

「学校給食」は **生きた教材** です！



学校給食は、「学校給食法」に基づき実施されるもので、栄養バランスのとれた食事を提供することにより、成長期にある子どもたちの健康の保持・増進を図るとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けさせることなどを目的としています。単なる食事ではなく、教育の一環に位置付けられ、以下の7つの目標を達成することを目指しています。



● **学校給食の目標**（「学校給食法」第2条より） ●

- 1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 2 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- 3 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- 4 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- 5 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- 6 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- 7 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。



● **給食には、たくさんの学びが詰まっています** ●

栄養バランス

食品の種類や特徴

感謝の心

食料の生産・流通・消費

ふるさとの食文化

よりよい人間関係の形成

日本の伝統行事と行事食

食事の喜び・楽しさ

世界の食文化

食に関する知識・理解・関心

● **給食当番活動を通して学ぶこと** ●



給食当番は交代制で、給食の準備・配膳・後片付けなどを行います。当番活動を通して、衛生への配慮や配膳の仕方を身につけるだけでなく、自分自身で考えて行動すること、責任をもって役割を果たすこと、友達と協力して仕事をするなどことを学びます。

4月



よていこんだてひょう 予定献立表

さくしがっこうきゅうしよくうすだせんたー
佐久市学校給食臼田センター

日	曜日	主食	主菜	副菜	汁	牛乳	その他	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄色の仲間 熱や力の元になる		栄養価 小学校	栄養価 中学校
								1群	2群	3群	4群	5群	6群		
5	金	ごはん	親子丼の具	きゃべつの もみ漬	厚揚げの みそ汁	☆		とり肉 凍り豆腐 たまご かつおぶし 生揚げ みそ	牛乳	のらぼう菜 にんじん	たまねぎ きゃべつ きゅうり つぼ漬 はくさい えのきだけ ねぎ	精白米 さとう		エネルギー 562 kcal タンパク質 27.1 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 2.7 g	709 kcal 32.7 g 18.5 g 3.3 g
8	月	ごはん	さわらの 西京漬 焼き	ちくわの ドミソ あえ	じゃがいもの みそ汁	☆	きよみ ルツ	さわら 西京みそ ちくわ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	ほうれん草 のらぼう菜	きゃべつ コーン たまねぎ えのきだけ きよみオレンジ	精白米 さとう じゃがいも	ごま ごま油	エネルギー 567 kcal タンパク質 26.9 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 1.6 g	714 kcal 32.4 g 18.8 g 2.2 g
9	火	コッペ パン	とり肉の マーマレード 焼き	コールスロー サラダ	ABC スープ	☆		とり肉 ウインナー	牛乳	にんじん ちんげんさい	きゃべつ きゅうり コーン たまねぎ しめじ	コッペパン マーマレード じゃがいも ABCマカロニ	コールスロー レタス	エネルギー 562 kcal タンパク質 29.3 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.3 g	689 kcal 35.2 g 22.6 g 2.9 g
10	水	ごはん	竹輪の カレー揚げ	もやしの フ레이크 あえ	豚汁	☆		ちくわ ササミルー 豚肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん	もやし きゅうり コーン だいこん ごぼう ねぎ	精白米 てんぷら粉 さとう じゃがいも こんにゃく	米ぬか油 ごま油	エネルギー 574 kcal タンパク質 25.5 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 2.2 g	747 kcal 31.8 g 20.2 g 3.0 g
小学校1年生給食開始															
11	木	ソフト めん	カリカリ カップ グラタン	せんきゃべつ サラダ	ミートソース	☆		豆乳 おから 大豆粉 豚ひき肉 豚レバーミンチ	牛乳 チーズ	ほうれん草 にんじん トマト缶 パセリ	たまねぎ コーン きゃべつ きゅうり	ソフトめん じゃがいも 米粉 水あめ さとう	米ぬか油 オリーブ油	エネルギー 779 kcal タンパク質 22.6 g 脂質 38.9 g 食塩相当量 2.8 g	1048 kcal 29.0 g 50.1 g 3.5 g
12	金	発芽 玄米 ごはん	焼き ウインナー	福神漬 あえ	ポークカレー	☆		ウインナー 豚肉	牛乳	にんじん パセリ	きゃべつ きゅうり 福神漬 たまねぎ すりおろしりんご	精白米 発芽玄米 さとう じゃがいも	米ぬか油	エネルギー 701 kcal タンパク質 26.1 g 脂質 29.7 g 食塩相当量 3.3 g	923 kcal 33.0 g 38.4 g 4.2 g
