

3月



よていこんだてひよう
予定献立表

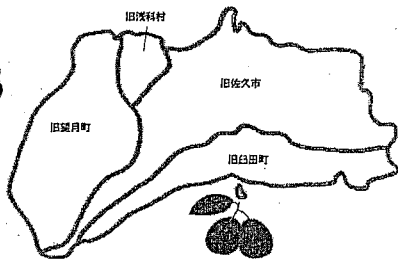
さしがこうさゆうしよくすだ
佐久市学校給食日田センター



品 種	献 立 名	牛 乳	原料の種類 食や肉になる		原料の種類 体の調子を整える		原料の種類 骨や力の元になる		ひとくち メモ	栄養価 小学校	栄養価 中学校
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1 木	ねじりパン 山椒焼 ツナコンサラダ トマト味ABCスープ マーレードジャム	★	とりの胸 ツナフレーク ベーコン	牛乳	にんじん トマト	しょうが りんご ピーマン キャベツ きゅうり ホールコーン 玉ねぎ	でんぷん じゃがいも マカロニ 砂糖	油 オリーブ油	今月の給食目標は 「給食の反省をしよう」です。	エネルギー 657 kcal タンパク質 32.8 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 2.5 g	783 kcal 38.7 g 24.6 g 3.3 g
2 金	桜ちらしずし 赤福の西京焼 菜の花あえ すまし汁 さくらもち	★	赤魚 卵	牛乳	にんじん 菜の花 ごまつば みつば	キャベツ 玉ねぎ えのきだけ	米 麹		☆ひな祭り献立☆	エネルギー 666 kcal タンパク質 26.6 g 脂質 12.0 g 食塩相当量 2.5 g	736 kcal 30.2 g 12.9 g 3.1 g
5 月	ごはん さばのカレー焼き かみかみサラダ かきたま汁	★	さば さきいか 卵	牛乳	にんじん チンゲン菜	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	米 でんぷん	油	日本で卵が初めて 食べられるようになったのは 江戸時代からです。	エネルギー 655 kcal タンパク質 26.0 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 1.8 g	777 kcal 30.4 g 28.2 g 2.4 g
6 火	丸パン チキンカツ 大根サラダ 白菜と貝のスープ いよかん	★	ツナフレーク あさり	牛乳	にんじん	だいこん きゅうり ホールコーン はくさい 玉ねぎ いよかん	丸パン でんぷん	油 ごま	☆受験応援献立☆	エネルギー 622 kcal タンパク質 26.4 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 3.4 g	772 kcal 32.6 g 24.7 g 4.0 g
7 水	いりこ菜めし ししよもの鰯辺揚げ こんにゃくサラダ 醤油	★	豆腐 みそ	ししよも 牛乳 あおのり	にんじん	キャベツ きゅうり ホールコーン しょうが だいこん えのきだけ	米 こんにゃく 砂糖 じゃがいも	油 ごま油	豆腐は、「畑の肉」とも 呼ばれている大豆から できています。	エネルギー 627 kcal タンパク質 25.3 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 2.7 g	786 kcal 32.1 g 22.3 g 3.5 g
8 木	中華鍋焼 五目スープ えびしめうまい もやしサラダ ヨーグルト	★	ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ はくさい だいこん もやし きゅうり	中華鍋焼 砂糖 でんぷん	油 ごま油	今年最後の雑の日はです！	エネルギー 647 kcal タンパク質 26.8 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 3.8 g	809 kcal 32.8 g 22.0 g 4.0 g
9 金	ごはん 佐久の白丼の具 キャベツの旨濃和え すまし汁	★	ぶた肉 安養寺みそ 雁喰いみそ 矢島の凍み豆腐 舞はつ かつお節 なるこ 豆腐	牛乳	にんじん 野沢菜	しょうが 玉ねぎ キャベツ だいこん	米 しらたき ブルーベリージャム でんぷん 砂糖 粒	油	3月9日は「まふの白」です。 佐久の白にちなんで 佐久の白丼です。	エネルギー 671 kcal タンパク質 32.4 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.4 g	804 kcal 38.2 g 22.4 g 3.1 g
12 月	ごはん 焼き鮭 ひじきの五目煮 みそ汁	★	塩漬け ちくわ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん	ホールコーン えのきだけ ねぎ	米 砂糖 こんにゃく	油	ひじきは、海の中では 黒ではなく茶色です。	エネルギー 617 kcal タンパク質 28.9 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 3.0 g	761 kcal 34.1 g 20.7 g 3.8 g
13 火	丸パン ささみのレモン揚げ 醬油サラダ 鶏スープ デザート	★	ささみ 卵 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	丸パン でんぷん 砂糖 マロニー じゃがいも デザート	油 ごま油	☆白田中学校3年生の 希望献立☆	エネルギー 704 kcal タンパク質 33.3 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 3.6 g	841 kcal 39.9 g 28.7 g 4.6 g
14 水	まごはん ポークカレー エビフライ フレンチサラダ いちご	★	ぶた肉	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ りんご ピーマン きゅうり キャベツ ホールコーン いちご	米 砂糖 じゃがいも でんぷん	油	☆卒業お祝い献立☆ 小学6年生のみなさん、 中学3年生のみなさん、 ご卒業おめでとうございます	エネルギー 690 kcal タンパク質 29.5 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 2.3 g	888 kcal 28.6 g 27.5 g 3.2 g
15 木	丸パン アンサンブルエッグ グリーンサラダ クラムチャウダー	★	卵 かつお節 ベーコン あさり	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん ブロッコリー	きゅうり 玉ねぎ ぶなしめじ	コッパパン 砂糖 じゃがいも 地粉	油 バター	キャベツは涼しい気候で 栽培するのに適した野菜です。	エネルギー 608 kcal タンパク質 23.9 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.9 g	
16 金	ごはん 焼き鰯の具 おかか和え 凍み豆腐のみそ汁	★	とりの胸 卵 かつお節 凍み豆腐 みそ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ねぎ はくさい でんぷん	米 ざらめ 水あめ じゃがいも	油	全量凍み豆腐の 90%は長野県で 作られています。	エネルギー 606 kcal タンパク質 23.9 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 2.2 g	
19 月	ごはん 竹輪のごまがらめ キャベツのみみ漬 辛味豆腐汁 デコボン	★	ちくわ かつお節 凍み豆腐 みそ	牛乳	にんじん にら	キャベツ きゅうり だいこん ねぎ はくさい でんぷん	米 でんぷん 砂糖	油 ごま	小学校最後の給食です！	エネルギー 633 kcal タンパク質 23.9 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 2.4 g	769 kcal 29.1 g 21.4 g 3.1 g
20 火	丸パン てりやきチキン マカロニサラダ ミネストローネ	★	とりの胸 コーナム ベーコン	牛乳	にんじん トマト パセリ	しょうが キャベツ きゅうり 玉ねぎ セロリ	丸パン マカロニ 砂糖 じゃがいも	オリーブ油 マヨネーズ	今年最後の給食です！	エネルギー 606 kcal タンパク質 23.9 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.9 g	806 kcal 39.6 g 30.6 g 3.1 g

