

# 食育だより

令和 6 年 4 月  
佐久市学校給食望月センター

毎月 19 日は食育の日



## 今日の給食目標

「給食のきまりを守り、楽しい食事をしよう!」です

ご入学・ご進級おめでとうございます。

新入生を迎え、新学年がスタートしました。学校給食は子どもたちが栄養バランスのとれた食事をお腹と体の健康を育てていきます。さらに、健康に過ごすためのよい食べ方や、食事のマナー、衛生面や、食べ物に関する知識などを学んで身につけていく場でもあります。望月センター職員 12 名で「安全で安心なおいしい給食をお届けできるよう努めていきます。ご家庭でも給食を話題にするなどご協力お願いします。」

### 学校給食の栄養

学校給食では、各栄養素ごとに 1 日に必要とされる量の 33~40% をとれるようにしています。

取り過ぎが心配される食塩については 1 日の目標量の 1/3 未満になるように考えられています。

給食は主食（ごはん・パン・めん）+ 主菜（肉・魚・卵など）+ 副菜（野菜のおかず）+ 汁物+牛乳の組み合わせでだしています。成長期のみなさんに必要なカルシウムいっぱい牛乳は毎日です。



### 給食当番の身支度チェック

- ①髪は全部帽子に入れましょう
- ②マスクはきちんとつけましょう
- ③つめは短く切っておきましょう
- ④手は石けんできれいに洗いましょう
- ⑤清潔な白衣を身につけましょう



### 主食・主菜・副菜 そろっていますか?

エネルギーのもとになる主食と、体をつくるもとになる主菜、体の調子をととのえる副菜がそろると栄養バランスがととのいます。これに、汁物などがつくとばっちりです。



### はしの持ち方 レッスン!



げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	今月の給食から 一ロメ
1	2	3	4	5	<b>今月の地域食材</b> コシヒカリ (望月産) なめこ (望月産) 旬の食材 鰻
<b>ご入学 ご進級 おめでとうございます</b>					
8	9	10	11	12	うど・・・ほろ苦さが免疫力を高めます。 清見オレンジ <b>今月の給食行事</b> 12日(金) 入学・進級お祝い献立 お祝いのちらし寿司とクレープです。 <b>今月のおすすめ献立</b> 10日(水) 塩肉じゃが シンプルな味付けですが、だし味がきいているのでおいしく食べられます。昨年度意外! ? にも残食が少なかったメニューです。 17日(水) 厚揚げのホイコーロー 中華料理でおなじみのホイコーローに厚揚げを入れることでカルシウム、鉄分を強化したメニューです。 22日(月) ハンバーグ センターで愛情をこめて手作ります。
ごはん みそだれ焼き肉 コーンサラダ トックスーフ ぎょうにゅう 小早給食	ソフトうどん きつねうどん汁 竹輪の磯辺揚げ かぶのマリネ ぎょうにゅう	ごはん 塩肉じゃが のりマヨ和え 油揚げのみそ汁 ぎょうにゅう	コッペパン ペンネとウィンナーのソテー ひじきとささみのサラダ ジュリエンスーフ ぎょうにゅう	ごはん 鶏のからあげ パンサンスウ 大根のみそ汁 ぎょうにゅう 小学校早給食	
15	16	17	18	19	
ごはん 豚キムチ炒め うどのマヨ和え 切り干し大根のみそ汁 ぎょうにゅう 小早給食	米粉パン チリビーンズ 海産サラダ 豆乳のスーフ ぎょうにゅう	ごはん 厚揚げのホイコーロー なめだけ和え ぶのみそ汁 ヨーグルト・ぎょうにゅう	フレンチトースト スパゲティサラダ ミネストローネ ぎょうにゅう	ごはん ささみのレモン揚げ ひじきの炒め煮 じゃがいものみそ汁 ぎょうにゅう	
22	23	24	25	26	
ごはん ハンバーグ うめのみ和え みぞワンドンスーフ ぎょうにゅう 小早給食	ソフト中華麺 パンバンジー 抹茶蒸しパン 醤油ラーメンスーフ ぎょうにゅう	ごはん 豚の生姜焼き 凍り豆腐の煮びだし なめこ汁 手作りふりかけ・ぎょうにゅう	コッペパン いかと大豆のオロロ和え チーズサラダ しらたきのスーフ ぎょうにゅう	ごはん ポークカレー ハムのサラダ 清見オレンジ ぎょうにゅう	
29	30				
昭和の日	コッペパン 五目オムレツ ツナとポテトのサラダ 春雨のスーフ ぎょうにゅう 小早給食				

