

2024年4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

給食の決まりを守ろう

いよいよ新年度のスタートです。学校給食は、育ち盛りの子どもたちの健康を支え、食に関する正しい理解と適切な判断力を養ううえで重要な役割があります。今年度も安心・安全でおいしい学校給食を提供していきますので、よろしくお願いします。



給食当番の人 準備はOK? 確認しよう!

給食当番になった人は、給食の準備をする前に給食当番としてふさわしい清潔な身支度をしているかどうかを確認しましょう。

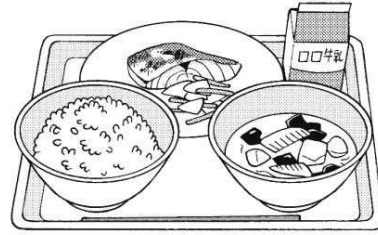


おいしい 学校給食 学べる

学校給食は、成長期にあるみなさんの心身の健全な発達のために、栄養バランスのとれた食事を提供しています。また、食に関する指導を効果的にすすめるための教材としての役割もあります。

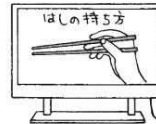
適切な栄養量がとれます!

学校給食は、「学校給食摂取基準」(文部科学省)に基づき、望ましい栄養量を算出して、献立を立てています。具体的には、カルシウムなどの、家庭での食事で不足しがちな栄養素を、可能な範囲で、学校給食で補うなどの工夫がされています。



教材です!

給食の時間では、準備から片づけまでの活動を通して、正しい手洗いやはしの使い方などの望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけることができます。また、授業の導入やふり返りで、献立や食品などが使われていて、教材にもなっています。



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	主食	牛乳 おかず 汁 (デザート)	ビタミン		炭水化物	脂質	食塩相当量		
			<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
5月	わかめごはん	牛乳 たまご焼き はりはり漬け かぼちゃぼうとう	<1群> たまご 豆腐 豚肉 油揚げ	<2群> わかめ 牛乳 小魚 海藻	にんじん かぼちゃ	切干大根 きゅうり キャベツ 白菜 ねぎ	米 三温糖 上白糖 ほうとう麺	ごま	606 kcal 23.4 g 18.7 g 2.0 g
8月	ごはん	牛乳 豚丼の具 ごま酢和え 新じゃがのみそ汁	豚肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり	米 三温糖 上白糖 じゃが芋	あぶら ごま	590 kcal 26.0 g 17.2 g 1.9 g
9月	ソフトうどん	牛乳 大豆サラダ 清見オレンジ カレーうどん汁	鶏肉 油揚げ 大豆 ハム	牛乳	にんじん	にんにく 玉ねぎ 白菜 ねぎ きゅうり キャベツ レモン 清見オレンジ	ソフトうどん 上白糖	あぶら	637 kcal 26.3 g 21.7 g 2.6 g
10月	ごはん	牛乳 麻婆豆腐 はるさめサラダ チンゲンサイのスープ	豚肉 みそ 豆腐 ベーコン	牛乳	にんじん いら チンゲンサイ	生姜 にんにく 玉ねぎ ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり えのきたけ	米 上白糖 でんぶん はるさめ	あぶら ごま油	547 kcal 20.2 g 17.0 g 1.9 g
11月	コッパパン	牛乳 鶏肉のバーベキューソースかけ チーズサラダ ABCスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん	りんご キャベツ きゅうり 玉ねぎ	コッパパン かたくり粉 三温糖 上白糖 じゃが芋 マカロニ	あぶら	576 kcal 28.9 g 19.9 g 2.8 g
12月	ごはん	牛乳 ちくわのカレー揚げ 卵の花サラダ 野菜の田舎汁	ちくわ おから ツナフレック 豚肉	牛乳	水菜 にんじん 野菜 野良坊菜	キャベツ ごぼう 大根	米 小麦粉 上白糖 こんにやく	あぶら マヨネーズ	587 kcal 21.1 g 20.9 g 1.8 g

給食の配ぜん 正しい置き方をしていますか?



朝ごはんからはじめよう!



朝ごはんを食べるといいことがあるよ!


- 脳や体にエネルギー源が補給される
 - 体温が上がる
 - 胃腸が動き、排便しやすくなる
 - 生活リズムがととのう
- 毎日、しっかり朝ごはんを食べよう!

