

新年度がスタートしました。今年度も成長期のみなさんの心と体の健康を支えるため、安心・安全で、栄養バランスのとれた、おいしい給食を提供していきたいと思ひます。よろしくお願ひします。

## 学校給食について



### 学校給食とは

「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として実施されるものです。成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけさせるための重要な教材としての役割も担っています。

### 学校給食の目標

※「学校給食法」第2条より抜粋・要約

|  |   |   |
|--|---|---|
| <p><b>1</b> 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。</p>                        | <p><b>2</b> 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営む判断力や望ましい食習慣を養う。</p> | <p><b>3</b> 明るい社会性と協同の精神を養う。</p>          |
| <p><b>4</b> 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。</p> | <p><b>5</b> 食生活が多くの人々の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。</p>        | <p><b>6</b> 伝統的な食文化を理解する。</p>             |
|  |   | <p><b>7</b> 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。</p> |

### 栄養管理と献立作成



「学校給食摂取基準」に基づき、献立作成をしています。一日に必要な栄養量のおよそ3分の1程度を目安に、カルシウムは2分の1など、家庭での食事では不足しがちな栄養素を補えるように基準値が定められています。「主食・主菜・副菜・汁物・牛乳」の組み合わせを基本に、さまざまな食品や料理法を取り入れます。佐久市学校給食応援団を中心とした地域食材を活用し、郷土料理、行事食など、季節に合わせた献立を実施します。

献立表には、家庭科で学習する3つの食品のグループ(6つの食品群)別に使用食材を表示し、栄養価を記載しています。家庭科の学習の確認や、ご家庭の食事の組み合わせの参考にご活用いただけるとありがたいです。



## おなか、食育劇場

**ごはん係**

はじめてごはん係になりました。

でも大丈夫!

うちのクラスは30人、6班あるから6つに分けて5人分ずつよそってあげば...

見て! ぴったり! ひた粒も残らなかつたよ!

先生の分あるかな?

給食当番のお仕事に、少しずつ慣れていきましょう。



## ☆ 給食センター紹介 ☆

- 南部センターには... センター事務職員1名 栄養教諭2名 アレルギー担当栄養士1名 調理員20名がいます。
- どこにあるのかな... 野沢 ぴんころ地蔵 南部交番の近くにあります。
- 給食費は... 1食 小学校310円 中学校350円です。小中学生には佐久市から20円の補助があります。すべて食材費にあてられます。
- 食数は... 小学校5校(野沢小・泉小・岸野小・中込小・佐久城山小) 中学校2校(野沢中・中込中) 合わせて7校分 約2700食をつくっています。
- 主食の予定は... ごはんは週3回(月・水・金) パンは週2回(火・木) ソフトめんは月2回程度(木) ※6月~9月を除く
- 食物アレルギー対応食を提供しています。専用のアレルギー室で、専任の栄養士と調理員で対応食を作っています。