\*都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

# 4月予定詳細献立表

4月の給食目標

給食のきまりを守り、楽しい食事をしよう！

日	曜	こんだて					赤の仲間 主に体の組織を作る食品		緑の仲間 主に体の骨子を造る食品		黄の仲間 主に無熱力になる食品		小学校					
		主食	牛乳	主菜	副菜	汁物	その他	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1日1食				
														たんぱく質 エネルギー				
5	金	ごはん	○	とりのからあげ	パンサンスウ	だいごんのみそしる	とりにく きんしたまご あぶらあげ	牛乳	にんじん	しょうが だいにん えのきだけ たまねぎ もやし	にんにく きゅうり コーン にんじん もやし	こめ かたくりこ さとう じゃがいも はるさめ	ごまあぶら あぶら ごま	612kcal 24.6g 21.2g 1.9g				
8	月	ごはん	○	みそだれ やきにく	コーンサラダ	トックスープ	とりにく ぶたにく	牛乳	チンゲンサイ にんじん	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ コーン えのきだけ	にんにく しょうが きゅうり たまねぎ コーン えのきだけ	こめ むぎ さとう トック	ごまあぶら あぶら	600kcal 28.0g 17.4g 1.5g 601kcal 26.2g 18.2g 2.7g				
9	火	ソフト うどん	○	ちくわの いそべあげ	かぶのマリネ	きつね うどんじる	とりにく あぶらあげ ちくわ	牛乳 あおのり	にんじん ブロッコリー こまつな	かぶ きゅうり レモンじる	ねぎ はくさい	ソフトうどん てんぷらこ さとう	あぶら	573kcal 21.8g 19.0g 1.6g				
10	水	ごはん	○	しお にくじゃが	のりマヨ あえ	あぶら あげの みそしる	ぶたにく あぶらあげ	牛乳 のり わかめ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ えだまめ キャベツ にんじん しめじ	しょうが だいにん ねぎ	こめ さとう じゃがいも	マヨネーズ あぶら	566kcal 22.6g 20.6g 3.2g				
11	木	コッペパン	○	パンネと ウィンナーの ソテー	ひじきと ささみの サラダ	ジュリエンス スープ	とりささみ ウィンナー ぶたにく	牛乳 ひじき	ピーマン にんじん	しめじ たまねぎ きゅうり はくさい	にんにく キャベツ レモンじる だいにん	コッペパン マカロニ さとう	卵・油脂 あぶら	621kcal 27.7g 18.1g 3.0g				
12	金	ちらしずし	○	あかうおの てりやき	おかかあえ	とうふの すましじる	きんしたまご あかうお ちくわ とりのとうふ かつおぶし とうふ なると	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな みずな	ほししいたけ しょうが はくさい ねぎ	かんぴょう にんにく えのきだけ もやし	こめ さとう じゃがいも クレープ	ごま	572kcal 23.3g 19.1g 2.5g				
15	月	ごはん	○	ぶたキムチ いため	うどの マヨあえ	きりほし だいにん みそしる	ぶたにく あぶらあげ	牛乳	にんじん とう チンゲンサイ	しょうが キャベツ もやし だいず きゅうり たまねぎ えのきだけ ねぎ きりほし だいにん	にんにく しょうが きゅうり たまねぎ えのきだけ ねぎ きりほし だいにん	こめ かたくりこ さとう	マヨネーズ あぶら	671kcal 36.1g 24.2g 2.6g				
16	火	こめパン	○	チリ ピーズ	かいそう サラダ	とうにゅうの スープ	ぶたひきにく だいず とうにゅう とりにく	牛乳 海藻ミックス	トマト にんじん	しょうが たまねぎ だいにん コーン	にんにく きゅうり はくさい ねぎ しめじ	こめパン じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	578kcal 24.6g 18.5g 2.1g				