2024年4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

「給食の決まりを守ろう」

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	主食	おかず 主菜 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	
			〈3群〉 緑黄色野菜	〈4群〉 その他の野菜 果物					
15月	ごはん	牛乳 鶏の照り焼き 新玉ねぎとツナのサラダ 豚汁	鶏肉 みそ ツナフレーク 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	生姜 玉ねぎ きゅうり 大根 ごぼう ねぎ	こめ 米	あぶら ごま油	563 kcal 27.4 g 17.5 g 1.7 g
16火	はちみつパン	牛乳 五目オムレツ 大根とチキンのサラダ 鶏ささみと野菜のスープ	たまご 凍り豆腐 ツナフレーク ささみフレーク 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン 野良坊菜	玉ねぎ 大根 キャベツ きゅうり えのきたけ	はちみつパン 上白糖	あぶら ごま	6.5 kcal 29.1 g 22.0 g 2.8 g
17水	たけのこごはん	牛乳 鶏のから揚げ キャベツと昆布の浅漬け わかめのすまし汁 お祝いゼリー(桃の杏仁豆腐)	鶏肉 油揚げ 豆腐 なた	牛乳 塩昆布 わかめ	にんじん 	たけのこ 生姜 にんにく キャベツ きゅうり 白菜 しめじ	こめ 三温糖 かたくり粉 小麦粉 桃の杏仁豆腐	あぶら	600 kcal 27.5 g 20.8 g 2.4 g
18木	米粉パン	牛乳 ジャーマンポテト もやしのごまサラダ コーンクリームスープ	ウィンナー ちくわ ベーコン	牛乳 クリーム	小松菜 にんじん パセリ	玉ねぎ もやし コーン	米粉パン じゃが芋 上白糖	バター ごま あぶら	646 kcal 19.9 g 22.8 g 3.3 g
19金	ごはん	牛乳 タンドリーそば 菜の花のからし和え さつま汁	さば 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 ヨーグルト	菜の花 チンゲンサイ にんじん	もやし きゅうり 大根 ねぎ	こめ 上白糖	あぶら	581 kcal 26.9 g 19.4 g 1.9 g
22月	ごはん	牛乳 厚揚げの肉みそがけ キムタクポテトサラダ こかぶの吉野汁	厚揚げ 鶏肉 みそ ベーコン 凍り豆腐	牛乳	にんじん	生姜 ねぎ きゅうり コーン 白菜キムチ つぼ漬け かぶ 白菜	こめ 三温糖	あぶら マヨネーズ	617 kcal 24.5 g 22.3 g 1.8 g
23火	中華麺	牛乳 ししゃもの磯辺揚げ キャベツのナムル しょうゆラーメンスープ	鶏肉 油揚げ なた	牛乳 ししゃも 青のり 煮干粉	にんじん	キャベツ きゅうり にんにく 生姜 玉ねぎ 白菜 コーン ねぎ	中華麺 小麦粉 上白糖	あぶら ごま油	580 kcal 27.5 g 19.3 g 3.1 g
24水	ごはん	牛乳 銀さわらの西京焼き うどのごまネーズサラダ みぞれ汁	銀さわら みそ ツナフレーク 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん	うど きゅうり キャベツ 生姜 ごぼう 大根 ねぎ	こめ 上白糖	ごま マヨネーズ あぶら	602 kcal 28.5 g 21.4 g 1.7 g
25木	コッペパン	牛乳 ペンのトマトソース キャベツのじゃこサラダ チンゲンサイとお豆のスープ	ベーコン 鶏肉 大豆	牛乳 チーズ じゃこ	にんじん トマト チンゲンサイ	にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり	コッペパン ペンネ 上白糖	オリーブ油 ごま油 あぶら	582 kcal 26.9 g 19.8 g 2.8 g
26金	麦ごはん	牛乳 つぼ漬け和え フルーツヨーグルト和え チキンカレー	かつお節 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	キャベツ きゅうり つぼ漬け パイン みかん もも 生姜 にんにく 玉ねぎ りんご	こめ 大麦 じゃが芋	あぶら バター	594 kcal 20.9 g 15.3 g 1.8 g
30火	アップルパン	牛乳 鶏ささみのレモン揚げ かみかみサラダ 豚バラと新じゃがのスープ	鶏肉 さきいか 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	りんご レモン キャベツ きゅうり 玉ねぎ 白菜	コッペパン でんぷん 上白糖	あぶら	637 kcal 32.8 g 20.6 g 2.8 g

今月の主な地域食材（予定）

<浅科給食応援団>

ながねぎ のらぼうな

<浅科産>

ごろべえまい たまご とうふ だいず

<佐久市産>

みそ こめこ



2024年4月 予定献立表 前半

給食目標

給食の決まりを守ろう

いよいよ新年度のスタートです。学校給食は、育ち盛りの子どもたちの健康を支え、食に関する正しい理解と適切な判断力を養ううえで重要な役割があります。今年度も安心・安全でおいしい学校給食を提供していきますので、よろしくお願いします。



給食当番の人 準備はOK? 確認しよう!

