

# 2024年3月 予定献立表 前半

佐久市学校給食浅科センター  
中学校 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」



3年生は小学校1年生から9年間で約1800回食べてきた学校給食が終わりです。  
4月からは、わざわざ苦手なものを食べなくてもいいかもしれません。自分の食べたいものだけ食べていても誰も何も言われなくてもいいかもしれません。しかし、これからは「自己管理できる力」が必要になってきます。  
「約1800回食べてきた給食」から、バランスの良い食事が体得できたでしょうか。「自分の食生活、これで大丈夫かな」と思ったときは、9年間の学校給食を思い出してみてください。

1年生はあと約400回、2年生はあと約200回の学校給食があります。自分の体をつくっている「食事」をどのようにとったら良いか、給食の時間に学んでいってほしいと思います。

### 給食の時間をふりがえそう

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。

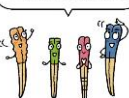
<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた	<input type="checkbox"/> 楽しく会食することができた
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた

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	ち	主	ビタミン		炭水化物	油脂類	
			<3群> 緑黄色野菜	<4群> その他の野菜 果物			
1	金	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	米 三温糖	油	767 kcal 35.0 g 24.4 g 3.4 g
4	月	牛乳 鶏のから揚げ かみかみサラダ 豚汁 テコボン	ベーコン さきいか 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 鶏肉	白米 米粒愛	あぶら	733 kcal 35.0 g 24.1 g 3.4 g
5	火	牛乳 ソースカツ せんきゃべツサラダ 幸運白星スープ	豚肉 ベーコン なると	牛乳	食パン 小麦粉 パン粉 中ざら糖	あぶら	815 kcal 38.6 g 28.5 g 4.7 g
6	水	牛乳 おろし焼肉 ほうれん草のおひたし 利休汁	豚肉 かつお節 油揚げ みそ	牛乳	米 米粒愛	こめあから 米油	768 kcal 37.1 g 29.3 g 2.3 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する大人が身近にいると、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きに、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。

はしの柄を  
チェックしてみよう



### 自分にぴったりのはし

マナー違反に注意! きらいばし  
一緒に食事をする人に、不快な思いをさせてしまうはしづかいを「きらいばし」といいます。気をつけましょう。

### 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、旧浅科村、旧望月町、旧望月町の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「佐久の日井」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、旧日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、井ぶりにして食べられる料理です。

# 2024年3月 予定献立表 後半

佐久市学校給食浅科センター  
中学校 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	牛乳 おかず 主菜 副菜 汁 デザート	<1群> たんぱく質 魚 肉 卵 豆腐	ビタミン		<5群> 炭水化物	<6群> 脂質	
			<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	穀類 芋 砂糖	油脂類	
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	こめこ 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	806 kcal 35.0 g 32.1 g 3.4 g
8 金	ごはん	牛乳 佐久の日丼の具 ゆかり和え けんちん汁	豚肉 安養寺みそ 雁喰みそ 凍み豆腐 青ばつ豆腐	牛乳	にんじん	こめ 米 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	734 kcal 36.3 g 24.5 g 2.9 g
11 月	キムタ クご飯	牛乳 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	722 kcal 34.9 g 24.0 g 3.4 g
12 火	黒パン	牛乳 タンドリーチキン 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 きゅうり じゃが芋 かたくり粉	あぶら	731 kcal 35.4 g 24.9 g 3.3 g
13 水	卒業 赤飯	牛乳 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	757 kcal 26.3 g 19.5 g 2.8 g
14 木	食パン	牛乳 フルーツココアクリーム 豚しゃぶサラダ トマトのジュリエンスープ	豚肉 みそ ベーコン	牛乳	にんじん トマト パセリ	食パン みかん もも パイン りんご きゅうり キャベツ にんにく 玉ねぎ キャベツ セロリ	クレミーホイップ あぶら ごま オリーブ油	810 kcal 29.1 g 31.1 g 2.8 g

### 給食レシピ

#### 人気のメニューを紹介!

「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まったすぐれもの!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。
- あさり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しています。
- 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)

<b>浅科給食応援団</b> だいこん	<b>佐久市産</b> みそ 安養寺みそ 雁喰みそ プルーンジャム 米粉	<b>浅科産</b> 五郎兵衛米 矢島の凍み豆腐 豆腐 たまご
------------------------	--	---------------------------------------