17	水	ごはん	○	あつあげの ホイコーロー	なめだけ あえ	ふの すましじる	ぶたにく あつあげ	牛乳 ヨーグルト	ピーマン にんじん	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ えのきだけ	キャベツ はくさい ねぎ しめじ	こめ かたくりこ さとう やきふ	あぶら	657kcal 28.9g 21.2g 3.1g				
18	木	フレンチ トースト	○	スパゲッティ サラダ	ミネスト ローネ		たまご とりにく だいず	牛乳 卵 バター	にんじん パセリ トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり レモンじる にんにく セロリ	しょうが たまねぎ だいにん コーン	しょうが きゅうり たまねぎ えのきだけ ねぎ しめじ	しょうが キャベツ もやし だいず きゅうり たまねぎ えのきだけ ねぎ きりほし だいにん	しょうが キャベツ もやし だいず きゅうり たまねぎ えのきだけ ねぎ きりほし だいにん	しょうが キャベツ もやし だいず きゅうり たまねぎ えのきだけ ねぎ きりほし だいにん	こめ かたくりこ さとう じゃがいも スパゲッティ	卵・油脂 バター	600kcal 29.1g 17.5g 2.2g
19	金	ごはん	○	ささみの レモンあげ	ひじきの いために	じゃがいもの みそしる	とりささみ ちくわ あぶらあげ とうふ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん	レモンじる れんこん たまねぎ えのきだけ	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ えのきだけ ねぎ しめじ	こめ かたくりこ さとう こんにゃく じゃがいも	あぶら	613kcal 26.4g 18.5g 1.8g				
22	月	ごはん	○	ハンバーグ	うめり あえ	みそワンタン スープ	ぶたひきにく とりのひきにく あから ぶたにく	牛乳 ひじき のり	にんじん	はくさい きゅうり たまねぎ かぶ ほししいたけ 梅ひしお ねぎ	きゅうり たまねぎ レモン	こめ パンこ さとう ワンタン	ごまあぶら	713kcal 32.7g 32.7g 2.8g				
23	火	ソフト ラーメン	○	パンパンジー	しょうゆ ラーメン スープ	まっちゃん むしパン	とりささみ ぶたにく なると たまご	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ コーン きゅうり	もやし ねぎ レモン	ソフトラーメン さとう こむぎこ	ごま あぶら ごまあぶら	551kcal 32.1g 15.2g 2.3g				
24	水	ごはん	○	あじの しょうがゆき	こおり とうふの にびたし	なめこじる	あじ あぶらあげ こおりとうふ かつおぶし とうふ	牛乳 ちりめんじゃこ のり	にんじん こまつな	しょうが ほししいたけ たまねぎ なめこ	はくさい ねぎ だいにん	こめ むぎ	ごま	619kcal 26.9g 24.1g 2.6g				
25	木	コッペパン	○	いかと だいずの オーロラあえ	チーズサラダ	しらたきの スープ	いか だいず ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり	キャベツ しめじ	コッペパン じゃがいも さとう かたくりこ しらたき	あぶら	632kcal 23.5g 20.2g 2.5g				
26	金	ごはん	○	ポークカレー	ハムのサラダ		ぶたにく ハム	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ しょうが にんにく きよみオレンジ	きゅうり たまねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	612kcal 28.0g 24.1g 2.7g				
30	火	コッペパン	○	ごちく オムレツ	ツナと ポテトの サラダ	はるさめの スープ	とりにく こおりとうふ たまご ツナ	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン こまつな チンゲンサイ	たまねぎ えのきだけ きゅうり コーン ほししいたけ	しょうが キャベツ たまねぎ えのきだけ ねぎ しめじ	コッペパン じゃがいも はるさめ	マヨネーズ ごま油	650kcal 26g 18.1g 2g未滿				