給食当番になった人は、給食の準備をする前に給食当番としてふさわしい清潔な身支度をしているかどうかを確認しましょう。

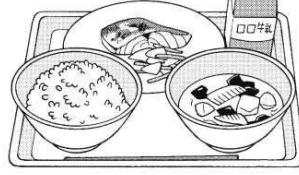


おいしい学校給食 学べる

学校給食は、成長期にあるみなさんの心身の健全な発達のために、栄養バランスのとれた食事を提供しています。また、食に関する指導を効果的にすすめるための教材としての役割もあります。

適切な栄養量がとれます!

学校給食は、「学校給食摂取基準」(文部科学省)に基づき、望ましい栄養量を算出して、献立を立てています。具体的には、カルシウムなどの、家庭での食事で不足しがちな栄養素を、可能な範囲で、学校給食で補うなどの工夫がされています。



教材です!

給食の時間では、準備から片づけまでの活動を通して、正しい手洗いやはしの使い方などの望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけることができます。また、授業の導入やふり返り、献立や食品などが使われていて、教材にもなっています。



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	主食	<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	
5金	牛乳 わかめごはん たまご焼き はりはり漬け かぼちゃぼうとう	たんぱく質 たまご 豆腐 豚肉 油揚げ	無機質 わかめ にんじん かぼちゃ	ビタミン 切干天根 きゅうり キャベツ 白菜 ねぎ	炭水化物 米 三温糖 上白糖 ごま ほうとう麺	702 kcal 26.6 g 20.8 g 2.7 g
8月	牛乳 ごはん 豚丼の具 ごま酢和え 新じゃがのみそ汁	豚肉 油揚げ みそ	にんじん	ビタミン 生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり	炭水化物 米 三温糖 上白糖 ごま じゃが芋	691 kcal 29.9 g 19.2 g 2.2 g
9火	牛乳 ソフト うどん 大豆サラダ 清見オレンジ カレーうどん汁	鶏肉 油揚げ 大豆 ハム	にんじん	ビタミン にんにく 玉ねぎ 白菜 ねぎ きゅうり キャベツ レモン 清見オレンジ	炭水化物 ソフトうどん 上白糖	764 kcal 30.6 g 24.5 g 2.9 g
10水	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 はるさめサラダ チンゲンサイのスープ	豚肉 みそ 豆腐 ベーコン	にんじん いら チンゲンサイ	ビタミン 生姜 にんにく 玉ねぎ ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり えのきたけ	炭水化物 米 上白糖 でんぷん はるさめ ごま油	628 kcal 22.8 g 18.7 g 2.3 g
11木	牛乳 コッペパン 鶏肉のバーベキューソースかけ チーズサラダ ABCスープ	鶏肉 ベーコン	にんじん	ビタミン りんご キャベツ きゅうり 玉ねぎ	炭水化物 コッペパン かたくり粉 三温糖 上白糖 あぶら じゃが芋 マカロニ	701 kcal 34.4 g 22.8 g 3.5 g
12金	牛乳 ごはん ちくわのカレー揚げ 卵の花サラダ 野菜の田舎汁	ちくわ おから ツナフレーク 豚肉	水菜 にんじん 野良坊菜	ビタミン キャベツ ごぼう 大根	炭水化物 米 小麦粉 上白糖 あぶら マヨネーズ こんにゃく	700 kcal 25.7 g 24.0 g 2.4 g

給食の配せん 正しい置き方をしていますか?



イラストを参考に自分の配膳をチェックしてみましょう。正しい配膳はスムーズに食事をするための第一歩です。

朝ごはんからはじめよう!



朝ごはんを食べるといいことがあるよ!

