華めん 小麦粉 パン粉 春雨 さとう かたくり粉	ごま油 米ぬか油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	560 kcal 24.3 g 15.2 g 3.0 g	737 kcal 30.8 g 18.3 g 3.9 g
21	金	ごはん	カリカリ カップ グラタン	もやしの サラダ	ポークカレー	☆		おから 豆腐 豚肉	牛乳	かぼちゃ にんじん パセリ	もやし きゅうり たまねぎ すりりんご	精白米 マッシュポテト さとう じゃがいも	ショートニング 米ぬか油 ごま油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	696 kcal 22.9 g 26.5 g 2.8 g	912 kcal 28.1 g 33.3 g 3.7 g
24	月	ごはん	厚揚げの にんじん 肉みそかけ	たくわんあえ	焼き麩の すまし汁	☆		きめ厚揚げ とりひき肉 みそ かつおぶし なると ごぼう	牛乳	にんじん こまつな	きゃべつ もやし たくあん きゅうり たまねぎ	精白米 さとう かたくり粉 焼き心	米ぬか油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	531 kcal 23.2 g 18.5 g 2.2 g	684 kcal 28.6 g 19.8 g 2.6 g
25	火	コッパン	チリピーズ	ハムのマリネ	きゃべつと たまごの スープ	☆		豚ひき肉・大豆・いんげん豆・ローズハム・かまぼこ・たまご・ツナ	牛乳	トマト ピーマン にんじん	たまねぎ きゅうり きゃべつ もやし	コッパン さとう かたくり粉	米ぬか油 オリーブ油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	614 kcal 30.9 g 24.9 g 3.1 g	758 kcal 37.8 g 29.8 g 4.2 g
26	水	ごはん	さばの カレー焼き	ほうれん草の ごまきな あえ	厚揚げの みそ汁	☆		さば きなこ 厚揚げ みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん	はくさい もやし たまねぎ きゃべつ えのきだけ ねぎ	精白米 さとう	ごま	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	620 kcal 26.3 g 26.2 g 1.8 g	777 kcal 31.7 g 30.2 g 2.3 g
27	木	コッパン	とり肉の マーメレード 焼き	ツナコーン サラダ	ABCスープ	☆		とり肉 ツナ ワインナー	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	コッパン 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	557 kcal 30.3 g 18.3 g 2.3 g	683 kcal 36.2 g 21.5 g 3.1 g
28	金	ごはん	揚げぎょうざ	春雨サラダ	マーボー豆腐	☆		豚肉 豚ひき肉 豆腐 みそ	牛乳	にら にんじん	きゃべつ たまねぎ きゅうり コーン ねぎ たけのこ	しょうが 精白米 さとう 小麦粉 春雨 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	643 kcal 25.9 g 23.4 g 2.3 g	842 kcal 32.7 g 28.9 g 3.1 g