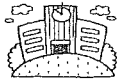


がつ
4月



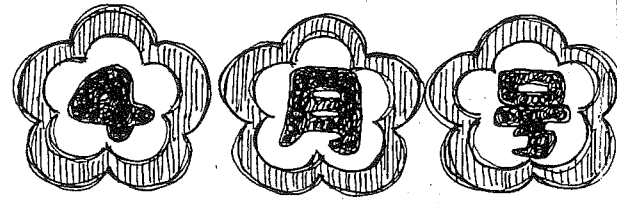
よていこんだてひょう
予定献立表

さくしがっこうきゅうしよくすだ
佐久市学校給食臼田センター



日	曜日	献立名	牛乳	赤色の仲間 血や肉になる	黄色の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	ひとくち メモ	栄養価 小学校	栄養価 中学校			
7	金	ごはん 焼き鯖の具 おかか和え 豆腐のみそ汁	☆	とりにく たまご かつおぶし とうふ みそ	牛乳 わかめ 米 ざるめ 水あめ	にんじん	きゃべつ もやし グリーンピース きゅうり たくあん だいこん たまねぎ ねぎ えのき	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	637 kcal 30.2 g 14.8 g 2.4 g	723 kcal 35.3 g 16.7 g 3.0 g		
10	月	ごはん たらの甘草揚げ 棒棒鶏サラダ わかめスープ	☆	たら さきみフレーク みそ	牛乳 わかめ 米 でんぶん 三温糖 上白糖	にんじん	ねぎ きゃべつ きゅうり たまねぎ えのき コーン	棒棒鶏サラダは、 ゆでた鶏肉を使った サラダです。	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	608 kcal 25.8 g 3.2 g 2.2 g	670 kcal 29.0 g 14.1 g 2.5 g	
11	火	コッペパン 焼きフランク コールスローサラダ ジュリエンスープ	☆	フランクフルト ベーコン	牛乳 パン 上白糖	ドレッシング にんじん パセリ	きゃべつ きゅうり コーン たまねぎ だいこん たけのこ	焼きフランクは コッペパンにはさんで ホットドッグにして 食べてみてくださいね。	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	527 kcal 20.5 g 26.1 g 3.1 g	675 kcal 25.3 g 32.9 g 4.0 g	
12	水	鶏のから揚げ キャベツの旨濃路和え 野菜のごま汁 入学お祝いデザート	☆	とりにく かつおぶし とうふ あらあげ みそ	牛乳 もち米 でんぶん じゃがいも デザート	油 白すりごま にんじん 野菜菜	しょうが きゃべつ たくあん だいこん ぶなしめじ ねぎ	入学お祝い献立	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	626 kcal 28.8 g 20.0 g 2.8 g	812 kcal 36.4 g 23.3 g 3.5 g	
13	木	丸パン ハンバーグトマトソース ツナコーンサラダ きのこ青菜のスープ	☆	ハンバーグ ツナフレーク ベーコン	牛乳 パン 上白糖 でんぶん シエルマカロ ー	油 トマト缶 にんじん チンゲン菜	たまねぎ レタス きゃべつ コーン セロリ えのき	丸パンにハンバーグを はさんでハンバーグにして 食べてみてくださいね。	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	560 kcal 24.8 g 23.4 g 2.6 g	679 kcal 30.3 g 28.0 g 3.6 g	
14	金	ごはん さばのねぎみそ焼き ごまおかか和え 若竹汁	☆	さば みそ かつおぶし あらねはん べん	牛乳 わかめ 米 三温糖	油 白すりごま にんじん	ねぎ きゃべつ みつば たけのこ	若竹汁は、香が旬の たけのこわかめを 使ったすまし汁です。	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	651 kcal 23.8 g 22.8 g 1.9 g	725 kcal 26.9 g 25.6 g 2.1 g	
17	月	ごはん 鶏そぼろごはんの具 大根とホタテのサラダ すまし汁	☆	とりにく 凍み豆腐 たまご ホタテフレーク なると とうふ	牛乳 米 上白糖 三温糖 板麩	油 ごま油 にんじん	しょうが グリーンピース だいこん きゅうり きゃべつ たまねぎ	鶏そぼろごはんの 具の中には、凍み豆腐も 入っています。	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	623 kcal 26.1 g 15.9 g 2.2 g	714 kcal 31.5 g 18.6 g 3.0 g	
18	火	食パン ポテトカップグラタン ツナたまサラダ ABCスープ ヨーグルト	☆	ツナフレーク たまご ワインナー	牛乳 ヨーグルト パン ポテトカップ グラタン じゃがいも ABCマカロ ー	にんじん チンゲン菜	きゅうり たまねぎ ぶなしめじ	ツナたまサラダは、 パンにはさんで食べて みてください。	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	640 kcal 22.9 g 29.4 g 2.6 g	737 kcal 26.6 g 33.1 g 3.1 g	
