



令和6年3月号
佐久市学校給食北部センター

給食から、どんなことを学びましたか？



卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。皆さんは給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか？

今年度の給食もあと少して終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかりと食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。

「食育」チェックシート

この1年の給食時間を振り返り、できたことに○を付けましょう。

<p>給食の前に手をきれいに洗えた</p>	<p>給食当番の身支度をきちんとできた</p>	<p>食事のあいさつを心を込めて言えた</p> <p>いただきます</p>
<p>食器を正しく並べることができた</p>	<p>お箸を正しく持ち、上手に使うことができた</p>	<p>よくかんで味わって食べることができた</p>
<p>地域の産物や食文化を知ることができた</p>	<p>日本の伝統行事と行事食について知ることができた</p>	<p>バランスのよい食事の組み合わせがわかった</p>

3/3 ひな祭り



ひなあられ

3月3日は「ひな祭り」。女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。現在のように、ひな人形を飾るようになったのは江戸時代のことで、もとは人形を身代わりにして邪気をはらう「流しひな」が起源とされています。行事食として、ちらし寿司、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなど、華やかな食べ物が並びます。



ひしもち



はまぐりのおすいもの



ちらしずし

春休みも朝ごはんを必ず食べましょう

朝ごはんを食べることはなぜ大切なのでしょう？

● 1日を元気にスタートできる



● 集中力がアップする



脳にエネルギーが行きわたり、やる気も出てきます。

● うんちが出やすくなる



腸が刺激され、はたらきがよくなります。

● 生活リズムが整う



決まった時間の食事が生活によりリズムを作ります。

新しい学年、学校でよいスタートが切れるよう、春休み中もいつでもどおりの「早起き」「朝ごはん」そして「早寝」を心がけて過ごしてください。

我が家の味を給食にコンテスト受賞メニューが提供されました！



2月7日(水)に「我が家の味を給食にコンテスト」の受賞メニュー「こうじでうま味アップ肉じゃが」を給食で提供しました。塩こうじを使ったシンプルな味付けの中に肉や野菜のうまみがしっかりと味わえる一品でした。2月の献立表にレシピを掲載しているので、ぜひおうちでも作ってみてくださいね。



予定献立表



今月の給食目標

「食生活の反省をしよう」



令和6年3月1日
佐久市学校給食北部センター

日	曜	献立名		2群 牛乳	<1群>	<2群>	<3群>	<4群>	<5群>	<6群>	エネルギー(kcal)		一ロメモ
		主食 <5群> 炭水化物 (きいろのたべもの)	おかず 主菜 副菜 汁 デザート		魚 肉 卵 豆腐 たんぱく質	牛乳 小魚 海藻 無機質	緑黄色野菜 ビタミン	その他の野菜 果物 ビタミン	穀類 芋 砂糖 炭水化物	油脂 脂質	たんぱく質(g)	脂質(g)	
1	金	ひな祭り 献立 ちらし寿司	焼き魚(赤魚の塩麹漬) 磯香サラダ すまし汁 ひなまつりゼリー	○	赤魚の塩麹漬	角きざみのり	ほうれんそう, にんじん	キャベツ, きゅうり		マヨネーズ	599	727	 3月は「やよい(弥生)」とも呼び、草木が芽吹くという意味があります。ひな祭りやお彼岸、卒業式があります。季節の変わり目でもあり、成長の節目を迎える月です。 今月の佐久市産 地域食材 ほうれんそう・お米 「でこ」は、突き出ているという意味で、「でこぼこ」の「でこ」のことです。頭の突き出ている「きよみぼんかん」で「でこぼん」です。うす皮ごと食べられます。 さく 市民の日献立 サンキュー(3・9) 佐久の魅力再発見 卒業祝い献立 中学3年生のみなさんは、小学校1年生の時から9年間食べてきた学校給食ともこれでお別れです。日々の給食の中には苦手な味、初めて食べる味もあったことだと思います。日々の給食から、どのようなことを感じ、学びましたか? 食べることを大切にすることは、自分自身を大切にすることにつながります。給食から学んだことを生かし、健康で充実した毎日を送ってください。
4	月	ごはん	ちくわのカレー揚げ(1人2個) 白ごまあえ 豚汁	○	ちくわ	青のり	小松菜, にんじん	キャベツ	三温糖	白すりごま	623	753	
5	火	アップルパン	ペンネとウィンナーのソ コンサラダ ジュリエンスープ	○	ウィンナー野菜カット	粉チーズ	ピーマントマト	玉ねぎ, マッシュルーム	マカロニペンネ	オリーブ油	634	774	
6	水	ごはん	ぶり味噌漬フライ なめたけ和え 大根のみそ汁	○	ぶり味噌漬フライ		にんじん, ほうれんそう	もやし, キャベツ, なめたけ		揚げ油(米油)	597	734	
7	木	コッペパン	鶏肉のバーベキューソース 鉄骨サラダ コンソメスープ くだもの(でこぼん)	○	とりにく	チーズ, ひじき	にんじん, チンゲン菜	キャベツ, きゅうり	上白糖	ひまわり油	591	722	
8	金	ごはん	佐久の日井の具 わかめとツナのサラダ 厚揚げのみそ汁	○	ぶたにく, 安曇みそ, 厚揚げ, みそ, 凍り豆腐, 青大豆	カツわかめ	にんじん	キャベツ	上白糖	ごま油	647	786	
11	月	お赤飯	エビフライ(中学1人2尾) ささみの梅マヨサラダ 豆腐のみそ汁 いちごのお祝いケーキ	○	エビフライ		にんじん	きゅうり, キャベツ, 海漬け刻み		揚げ油(米油)	699	749	
12	火	コッペパン	白身魚のパン粉焼き 青ばつたのマリネ 切干大根のスープ	○	ホキ	粉チーズ	にんじん	きゅうり	じゃがいも, 上白糖	オリーブ油	511	650	
13	水	ごはん	鶏肉のから揚げ おつかあえ みぞれ汁	○	とりにく		にんじん	キャベツ, もやし	でんぶん, 米粉	ごま油, 揚げ油(米油)	598	721	
14	木	ソフト うどん	いかの甘辛焼き 和風サラダ 五目うどん汁	○	いか		にんじん	キャベツ, きゅうり	上白糖	ひまわり油, 白いりごま	544	648	
15	金	ごはん	鶏肉の照り焼き 福神漬け和え ポークカレー	○	とりにく		にんじん	キャベツ, きゅうり, 福神漬	上白糖	ひまわり油	627	776	