- 脳や体にエネルギー源が補給される
 - 体温が上がる
 - 胃腸が働き、排便しやすくなる
 - 生活リズムがととのう
- 毎日、しっかり朝ごはんを食べるようにしよう

2024年4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

給食の決まりを守ろう

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	主食	牛乳 おかず 野菜 副菜 汁 (デザート)	ビタミン		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量			
			たんぱく質	無機質		炭水化物	脂質	
月	日	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	油脂類	
15月	ごはん	牛乳 鶏の照り焼き 新玉ねぎとツナのサラダ 豚汁	鶏肉 みそ ツナフレーク 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん しょうが 玉ねぎ きゅうり 大根 ごぼう ねぎ	米 こんにゃく	あぶら ごま油	649 kcal 31.8 g 19.6 g 2.1 g
16火	はちみつパン	牛乳 五目オムレツ 大根とチキンのサラダ 鶏ささみと野菜のスープ	たまご 凍り豆腐 ツナフレーク ささみフレーク 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン 玉ねぎ 大根 キャベツ きゅうり えのきたけ	はちみつパン あぶら ごま	737 kcal 34.3 g 25.3 g 3.3 g	
17水	たけのこごはん	牛乳 鶏のから揚げ キャベツと昆布の浅漬け わかめのすまし汁 お祝いゼリー (桃の杏仁豆腐)	鶏肉 油揚げ 豆腐 なた	牛乳 塩昆布 わかめ	にんじん たけのこ しょうが にんにく キャベツ きゅうり 白菜 しめじ	米 三温糖 かたくり粉 小麦粉 桃の杏仁豆腐	あぶら	683 kcal 31.1 g 23.1 g 2.9 g
18木	米粉パン	ジャーマンポテト もやしのごまサラダ コーンクリームスープ	ウィンナー ちくわ ベーコン	牛乳 小松菜 にんじん パセリ	玉ねぎ もやし コーン	米粉パン じゃが芋 ごま あぶら	786 kcal 23.6 g 26.6 g 4.0 g	
19金	ごはん	牛乳 タンドライーそば 菜の花のからし和え さつま汁	さば 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 ヨーグルト	菜の花 チンゲンサイ にんじん もやし きゅうり 大根 ねぎ	米 しょうが しょうが かぶ 白菜 でんぶん	あぶら	672 kcal 30.9 g 21.7 g 2.1 g
22月	ごはん	牛乳 厚揚げの肉みそかけ キムタクポテトサラダ こかぶの吉野汁	厚揚げ 鶏肉 みそ ベーコン 凍り豆腐	牛乳	にんじん しょうが ねぎ きゅうり コーン 白菜キムチ つぼ揚げ かぶ 白菜	米 三温糖 じゃが芋 マヨネーズ	あぶら	726 kcal 28.5 g 26.0 g 2.4 g
23火	中華麺	牛乳 ししゃもの機辺揚げ キャベツのナムル しょうゆラーメンスープ	鶏肉 大豆	牛乳 ししゃも 青のり 煮干粉	にんじん キャベツ きゅうり にんにく しょうが 玉ねぎ 白菜 コーン ねぎ	中華麺 小麦粉 上白糖 あぶら ごま油	718 kcal 33.7 g 22.6 g 3.7 g	
24水	ごはん	牛乳 銀さわらの西京焼き うどのごまネーズサラダ みぞれ汁	銀さわら みそ ツナフレーク 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん うど きゅうり キャベツ しょうが ごぼう 大根 ねぎ	米 上白糖 こんにゃく ごま マヨネーズ あぶら	703 kcal 32.6 g 24.4 g 2.1 g	
25木	コッパン	牛乳 パンネのトマトソース キャベツのじゃこサラダ チンゲンサイとお豆のスープ	ベーコン 鶏肉 大豆	牛乳 チーズ じゃこ	にんじん トマト チンゲンサイ にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり	コッパン パンネ 小麦粉 上白糖 あぶら	706 kcal 32.1 g 22.8 g 3.4 g	
26金	麦ごはん	牛乳 つぼ揚げ和え フルーツヨーグルト和え チキンカレー	かつお節 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん キャベツ きゅうり つぼ揚げ パイン みかん もも しょうが にんにく 玉ねぎ りんご 小麦粉	米 大麦 じゃが芋 あぶら バター	706 kcal 24.9 g 17.7 g 2.3 g	
30火	アップルパン	牛乳 鶏ささみのレモン揚げ かみかみサラダ 豚バラと新じゃがのスープ	鶏肉 さきいか 豚肉	牛乳 小松菜	にんじん りんご レモン キャベツ きゅうり 玉ねぎ 白菜 じゃが芋	コッパン でんぶん 上白糖 あぶら	787 kcal 39.2 g 24.5 g 3.4 g	

今月の主な地域食材（予定）

<浅科給食応援団>

長ねぎ 野良坊菜

<浅科産>

五郎兵衛米 たまご 豆腐 大豆

<佐久市産>

みそ 米粉