15	月	ごはん	おろし焼肉	ほうれん草の ごまきなこ あえ	凍り豆腐の みそ汁	☆		豚肉 きなこ 凍り豆腐 みそ	牛乳	にんじん ほうれん草 のらぼう菜	だいこん しめじ エリンギ はくさい もやし えのきだけ ねぎ	精白米 さとう じゃがいも	米ぬか油 ごま	エネルギー 584 kcal タンパク質 30.0 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 2.1 g	735 kcal 36.4 g 20.4 g 2.8 g
16	火	食パン	チリピーズ	ツナたま サラダ	キャベツの スープ	☆		豚ひき肉 だいず ツナ たまご ベーコン	牛乳	トマト缶 にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり きゃべつ	食パン さとう かたくり粉 じゃがいも	米ぬか油 マヨネーズ	エネルギー 687 kcal タンパク質 31.2 g 脂質 33.4 g 食塩相当量 2.8 g	834 kcal 37.1 g 39.5 g 3.3 g
17	水	わかめ ごはん	ささみの レモン揚げ	なめたけ あえ	焼きふの すまし汁	☆	いちご の スティック ケーキ	とりささみ	牛乳 わかめ飯の素	ほうれん草 にんじん のらぼう菜	しょうが レモン果汁 はくさい もやし えのきだけ たまねぎ ねぎ	精白米 かたくり粉 さとう 焼きふ 付丁のスティックケーキ	米ぬか油	エネルギー 628 kcal タンパク質 27.5 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 3.2 g	761 kcal 30.1 g 17.6 g 3.8 g
18	木	コッペ パン	ハンバーグ ケチャップ ソース	青ばつの マリネ	とり肉と かぶの スープ	☆		とり肉 豚肉 大豆 青ばつ とり肉	牛乳	にんじん のらぼう菜	たまねぎ きゅうり かぶ えのきだけ	コッペパン さとう じゃがいも	米ぬか油	エネルギー 616 kcal タンパク質 29.4 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 2.4 g	766 kcal 36.4 g 27.3 g 3.5 g
19	金	ごはん	さばの カレー焼き	のり塩 ナムル	もすくの みそ汁	☆		さば ロースハム 生揚げ みそ	牛乳 のり もすく	こまつな にんじん ちんげんさい	もやし きゃべつ たまねぎ えのきだけ	精白米	ごま油	エネルギー 606 kcal タンパク質 25.7 g 脂質 26.0 g 食塩相当量 1.9 g	760 kcal 31.0 g 30.0 g 2.5 g
22	月	ごはん	三色そぼろ	もやしの 和風あえ	田舎汁	☆		とりひき肉 たまご 系かまぼこ 生揚げ みそ	牛乳	にんじん こまつな	むき枝豆 きゃべつ もやし だいこん えのきだけ なめこ ねぎ	精白米 さとう じゃがいも	米ぬか油	エネルギー 584 kcal タンパク質 27.8 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.3 g	737 kcal 33.2 g 22.2 g 2.9 g
23	火	コッペ パン	白身魚の フライ	ぐりとぐらの サラダ	オニオン スープ	☆		ほき たまご ツナ パセリ	牛乳 チーズ	ほうれん草 にんじん パセリ	きゃべつ たまねぎ	コッペパン パン粉 小麦粉 かたくり粉 じゃがいも さとう	米ぬか油 マヨネーズ	エネルギー 628 kcal タンパク質 26.5 g 脂質 26.1 g 食塩相当量 2.9 g	766 kcal 31.8 g 30.6 g 3.6 g
BOOKコラボ献立「ぐりとぐらとくるりくら」															
24	水	ごはん	とり肉の ごまみそ 焼き	磯マヨ サラダ	大根の そぼろ汁	☆		とり肉 みそ 鶏ひき肉	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	はくさい だいこん たまねぎ	精白米 こんにゃく かたくり粉	ごま マヨネーズ 米ぬか油	エネルギー 561 kcal タンパク質 27.3 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 2.0 g	707 kcal 32.5 g 20.9 g 2.4 g
25	木	中華 めん	ぎょうざ	バンバンジー サラダ	しょうゆ ラーメン スープ	☆	でこ ぼん	豚肉 なると とり肉 大豆粉 ささみルー みそ 豚肉	牛乳	にら にんじん	きゃべつ たまねぎ きゅうり しょうが コーン でこぼん	中華めん ぎょうざの皮 さとう かたくり粉	ごま ごま油 米ぬか油	エネルギー 586 kcal タンパク質 24.3 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 2.5 g	763 kcal 30.5 g 18.4 g 3.2 g
26	金	ごはん	厚揚げの そぼろ あんかけ	わかめの さっぱり あえ	肉じゃが	☆		きぬ生揚げ 豚ひき肉 とりひき肉 みそ ちくわ 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	ねぎ きゅうり きゃべつ たまねぎ	精白米 さとう かたくり粉 じゃがいも こんにゃく	米ぬか油	エネルギー 620 kcal タンパク質 28.3 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 1.8 g	800 kcal 35.3 g 23.8 g 2.2 g
29	月	昭和の日													
30	火	コッペ パン	チキンの ハーブ焼き	こんにゃく 海そう サラダ	野菜 ウインナーの クリーム煮	☆		とり肉 野菜ミソ みそ	牛乳 海そうミックス スキムミルク 生クリーム	にんじん	きゃべつ きゅうり レモン果汁 たまねぎ はくさい	コッペパン ツナ こんにゃく さとう じゃがいも 米粉	オリーブ油 ごま油 バター	エネルギー 643 kcal タンパク質 34.7 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 2.8 g	800 kcal 41.8 g 30.2 g 3.6 g