★献立の材料を食品群に分けて表示しています。バランスよい食事をとるためには3つの食品群(赤・緑・黄)そろえることが大切です。

	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質%	カルシウムmg	鉄分mg	ビタミンAμgRE	ビタミンB1mg	ビタミンB2mg	ビタミンCmg	食物繊維g	食塩相当量g
小学校基準値	650	13~20%	25~30%	350	3	200	0.4	0.4	20	4.5以上	2.0未満
3月小学校平均値	614	17% (27.6g)	29% (19.8g)	351	2.7	223	0.5	0.50	33	5.1	2.5
中学校基準値	830	13~20%	25~30%	450	4.5	300	0.5	0.6	35	7以上	2.5未満
3月中学校平均値	737	18% (32.3g)	27% (22.1g)	375	3.2	256	0.66	0.56	40	6.2	3.1

★三月九日は佐久(さく)の日 ~佐久市民の日~

給食では3月8日に
佐久の日井をたべよう!

佐久の日は市民のみなさんが佐久市の魅力を再発見し、ふるさとへの愛着と誇りを持ち、市民同士の一体感を育みながら佐久市をさらに盛り上げていくことを考える日です。

佐久市は魅力あるおいしい食べものがたくさんあります。そこで給食でも「佐久市民の日」にちなんだ限定メニュー「佐久の日井」が学校給食用に考案され、佐久市の特徴ある3種類のみそと矢島のしみ豆腐を使って肉井にしました。隠し味に、白田でとれたブルーベリージャムも入っています。

佐久の日井を味わおう!



給食用のオリジナルレシピ ~佐久市の味、ふるさとの魅力再発見~

- 【佐久の日井の特徴】
- ① 主な材料は豚肉、玉ねぎ、矢島しみ豆腐、玉ねぎ、長ネギ、しらたきです。イメージは焼肉井。
 - ② 凍り豆腐は矢島地区(浅科)で作られる天然の凍り豆腐です。佐久地方では昔から「矢島(やしま)のしみ豆腐」とよばれ、とても有名です。
※生産者が高齢化し、また、地球温暖化で冬が昔ほど寒くなってきているので生産量が減ってきていますが、後世に残したい佐久の味です。
 - ③ 調味料が佐久の味を盛り込んでいます。安養寺(あんようじ)みそ(旧佐久市)、雁(が)ん)喰(く)みそ(望月)、ブルー(白田)をつかっています。