※ 献立は都合により変更になることがあります。

## 主食・主菜・副菜 そろっていますか？

エネルギーのもとになる主食と、体をつくるもとになる主菜、体の調子をととのえる副菜がそろって栄養バランスがととのいます。これに、汁物などがつくとばっちりです。



## 1日3食きちんと食べていますか？

朝、昼、夕の3回の食事を、決まった時間にとることは生活リズムをととのえる上でも、大切なことです。特に1日のはじめの朝ごはんはきちんと食べるようにしましょう。



# 4月予定詳細献立表

4月の給食目標

給食のきまりを守り、楽しい食事をしよう！

日	曜	こ ん だ て					赤の仲間		緑の仲間		黄の仲間		中学校 14時~ 15時 15時~16時		
		主食	牛乳	主菜	副菜	汁物	その他	主に体の組織を作る食品		主に体の骨子を造る食品		主に熱や力になる食品			
								1群	2群	3群	4群	5群		6群	
5	金	ごはん	○	とりのからあげ	パンサンスウ	だいごんのみそしる		とりにく きんしたまご あぶらあげ	牛乳	にんじん	しょうが だいにん えのきだけ たまねぎ もやし	にんにく きゅうり コーン にんじん もやし	こめ かたくりこ さとう じゃがいも はるさめ	ごまあぶら あぶら ごま	737kcal 28.6g 23.6g 2.2g
8	月	ごはん	○	みそだれ やきにく	コーンサラダ	トックスープ		とりにく ぶたにく	牛乳	チンゲンサイ にんじん	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ コーン えのきだけ	こめ むぎ さとう トック	ごまあぶら あぶら	732kcal 33.0g 19.4g 2.1g	
9	火	ソフト うどん	○	ちくわの いそべあげ	かぶのマリネ	きつね うどんじる		とりにく あぶらあげ ちくわ	牛乳 あねのり	にんじん ブロッコリー こまつな	かぶ ねぎ きゅうり はくさい レモンじる	ソフトうどん てんぷらこ さとう	あぶら	755kcal 32.7g 21.3g 3.7g	
10	水	ごはん	○	しお にくじゃが	のりマヨ あえ	あぶら あげの みそしる		ぶたにく あぶらあげ	牛乳 のり わかめ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ えだまめ キャベツ にんじん しめじ ねぎ	しょうが だいにん ねぎ	こめ さとう じゃがいも	マヨネーズ あぶら	700kcal 25.2g 21.9g 1.9g
11	木	コッペパン	○	パンネと ウィンナーの ソテー	ひじきと ささみの サラダ	ジュリエヌ スープ		とりさきみ ウィンナー ぶたにく	牛乳 ひじき	ピーマン にんじん	しめじ たまねぎ きゅうり はくさい	にんにく キャベツ レモンじる だいにん	コッペパン マカロニ さとう	卵・卵 あぶら	691kcal 27.2g 23.9g 3.9g
12	金	ちらしずし	○	あかうおの てりやき	おかかあえ	とうふの すましじる	おいおい クレープ	きんしたまご あかうお ちくわ とりのとうふ かつおぶし とうふ なると	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな みずな	ほししいたけ しょうが はくさい ねぎ	かんぴょう にんにく えのきだけ もやし	こめ さとう じゃがいも クレープ	ごま	723kcal 31.9g 19.3g 3.5g
15	月	ごはん	○	ぶたキムチ いため	うどの マヨあえ	きりほし だいにん みそしる		ぶたにく あぶらあげ	牛乳	にんじん とう チンゲンサイ	しょうが キャベツ ちくわ だいず きゅうり たまねぎ えのきだけ ねぎ きりほしだいにん	こめ かたくりこ さとう	マヨネーズ あぶら	698kcal 27.2g 21.6g 3.0g	
16	火	こめパン	○	チリ ピーズ	かいそう サラダ	とうにゅうの スープ		ぶたひきにく だいず とうにゅう とりにく	牛乳 海藻ミックス	トマト にんじん	しょうが たまねぎ だいにん コーン	にんにく きゅうり はくさい たまねぎ えのきだけ	こめパン じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	828kcal 44.2g 28.4g 3.3g