おいしく安全な給食を、心をこめてつくります! よろしくおねがひします。







# 4月 予定献立表

今月の給食目標  
「楽しい食事をしよう！」



令和6年4月1日  
佐久市学校給食南部センター

| 日  | 曜日 | 献立名                |  | <1群>                                     |          | <2群>      |   | <3群>         |            | <4群>                  |     | <5群>     |       | <6群>     |   | エネルギー(kcal) |             | 一口メモ |
|----|----|--------------------|--|--|----------|-----------|---|--------------|------------|-----------------------|-----|----------|-------|----------|---|-------------|-------------|------|
|    |    | 主食<br><5群><br>炭水化物 | おかず<br>主菜<br>副菜<br>汁<br>デザート                         | 魚 肉 卵 豆腐                                 | 牛乳 小魚 海藻 | たんぱく質     | 無機質                                     | ビタミン         | ビタミン       | 穀類 芋 砂糖               | 油類  | たんぱく質(g) | 脂質(g) | 食塩相当量(g) | 小学校   | 中学校         | 今月の佐久市産地域食材 |      |
| 5  | 金  | ごはん                | ちくわのかばやき<br>ツナあえ<br>とんじる                             | 焼き竹輪<br>ツナフレーク<br>ぶたにく★とう<br>ふみそ         |          | にんじん      | キャベツきゅうり                                | さとう          | でんぶん, さとう  | 米油(揚げ油)               | 565 | 730      |       |          | 今月の地域食材<br>★ほうれん草<br>★豆腐<br>★大豆 ★米 ★米粉 ※年間通して                                       |             |             |      |
| 8  | 月  | ごはん                | 豚肉キムチいため<br>和風だいこんサラダ<br>すましじる                       | ぶたにく<br>チキンささみ, 削り節<br>生揚げ               |          | にんじん      | 大根, きゅうり, コーン                           | さとう          | さとう, でんぶん  | 米サラダ油, ごま油            | 544 | 691      |       |          | 今月の旬の食材<br>☆たけのこ ☆さわら ☆わかめ  |             |             |      |
| 9  | 火  | コッペパン              | やきフランク<br>しょうゆフレンチサラダ<br>白菜と厚揚げのスープ<br>くだもの(きよみオレンジ) | フランクフルト<br>とりにく, 生揚げ                     |          | にんじん, 小松菜 | たまねぎ, 白菜, 長ねぎ                           | さとう          | さとう        | 米サラダ油                 | 692 | 842      |       |          | パンに、やきフランクをはさんで、<br>ホットドックのように食べてください<br>ね。   |             |             |      |
| 10 | 水  | ごはん                | 鶏肉の塩こうじやき<br>だいずサラダ<br>じゃがいものみそじる                    | とりにく<br>ツナフレーク★大豆<br>油揚げ, 凍り豆腐, 腐みそ      |          | にんじん      | キャベツきゅうり, レモン果汁<br>たまねぎ, えのきだけ, 白菜, 長ねぎ | さとう          | さとう        | 米サラダ油                 | 554 | 705      |       |          | 給食のソフト麺は、国産小麦粉を使って<br>作られています。(そのうちソフト麺は長野<br>県産100%、ソフト中華麺は長野県<br>産50%使用です。)       |             |             |      |
| 11 | 木  | ソフトめん              | とりてん<br>あまぎキャベツ<br>ちゃんこうどんじる                         | とりささみ<br>わかめ<br>ほたて, 油揚げ                 |          | にんじん      | キャベツきゅうり<br>ごぼう, 干しいたけ, 白菜, 長ねぎ         | さとう          | でんぶん       | 米油(揚げ油)               | 619 | 739      |       |          | 給食のソフト麺は、国産小麦粉を使って<br>作られています。(そのうちソフト麺は長野<br>県産100%、ソフト中華麺は長野県<br>産50%使用です。)       |             |             |      |
| 12 | 金  | ごはん                | きびなごのかりかりフライ<br>つぼづけあえ<br>ポークカレー                     | きびなごのかりかりフライ<br>ぶたにく                     |          | にんじん      | きゅうり, キャベツ, つぼづけ<br>たまねぎ, すりりんご         | さとう          | さとう        | 米油(揚げ油)               | 651 | 832      |       |          | きびなごは、頭から尾まで丸ごと食<br>べられるので、成長期に必要な<br>カルシウムが豊富です。                                   |             |             |      |
| 15 | 月  | ごはん                | みそだれやきにく<br>キャベツの塩こんぶあえ<br>だいこんのそぼろじる                | ぶたにく, みそ<br>塩昆布<br>とりにく                  |          | にんじん      | 長ねぎ<br>キャベツきゅうり<br>大根, たまねぎ             | さとう          | こんにやく, さとう | 米サラダ油, ごま油            | 547 | 694      |       |          | 汁物は、かつお節、昆布、煮干しから、<br>だしをとって作ります。だしのう<br>まみをいかし、適塩を心がけていま<br>す。                     |             |             |      |
