

2018年3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

しょくせいかつ はんせい

きゅうしょくもくひょう
給食目標

「食生活の反省をしよう」

1年間の食生活をふり返ろう！

まとめの3月。みなさんは、この1年間でいろいろな「食」の経験をしてきました。苦手だったものを克服できた友だちもいます。

4月から新しいスタートの前に、給食を通して学んだことをふり返ってみましょう。

- 食事のマナーを守って、楽しく食べられた
- 給食の前に石けんを使って、しっかりと手洗いができた
- 給食は栄養バランスのとれた食事であることがわかった
- 地域の食材や行事食、郷土食を知ることができた
- 感謝の気持ちをもって残さず食べることができた

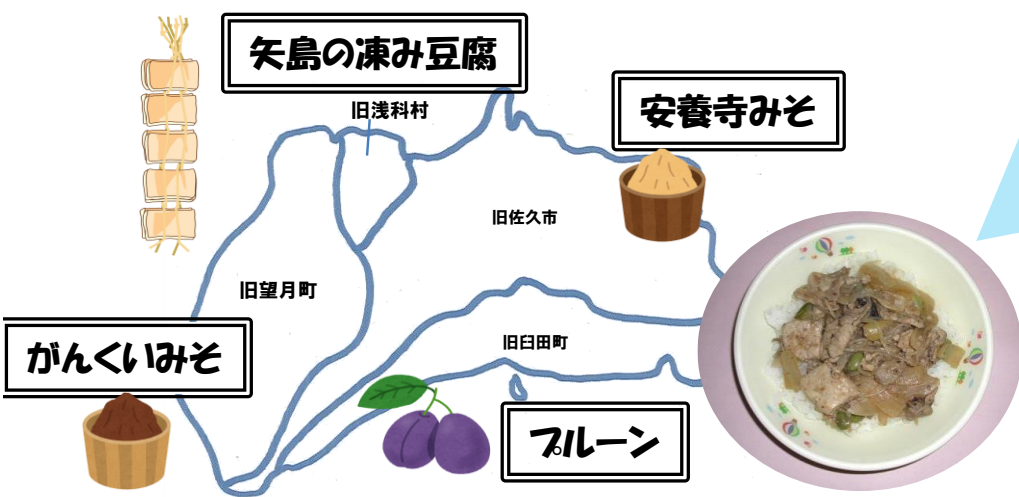
みなさんが1年間の給食で飲んだ牛乳の量は1人約40L。食べた米の量は3・4年生で1人約60合です。これからも自分の体をつくっている「食べ物」をきちんと食べて、健康でじょうぶな体を作っていきます。



3月9日は「佐久市民の日」

佐久市は平成17年4月1日、佐久市、臼田町、浅科村、望月町の4市町村の合併により新しい佐久市となり、平成27年4月1日に10周年という大きな節目を迎えました。

この新佐久市誕生10周年を契機とし、市と市民とが一体となって佐久市の魅力を再発見し、愛着と誇りを抱いていただくため、毎年3月9日が「佐久市民の日」となりました。



給食は、佐久市民の日特別献立の「佐久の日丼」です！

旧佐久市の安養寺みそと望月町の雁喰みそ、浅科村の矢島の凍み豆腐、臼田町のプルーンのジャム。

それぞれの地区のおいしい食材を使って、丼ぶりにして食べられる料理です。

| よていこんだて | | 赤グループ たんぱく質 無機質 | 緑グループ ビタミン | 黄色グループ 炭水化物 脂質 | エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g) | ひとくちメモ |
|---------|---|-----------------------------------|---|--|--|---|
| 1 木 | ささみのレモンあげ もやしのカレーサラダ ポークビーンズ コッペパン | とりささみ ふたもも だいす | ぎゅうにゅう にんじん レモン もやし キャベツ ぎゅうり たまねぎ | コッペパン でんぷん さとう じゃがいも さんおんとう あぶら しろこま | 688 37.0 20.6 2.9 | 今年度の給食もあと12回です。楽しい給食の思い出を作ろう！ |
| 2 金 | ひなまつりこんだて ちawanむし わふうポテトサラダ はまぐりのすましじる いちご 2つ たいめし | だいたまご なるこ えび はまぐり とうふ | ぎゅうにゅう のり わかめ こねぎ みつば にんじん きゅうり コーン たまねぎ いちご | ごろべえまい さとう じゃがいも ふ マヨネーズ | 600 26.0 17.9 2.5 | 3月3日桃の節句 ひな祭りは、約1000年前に中国から伝わってきました。 |