17	水	ごはん	○	あつあげの ホイコーロー	なめだけ あえ	ふの すましじる	ヨーグルト	ぶたにく あつあげ	牛乳 ヨーグルト	ピーマン にんじん	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ えのきだけ	キャベツ はくさい ねぎ しめじ	こめ かたくりこ さとう やきふ	あぶら	690kcal 28.5g 20.1g 2.5g
18	木	フレンチ トースト	○		スパゲッティ サラダ	ミネスト ローネ		たまご ハム とりにく だいず	牛乳 卵 バター	にんじん パセリ トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり レモンじる にんにく セロリ	しょうく パン さとう じゃがいも スパゲッティ	卵・卵 バター	817kcal 35.1g 25.5g 3.8g	
19	金	ごはん	○	ささみの レモンあげ	ひじきの いために	じゃがいもの みそしる		とりさきみ ちくわ あぶらあげ とうふ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん	レモンじる れんこん たまねぎ えのきだけ	こめ かたくりこ さとう こんにゃく じゃがいも	あぶら	726kcal 32.1g 19.9g 2.6g	
22	月	ごはん	○	ハンバーグ	うめのみ あえ	みそフンタン スープ		ぶたひきにく とりにく あから ぶたにく	牛乳 ひじき のり	にんじん	はくさい たまねぎ かぶ ほししいたけ 梅びしお ねぎ	きゅうり だいにん たまねぎ	こめ パンこ さとう フンタン	ごまあぶら	756kcal 31.5g 21.6g 2.0g
23	火	ソフト ラーメン	○		パンパンジー	しょうゆ ラーメン スープ	まっちゃん むしパン	とりさきみ ぶたにく なると たまご	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ コーン きゅうり ねぎ チーズ	もやし ねぎ チーズ	ソフトラーメン さとう こむぎこ	ごま あぶら ごまあぶら	845kcal 38.1g 23.9g 3.2g
24	水	ごはん	○	あじの しょうがゆき	こおり とうふの にびたし	なめこじる	てづくり ふりかけ	あじ あぶらあげ こおりとうふ かつおぶし とうふ	牛乳 ちりめんじゃこ のり	にんじん こまつな	しょうが ほししいたけ たまねぎ なめこ だいにん	はくさい たまねぎ	こめ むぎ	ごま	679kcal 37.9g 17.3g 2.7g
25	木	コッペパン	○	いかと だいずの オーロラあえ	チーズサラダ	しらたきの スープ		いか だいず ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり	キャベツ しめじ	コッペパン じゃがいも さとう かたくりこ しらたき	あぶら	762kcal 32.3g 28.4g 3.3g
26	金	ごはん	○	ポークカレー	ハムのサラダ		きよみ オレシ	ぶたにく ハム	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ しょうが にんにく きよみオレシ	きゅうり たまねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	773kcal 27.6g 24.0g 3.1g
30	火	コッペパン	○	ごちく オムレツ	ツナと ポテトの サラダ	はるさめの スープ		とりにく こおりとうふ たまご ツナ	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン こまつな チンゲンサイ	たまねぎ えのきだけ きゅうり コーン ほししいたけ	コッペパン じゃがいも はるさめ	マヨネーズ ごま油	748kcal 33.5g 28.2g 3.4g	

※ 献立は都合により変更になることがあります。

## 主食・主菜・副菜 そろっていますか？

エネルギーのもとになる主食と、体をつくるもとになる主菜、体の調子をととのえる副菜がそろって栄養バランスがととのいます。これに、汁物などがつくとばっちりです。



## 1日3食きちんと食べていますか？

朝、昼、夕の3回の食事を、決まった時間にとることは生活リズムをととのえる上でも、大切なことです。特に1日のはじめの朝ごはんはきちんと食べるようにしましょう。



830kcal
31g
23g
2.5g未満