19	水	ごはん 鱈の竜田揚げ 海藻サラダ ピリ辛みそ汁	☆	さむら みそ	牛乳 海藻ミックス 糸こんにゃく	米 でんぶん 上白糖 こんにゃく じゃがいも	油 しょうが きゅうり きゃべつ コーン たまねぎ えのき ねぎ	鱈は香が旬の お魚です！	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	701 kcal 25.2 g 18.9 g 2.2 g	791 kcal 28.6 g 21.2 g 2.8 g	
20	木	米粉パン オムレツクリームソース レモン和え リボンパスタスープ	☆	オムレツ ベーコン さきみフレーク	牛乳 パン マロニー 上白糖 リボンマカロ ー	油 オリーブ油 ほうれんそう パプリカ にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム きゃべつ きゅうり レモン果汁 ぶなしめじ エリンギ	米粉パンと普通のパンの 違いを楽しんでみて ください。	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	630 kcal 33.0 g 20.8 g 2.8 g	754 kcal 40.7 g 24.4 g 3.8 g	
21	金	ごはん 春野菜カレー 白菜漬け デコボン	☆	ぶたにく かつおぶし	牛乳 米 麦 じゃがいも	油 にんじん トマト缶	たまねぎ しょうが アスパラガス はくさい だいこん たくあん デコボン	香が旬の野菜、 「アスパラガス」 が入ったカレーです！	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	609 kcal 20.7 g 17.9 g 2.6 g	777 kcal 25.3 g 21.5 g 3.3 g	
24	月	ごはん ほっけのみりん焼き ツナと青菜の和え物 醤油	☆	ほっけ ツナフレーク とうふ みそ	牛乳 米 上白糖 じゃがいも	油 ごま油 にんじん	しょうが もやし コーン レモン果汁 だいこん えのき ねぎ	ほっけは高級魚と なりつつあります。	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	749 kcal 28.8 g 19.5 g 2.7 g	852 kcal 33.7 g 22.9 g 3.6 g	
25	火	アップルパン 鶏肉のマーマレード焼き フレンチサラダ ポトフ	☆	とりにく ワインナー	牛乳 パン 上白糖 じゃがいも	油 にんじん	きゅうり きゃべつ たまねぎ コーン だいこん	アップルパンには、 ちいさな角切りの ドライアップルが 入っています。	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	502 kcal 26.5 g 17.6 g 2.7 g	619 kcal 33.2 g 20.5 g 3.3 g	
26	水	たけのこごはん 厚揚げのそぼろあんかけ かみかみあえ けんちん汁 お花見団子	☆	厚揚げ ぶたにく とりにく みそ さきいか とうふ	牛乳 米 三温糖 でんぶん じゃがいも こんにゃく だんご	油 にんじん	ねぎ たくあん きゃべつ もやし だいこん えのき	お花見献立	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	622 kcal 27.2 g 15.5 g 2.1 g	690 kcal 31.1 g 16.9 g 2.5 g	
27	木	ソフト麺 ミートソース イタリアンサラダ 甘夏みかん	☆	ぶたにく ツナフレーク	牛乳 粉チーズ サイコロチー ーズ	米 三温糖 上白糖	油 オリーブ油 にんじん トマト缶 パセリ パプリカ	たまねぎ きゃべつ きゅうり 甘夏みかん	ソフト麺は、今から 50年ほど前に初めて 給食に登場しました。	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	631 kcal 25.7 g 19.1 g 2.4 g	799 kcal 31.6 g 22.5 g 3.1 g
28	金	ごはん 緑キムチ丼の具 もやしのサラダ もずくスープ	☆	ぶたにく もずく とりにく	牛乳 わかめ もずく 米 上白糖 三温糖	ごま油 白いりごま にんじん	白菜キムチ たまねぎ もやし きゅうり えのき ねぎ	あっという間に 1か月が終わります。。。	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	611 kcal 25.8 g 15.8 g 2.6 g	676 kcal 29.1 g 17.3 g 3.2 g	