※都合により内容を変更することがあります。

今月の地元食材・・・米、豆腐、青はつ






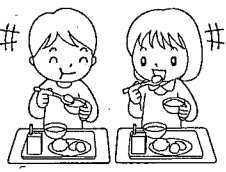


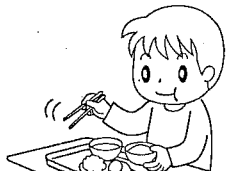
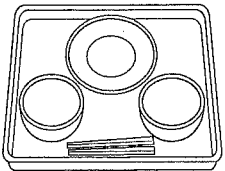
3月9日は佐久市民の日です。
佐久市は、平成17年4月1日、佐久市、日田町、浅科村、望月町の4市町村の合併により新しい佐久市となり、平成27年4月1日に10周年という大きな節目を迎えました。
この新佐久市誕生10周年を契機とし、市と市民が一体となって佐久市の魅力を再発見し、愛着と誇りを抱いていただくため、毎年3月9日が「佐久市民の日」となりました。
そこで、「佐久市民の日」にちなんで限定メニューとして「佐久の日井」を学校給食で提供しております。旧佐久の「安養寺みそ」と望月の「雁喰いみそ」、浅科の「矢島の凍み豆腐」、日田の「ブルーベリージャム」、それぞれの地区のおいしい食材を使って、どんぶりにして食べられる料理となっています。

給食だより 3月号

佐久市学校給食臼田センター

もうすぐ桜のつぼみがほころぶ季節になります。ご卒業を迎えるみなさん、おめでとうございます。さて、みなさんの思い出に残っている給食は何ですか？これから先も楽しくすごした給食の時間がみなさんを支える思い出になってほしいと願っています。そして、給食で学んだことを生活に生かして、進学先や新しいクラスでもがんばりましょう。

1年間の給食をふり返りましょう！

<p>①手洗いを忘れずにできましたか</p> 	<p>②給食の準備を協力してできましたか</p> 	<p>③好き嫌いなく食べましたか</p> 
<p>④よい姿勢で食べましたか</p> 	<p>⑤友だちと楽しく会食できましたか</p> 	<p>⑥あいさつを忘れずにしましたか</p> 
<p>⑦後片づけがちゃんとできましたか</p> 	<p>⑧はしを正しく使えましたか</p> 	<p>⑨残さず食べることができましたか</p> 

桃の節句

3月3日は、「桃の節句」とも「上巳の節句」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひな人形を飾る風習は、室町時代頃に始まり、一般に広まったのは、明治時代以降といわれています。それまでは、厄をはらうための紙の人形だったといわれています。桃の節句につくられる行事食には、はまぐりのお吸い物やひしもち、ちらしずしなどがあります。



家族そろって食事をする時間を



みなさんの家庭では、家族そろって食卓を囲んでいますか？ 毎日、いつもの食卓で心を通わせながら食べると、互いの心や体の調子を知ることができます。そのほか、食事のマナーが自然と身についたり、親子間でのコミュニケーションの時間が増えたりします。一方で、一人で食べる「孤食」をしていると、食事のマナーがおろそかになったり、ながら食べになったりしがちです。家庭での食事の時間をふり返り、家族でおいしさや楽しさを共有する時間を大切にしてみませんか。

連絡

来年度より、給食だよりの大きさがA3に変更になります。