

2024年3月 予定献立表 前半

佐久市学校給食浅科センター
小学校版

給食目標

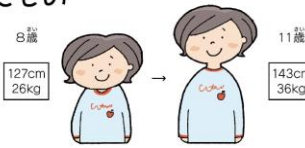
「食生活の反省をしよう」



みなさんは、給食の時間や授業などを通して、食についてさまざまなことを学んできました。進級・進学してからも健康的な食生活を送ることができるように、この1年間で学んだことをふり返し、これからの生活に生かしていってほしいと思います。

体重は増えていくよ 成長期だもの

成長期は筋肉や骨などが大きくなり、体がつくれるので体重は増えていきます。体重が増えると「太った」という人がいますが、「太る」とは余分な脂肪がつくことをいいます。つまり、必ずしも「体重が増えた」=「太った」とは限りません。



給食の時間をふりがえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりがえりをしましょう。

| | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた | <input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた | <input type="checkbox"/> 楽しく会食することができた |
| <input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった | <input type="checkbox"/> 地域の地産産物がわかった | <input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた |



かぞく 家族そろって食事する時間を

みなさんの家庭では、家族そろって食卓を囲んでいますか？毎日、いつもの食卓で心を通わせながら食べると、互いの心や体の調子を知ることができます。その他、食事のマナーが自然と身についたり、コミュニケーションの時間が増えたりします。家庭の食事でもおもしろさや楽しさを共有する時間を大切にしてみませんか。

| 予定献立 | | 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 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 | |
| 1金 | ちらし寿司 | 牛乳 ひなまつり ふりの照り焼き のりおえ あさりのすまし汁 | たんぱく質 魚 肉 卵 豆腐 | 無機質 牛乳 小魚 海藻 | にんじん ほうれん草 | ビタミン <3群> 緑黄色野菜 <4群> その他の野菜 果物 | 炭水化物 米 三温糖 | 脂質 油揚げ | 671 kcal 29.8 g 20.9 g 2.8 g |
| 4月 | キムタクご飯 | 牛乳 鶏のから揚げ かみかみサラダ 豚汁 デコポン | たんぱく質 鶏肉 | 無機質 牛乳 | にんじん | ビタミン 白菜 キムチ つぼ揚げ 生姜 にんにく キャベツ きゅうり 大根 ごぼう ねぎ でこぼん | 炭水化物 米 米粒麦 かたくり粉 | 脂質 あぶら | 604 kcal 29.8 g 20.7 g 2.9 g |
| 5火 | 食パン | 牛乳 ソースカツ せんきゃべツサラダ 幸運白星スープ | たんぱく質 豚肉 | 無機質 牛乳 | にんじん チンゲンサイ | ビタミン キャベツ きゅうり たまご 玉ねぎ 大根 コーン | 炭水化物 食パン 小麦粉 パン粉 中ざら糖 | 脂質 あぶら | 652 kcal 31.1 g 23.9 g 3.8 g |
| 6水 | ごはん | 牛乳 おろし焼肉 ほうれん草のおひたし 利休汁 | たんぱく質 豚肉 | 無機質 牛乳 | にんじん ほうれん草 | ビタミン 生姜 大根 ぶなしめじ キャベツ もやし ごぼう まいたけ ねぎ | 炭水化物 米 かたくり粉 | 脂質 菜油 | 660 kcal 31.9 g 25.8 g 1.9 g |

<はしについて考えよう>

子どもたちは、正しいはしの使い方をしている大人が身近にいないと、自然にそのはしの使い方を学んでいきます。家族で食事をするとともに、箸の持ち方や使い方を確認しあってみてはいかがでしょうか。



自分にぴったりのはし



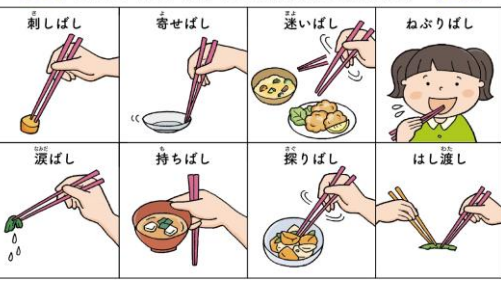
3月9日は「佐久市民の日」

佐久市は平成17年4月1日、佐久市、臼田町、浅科村、望月町の4市町村の合併により新しい佐久市となり、平成27年4月1日に10周年という大きな節目を迎えました。この新佐久市誕生10周年を契機とし、市と市民とが一体となって佐久市の魅力を再発見し、愛着と誇りを抱いていただくため、毎年3月9日が「佐久市民の日」となりました。