給食だより



佐々市学校給食
白田センター

入学・進級おめでとうございませう

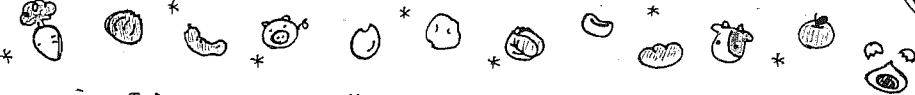
新しい生活が始まり、いよいよ給食も始まります。

みなさんの健康のため、毎日の楽しみをつくるために、

安心・安全でおいしい給食を提供できるように、

白田センター一同がんばっています！今年度もよろしく

お願いいたします。



栄養士が変わりました

このたび3月をもちまして、前任の大池は白田センターを去ることとなり、4月からは、

佐藤が白田センターの栄養士を担当することとなりました。どうぞよろしくお願ひ致します。

(給食だよりは、4月号までは大池が担当しています。)

前栄養士
大池葉月

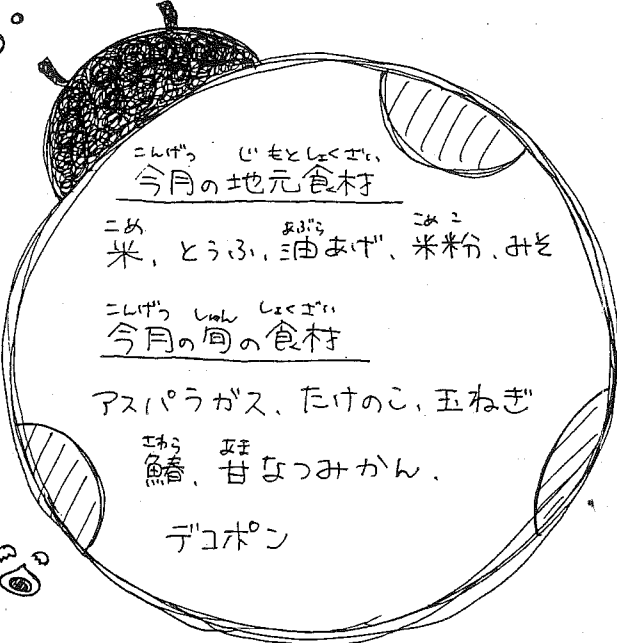


白田センターで2年間、お世話になりました。この2年間の給食楽しんでもらえたでしょうか？楽しくおいしく食べてもらえていたら嬉しいです。みんなに会うことができて楽しかったですよ。これからもモリモリ食べて元気に学校生活を送ってくださいね。ありがとうございませう。

新々栄養士
佐藤広圭



ご入学・ご進級おめでとうございませう。初めまして。4月から白田センター栄養士の佐藤広圭です。給食の時間がみなさんに、学校生活の楽しみになるようにがんばります！何でも食べて体調を整え、元気に登校しましょう。これからよろしくお願ひ致します。



今月の地元食材

米、とうふ、油揚げ、米粉、みそ

今月の旬の食材

アスパラガス、たけのこ、玉ねぎ

鱈、甘なつみかん

デコポン

学校給食の目標

- 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 食生活が食にかかあ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 我が国も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。

学校給食白田センターについて

- (はたらいている人) ... 専任係長1名、栄養士2名 (内1名はアレルギー担当)、調理員10名、計13名
 - 給食費(1食) ... 小学校270円、中学校310円
 - 配達校 ... 青沼小、白田小、七原小、田口小、白田中
 - 主食について ... 月・水・金がごはん、火・木がパン (7~8月以外は、月に1~2回米(めん))
- *製造・加工・配送は、ごはんはモントウ村屋、パンは炊飯センター柳栄、めんは木内麺業にお願いしています。

おたくしっかりできたかな？



保護者の方へ

アレルギー対応が必要な方、またアレルギー以外で飲用牛乳の停止を希望される方はお申し出ください。年度途中からでも対応可能です。必要な書類をお渡しします。申請には医師の指示書が必要になります。

(有料)