2018年3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

しょくせいかつ はんせい

きゅうしょくもくひょう
給食目標

「食生活の反省をしよう」

| | よていこんだて ※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。 | 赤グループ 肉(肉や骨)をつくる たんぱく質 無機質 | 緑グループ 体の調子を整える ビタミン | 黄色グループ 熱や力(エネルギー)になる 炭水化物 脂質 | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) | ひとくちメモ  |
|-----|---|---|---------------------------|--|--|---|
| 5月 |  ししゃものいそべあげ なっとうあえ とんじる ごはん | ししゃも なっとう かつおぶし ぶたもも とうふ みそ | ぎゅうにゅう あおりの わかめ | ごねぎ にんじん きゅうり だいこん ごぼう ねぎ | 638 30.7 19.1 2.5 |  ごはんがモリモリすむおかずです。 五郎兵衛米がおいしいせいか、浅科の子は白いごはんをよく食べます。 |
| 6火 |  (しょくパン・チキンカツ) せんきゃべサラダ こうん こうかくスープ いいよかんがする いよかん チキンカツ サンド | とりもも ベーコン | ぎゅうにゅう かんてん わかめ | にんじん ちんげんさい キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん コーン いよかん | 687 29.2 24.4 3.4 | 中学3年生の高校後期試験 応援献立です。 チキンカツをパンにはさみ、 きちんと勝つ！サンドで応援！  |
| 7水 |  ごろバーグくん ゆかりあえ なめこじる ごはん | ぶたひき たまご とうふ みそ | ぎゅうにゅう かんてん わかめ | にんじん こまつな たまねぎ はくさい キャベツ もやし だいこん なめこ ねぎ | 602 28.6 14.3 2.2 | 4年2組が総合的な学習の時間で浅科の特産品 である五郎兵衛米を使ったメニューを開発しま した！ 「ごろバーグくん」どんな料理かな？ |
| 8木 |  とりにくとだいのトマトに いとかんてんサラダ わかめスープ コッペパン | とりもも だいの なると | ぎゅうにゅう かんてん わかめ | トマト にんじん にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり ねぎ えのきだけ | 566 27.8 17.7 2.7 | 浅科で育った大豆を柔らかく なるまでコトコトじっくり 煮込みます。  |
| 9金 | さくしみの日 こんだて  (むぎごはん・さくのひどのぐ) すのもの けんちんじる さくのひどん | ぶたもも ぶたばら みそ あおばつ しみとうふ あぶらあげ とうふ | ぎゅうにゅう わかめ | こまつな にんじん しょうが にんにく たまねぎ キャベツ ごぼう だいこん しめじ ねぎ | 655 27.4 20.2 2.7 | 3月9日は佐久市民の日 新佐久市が誕生してもうすぐ13年です。 合併前の4地域の特産物が集合した佐久の日 井。浅科からは矢島の凍み豆腐が代表入り！ |
| 12月 |  ポークカレー きりぼしだいこんのサラダ ぶんたん むぎごはん | ぶたもも | ぎゅうにゅう ヨーグルト | にんじん きりぼしだいこん きゅうり しょうが にんにく たまねぎ りんご ぶんたん | 644 21.2 17.4 1.8 |  ぶんたんは、グレープフルーツの ような柑橘系の果物です。 皮が厚いので頑張ってむいてね。 |
| 13火 |  マーボーめんじる かみかみサラダ ぐりとぐらのかすてら ちゅうかめん | だまご さきいか ぶたひき だいの とうふ みそ | ぎゅうにゅう ヨーグルト | にんじん にら きゃべつ きゅうり にんにく しょうが さんおんとう でんぶん | 667 26.7 19.3 2.9 | ぐりとぐらの かすてらのリク エストがたくさん 届いていました。  |
| 14水 | そつぎょうおいおい こんだて  えびフライ なのはなあえ すましじる おいおいデザート おせきはん | あずき えび だまご なると はんぺん | ぎゅうにゅう ヨーグルト かんてん | なのはな にんじん みつば きゅうり キャベツ えのきだけ いちご | 659 22.6 15.4 2.2 | 祝  卒業 給食センター職員一同、お祝いの気持ちを込め て作ります！ |
| 15木 |  とりのからあげ かいそうサラダ かぶとベーコンのスープ チーズパン | とりもも ベーコン | ぎゅうにゅう チーズ かいそう | にんじん こまつな しょうが にんにく きゅうり きゃべつ だいこん かぶ | 628 30.6 23.5 3.3 | 3月はクラス替えの時期でもあります。 2年生、4年生は、今の仲間で給食を食べるの もあと2回です。 |
| 16金 |  さわらのさいきょうやき ごぼうのごまドレサラダ しんじゃがのみそしる ごはん | さわら みそ あぶらあげ | ぎゅうにゅう | にんじん こまつな ごぼう キャベツ きゅうり たまねぎ えのきだけ | 661 26.6 21.1 2.0 | 6年生が小学校で食べる最後の 給食です。 中学校でもしっかり食べてね。  |

今月の主な地域食材 (予定)

浅科給食応援団

大豆、豆腐、小麦粉

浅科産

五郎兵衛米、卵、凍み豆腐

佐久市産

みそ、雁喰みそ、プルーンジャム、はちみつ