給食は、佐久市民の日特別献立の「佐久の日丼」です！旧佐久市の安養寺みそと望月町の雁喰みそ、浅科村の矢島の凍み豆腐、臼田町のブルーンのジャム。それぞれの地区のおいしい食材を使って、丼ぶりにして食べられる料理です。

マナー違反に注意！ きれいばし



2024年3月 予定献立表 後半

佐久市学校給食浅科センター
小学校 版

きゅうしょくもくひょう
給食目標

「食生活の反省をしよう」

| 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 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 | | |
|---|-------------|--|----------------------------------|---------------------------------------|---|--------------------------------|---------------------------------------|
| 日にち | 主食 | ビタミン | | 炭水化物 | 脂質 | | |
| | | <1群> たんぱく質 魚 肉 卵 豆腐 | <2群> 無機質 牛乳 小魚 海藻 | | | <3群> 緑黄色野菜 | <4群> その他の野菜 果物 |
| 7 木 | こめこ 米粉パン | 牛乳 鮭のマヨマスタード焼き キャベツのじゃこサラダ クラムチャウダー | 鮭 ベーコン あさり | 牛乳 じゃこ クリーム にんじん パセリ | 米粉パン 上白糖 じゃが芋 小麦粉 | マヨネーズ ごま油 あぶら バター | 667 kcal 29.7 g 27.4 g 2.7 g |
| 8 金 | ごはん | さくしみの日 こんだて 佐久の日丼の具 ゆかり和え けんちん汁 | 豚肉 安養寺みそ 雁噴みそ 凍み豆腐 鮭 青ばつ豆腐 | にんじん | しょうが 生姜 にんにく 玉ねぎ しらたき ブルーベリージャム かたくり粉 | こめあから 米油 | 638 kcal 31.4 g 21.9 g 2.4 g |
| 11 月 | キムタ クご飯 | 3-B 希望献立 鶏のから揚げ かみかみサラダ 豚汁 いちご | ベーコン 鶏肉 さきいか 豚肉 豆腐 みそ | 牛乳 にんじん | 白菜キムチ つぼ漬け 生姜 にんにく キャベツ きゅうり 大根 ごぼう ねぎ いちご | 米 米粒麦 かたくり粉 あぶら こんにゃく | 596 kcal 29.8 g 20.7 g 2.9 g |
| 12 火 | 黒パン | タンドライーチキン シャキシャキポテトサラダ かぶとベーコンのスープ | 鶏肉 ツナフレーク ベーコン | 牛乳 ヨーグルト にんじん 小松菜 かぶの葉 チンゲン菜 | 黒パン じゃが芋 かたくり粉 | あぶら | 600 kcal 29.8 g 21.5 g 2.7 g |
| 13 水 | 卒業 赤飯 | 卒業お祝い献立 エビフライ お祝いすまし汁 お祝いケーキ | あずき えび たまご なると はんぺん | 牛乳 菜の花 にんじん みつば | こめ もち米 小麦粉 パン粉 上白糖 お祝いケーキ | あぶら | 664 kcal 23.1 g 17.9 g 2.7 g |
| 14 木 | 卒業式 | | | | | | |

給食レシピ

人気のメニューを 紹介します!

「おから」は、とっても安く手に入るのに、大豆の食物繊維や鉄分がたっぷり詰まってるもの!ぜひ家庭でも食べてほしい健康食です★

＜あさりのカリッと揚げ＞

材料(給食4人分)

- あさり(むき) 120g
- おろししょうゆ 5g
- しょうゆ 大さじ1
- みりん 小さじ1
- かたくりこ 適量
- 揚げ油

作り方

- あさりが冷凍の場合は解凍する。
- あさに調味料で味をつける。(30分くらい)
- 味が付いたらザルで余分な調味料を取り除く。
- 多めにかたくり粉をつけて180℃でカリッとすくくらいしっかり揚げる。

給食でもなかなかとりづらい鉄分がたくさんあった「あさり」をメインにした料理です★

＜卵の花サラダ＞

材料(給食4人分)

- おから 40g
- キャベツ 80g
- 水菜 60g
- にんじん 25g
- ツナ 30g
- マヨネーズ 大さじ2
- 塩 少々
- 酢 小さじ1
- さとう 小さじ2/3

作り方

- おからは耐熱皿に入れラップをして加熱し、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やしておく。
※給食では殺菌することを目的におからを煮ています。
- キャベツは8mm幅、水菜は3cm幅、にんじんは千切りにしてさっと茹でて冷やす。
- 材料を調味料と和える。

今月の主な地域食材(予定)

| | | |
|---------|-------------------|------------------|
| 浅科給食応援団 | 佐久市産 | 浅科産 |
| だいこん | みそ あんようじみそ がんくいみそ | ごろええまい やしまのしみどうふ |
| | プルーンジャム こめこ | とうふ たまご |