| 16 | 火  | こくとうパン             | 鶏肉のマーマレードやき<br>キャベツのごまサラダ<br>コーンスープ                  | とりにく<br>チキンささみ<br>ベーコン                   |          | にんじん      | キャベツきゅうり<br>たまねぎ, コーン, クリームコーン          | さとう          | さとう        | 米サラダ油, ごま<br>有塩バター    | 693 | 859      |       |          | 旬の味～春キャベツ～<br>1年の中で一番やわらかく<br>甘みがあります。  |             |             |      |
| 17 | 水  | ごはん                | ささみのレモンあげ<br>はるさめサラダ<br>かきたまじる<br>おいわいクレープ           | とりささみ<br>たまご                             |          | にんじん      | レモン果汁<br>キャベツきゅうり<br>たまねぎ, えのきだけ, 白菜    | でんぶん, さとう    | でんぶん       | 米油(揚げ油)<br>米サラダ油, ごま油 | 657 | 810      |       |          | 給食のパンは、国産小麦粉(そのうち長<br>野県産50%)を使って作られています。<br>成長期に必要なカルシウム摂取のた<br>め、スキムミルクも配合されています。 |             |             |      |
| 18 | 木  | コッペパン              | チリビーンズ<br>ダイコンサラダ<br>わかめとやさいのスープ                     | 豚肉, 大豆ミート, ★大豆<br>わかめ                    |          | にんじん      | たまねぎ<br>大根, きゅうり, コーン<br>たまねぎ, 白菜, 長ねぎ  | さとう          | さとう        | 米サラダ油<br>米サラダ油        | 570 | 697      |       |          | 旬の味～かつお～<br>かつおには春と秋、年2回の旬があ<br>ります。4月～5月にとれるものを<br>「初がつお」といいます。                    |             |             |      |
| 19 | 金  | ごはん                | かつおと凍り豆腐のあげ煮<br>あおなのチーズあえ<br>厚揚げのみそじる                | 凍り豆腐, かつお<br>生揚げ, みそ                     |          | にんじん      | キャベツきゅうり<br>ごぼう, たまねぎ, しめじ, 長ねぎ         | さとう          | でんぶん, さとう  | 米油(揚げ油)               | 607 | 769      |       |          | 給食では佐久市で作られた<br>地元のおみそ、おしょうゆ<br>を使っています。  |             |             |      |
| 22 | 月  | ごはん                | 厚揚げの肉みそがけ<br>いそかあえ<br>とりごぼろじる                        | 生揚げ, ぶたにく, みそ<br>のり<br>とりにく              |          | にんじん      | キャベツきゅうり, もやし, コーン<br>ごぼう, えのきだけ, 長ねぎ   | さとう, でんぶん    | さとう        | 米サラダ油                 | 572 | 739      |       |          | 給食では佐久市で作られた<br>地元のおみそ、おしょうゆ<br>を使っています。  |             |             |      |
| 23 | 火  | まるパン               | 米粉キャベツメンチカツ<br>リボンパスタのサラダ<br>トマト味ぐだくさんスープ            | 米粉(パン粉のキャベツメンチカツ)<br>ツナフレーク<br>野菜入りソーセージ |          | にんじん      | キャベツきゅうり<br>たまねぎ                        | マカロニリボン, さとう | さとう        | ごま油<br>オリーブ油          | 650 | 796      |       |          | 給食の準備、しっかりできて<br>ます。  |             |             |      |
| 24 | 水  | ごはん                | さわらのぴりからやき<br>くさわかめのサラダ<br>みそけんちんじる<br>くだもの(みしょうかん)  | さわら, みそ<br>とりにく★とうふ, みそ                  |          | にんじん      | きゅうり, 大根<br>ごぼう, 大根, 長ねぎ<br>美生柑         | さとう          | こんにやく      | 米サラダ油                 | 572 | 732      |       |          | 旬の味～さわら(鱈)～<br>春をつける魚。あっさりとした<br>上品な味わいが特徴です。                                       |             |             |      |
| 25 | 木  | ソフトめん              | にたまご<br>さっぱりポテトサラダ<br>みそラーメンスープ                      | たまご水煮<br>チキンささみ<br>ぶたにく, 凍り豆腐, 腐みそ       |          | にんじん      | きゅうり, キャベツ<br>たまねぎ, コーン, もやし, 長ねぎ       | さとう          | じゃがいも, さとう | 米サラダ油<br>米サラダ油        | 587 | 699      |       |          | 今月の栄養価平均  |             |             |      |
| 26 | 金  | ごはん                | げんきがでるレバー<br>やさしいのごまみそあえ<br>わかたけじる                   | 鶏レバー, 竜田, とりにく<br>★とうふ, なると              |          | にんじん      | キャベツきゅうり<br>たけのこ, 干しいたけ, 長ねぎ            | さとう          | でんぶん, さとう  | 米油(揚げ油)<br>ごま         | 558 | 710      |       |          | 栄養価<br>エネルギー(kcal)<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量(g)                                       |             |             |      |
| 30 | 火  | しょくパン              | ハンバーグケチャップソース<br>ごぼろサラダ<br>はるキャベツのスープ                | ハンバーグ<br>チキンささみ<br>とりにく                  |          | にんじん      | ごぼう, きゅうり<br>たまねぎ, しめじ, コーン, キャベツ       | さとう          | さとう        | マヨネーズ, ごま             | 675 | 842      |       |          | 栄養価<br>エネルギー(kcal)<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量(g)                                       |             |             |      |

★献立の材料を食品の体内での「主なはたらき」に分けて3つのグループで表示しています。バランスよい食事をとるためには3つのグループ(赤・緑・黄)をそろえることが大切です。