

# 2021年4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

きゅうしょくもくひょう  
給食目標

きゅうしょく せき  
給食の決まりを守ろう

入学・進級おめでとうございます

いよいよ新しい生活のスタートです。学校給食は、育ち盛りの子どもたちの健やかな成長のため、適切なエネルギー量や栄養バランスを考え、安全で安心な食事を提供していきます。よろしくお願ひします。



給食当番は身支度も大切な仕事です

★つめは短く  
切りましょう  
★石けんで  
しっかり手洗いを  
しましょう  
★マスクをきちんと  
つけましょう



★ぼうしは髪の毛が  
出ないように  
かぶりましょう

予定献立 ※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（あか）グループ 体（骨や肉）をつくる	緑（みどり）グループ 体の調子を整える	黄色（きいろ）グループ 熱や力の元（エネルギー）になる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
日	給食	たんぱく質	ビタミン 色の濃い野菜 その他の野菜	炭水化物	
7水	ごはん 牛乳 鶏ささみのレモン揚げ かみかみサラダ 大根のみそ汁	鶏肉 さきいか 油揚げ みそ	牛乳 にんじん	レモン キャベツ きゅうり ごぼう 大根 長ねぎ	610 kcal 29.0 g 16.1 g 2.1 g
8木	コッパン 牛乳 鶏肉のバーベキュー風 チーズサラダ ABCスープ	鶏肉 チーズ ベーコン	牛乳 にんじん ほうれん草	りんご キャベツ きゅうり 玉ねぎ	594 kcal 30.4 g 17.1 g 3.1 g
9金	ごはん 牛乳 さばの生姜焼き ゆかり和え 凍り豆腐のみそ汁	さば 凍り豆腐 みそ	牛乳 にんじん ほうれん草	生姜 キャベツ きゅうり 大根 えのきたけ	595 kcal 25.4 g 18.4 g 1.6 g
12月	ごはん 牛乳 豚丼の真 新玉ねぎとツナのサラダ 野菜の田舎汁	豚肉 ツナフレーク わかめ	牛乳 にんじん 小松菜	生姜 にんにく 玉ねぎ きゅうり ごぼう 大根	613 kcal 27.4 g 16.1 g 1.8 g
13火	ソフト うどん 牛乳 ちくわの若竹揚げ はりはり漬け きつね汁	ちくわ 鶏肉 なると 油揚げ	牛乳 青のり にんじん	キャベツ 切干大根 きゅうり えのきたけ ねぎ	623 kcal 25.2 g 18.1 g 3.2 g
14水	ごはん 牛乳 さわらの照り焼き うどのごまネーズサラダ わかめのみそ汁	さわら ツナフレーク とうふ みそ	牛乳 わかめ にんじん	生姜 うど きゅうり キャベツ 玉ねぎ 大根 えのきたけ ねぎ	602 kcal 27.0 g 19.6 g 1.7 g
15木	コッパン 牛乳 パンネのトマトソース まめまめ小魚サラダ 鶏肉と野菜のスープ	ベーコン チーズ 小魚 鶏肉	牛乳 にんじん トマト 冬菜	にんにく 玉ねぎ きゅうり キャベツ レモン えのきたけ	651 kcal 27.7 g 21.0 g 2.9 g
16金	ゆかり ごはん 牛乳 鶏のから揚げ キャベツと昆布の浅漬け すまし汁 お祝いケーキ	鶏肉 とうふ	牛乳 塩昆布 ほうれん草	生姜 にんにく キャベツ きゅうり 白菜	673 kcal 28.0 g 21.9 g 2.0 g

## 今月の主な地域食材（予定）

<浅科給食応援団>  
とうふ だいず  
ふゆな ほうれんそう

<浅科産>  
五郎兵衛米  
たまご

<佐久市産>  
みそ おから  
こめこ



いつものあさごはんに野菜をプラス

朝ベジからはじめよう!

# 2021年4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

きゅうしよくもくひょう  
給食目標

## 「給食の決まりを守ろう」

予定献立 ※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（あか）グループ からだ(骨や肉)をつくる	緑（みどり）グループ 体の調子を整える	黄色（きいろ）グループ 熱や力の元（エネルギー）になる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量			
日にち	主食	たんぱく質	無機質	ビタミン 色の濃い野菜 その他の野菜	炭水化物 脂質			
19月	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 はるさめサラダ チンゲンサイのスープ	豚肉 みそ とうふ	牛乳	にら にんじん チンゲンサイ	生姜 にんにく 玉ねぎ ねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり えのきたけ	米 上白糖 かたくり粉 はるさめ	サラダ油 ごま油	562 kcal 18.8 ㊦ 15.5 ㊦ 2.1 ㊦
20火	きなこ 揚げパン もやしのツナ和え ポークビーンズ 清美オレンジ	きなこ ツナフレーク 豚肉 大豆	牛乳	にんじん	もやし きゅうり にんにく 玉ねぎ マッシュルーム 清美オレンジ	コッパパン 上白糖 じゃが芋 三温糖	サラダ油 ごま油	679 kcal 28.5 ㊦ 22.4 ㊦ 2.6 ㊦
21水	ごはん 牛乳 鶏の照り煮 くずきりサラダ 矢島豆腐のみそ汁	鶏肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん	生姜 キャベツ きゅうり 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	米 三温糖 くずきり 上白糖	サラダ油	569 kcal 25.3 ㊦ 13.0 ㊦ 2.3 ㊦
22木	米粉 パン ジャーマンポテト 大根とチキンのサラダ イタリアンスープ	ベーコン ササミフレーク ロースハム たまご	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ 大根 キャベツ きゅうり とうもろこし えのきたけ	米粉パン じゃが芋 上白糖 パン粉	バター ごま サラダ油	633 kcal 21.5 ㊦ 21.0 ㊦ 2.7 ㊦
23金	ごはん 牛乳 おなかげんきメニュー ししゃものカレー揚げ 卵の花サラダ 新じゃがのみそ汁	おから ツナフレーク 油揚げ みそ	牛乳	水菜 にんじん チンゲンサイ	キャベツ 玉ねぎ	米 小麦粉 上白糖 じゃが芋	サラダ油 マヨネーズ	690 kcal 23.5 ㊦ 26.0 ㊦ 2.0 ㊦
26月	ごはん 牛乳 そぼろご飯の具 おかか和え なめこ汁	たまご 鶏肉 豚肉 削り節 とうふ みそ	牛乳	さやいんげん 小松菜 にんじん	生姜 キャベツ 玉ねぎ なめこ えのきたけ ねぎ	米 上白糖 三温糖	サラダ油	573 kcal 23.4 ㊦ 17.2 ㊦ 2.0 ㊦
27火	チーズ パン にしんのマリネ マッシュポテト ボルシチ ヨーグルト	にしん 豚肉	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ にんにく 玉ねぎ かぶ キャベツ ビーツ	コッパパン かたくり粉 上白糖 じゃが芋	サラダ油 バター	817 kcal 34.2 ㊦ 34.4 ㊦ 2.9 ㊦
28水	ごはん 牛乳 元気が出るレバー もやしのナムル わかめスープ	鶏肉 豚レバー なると	牛乳	にら にんじん	生姜 にんにく もやし きゅうり とうもろこし ねぎ えのきたけ 白菜	米 かたくり粉 三温糖 上白糖 ごま油	ごま サラダ油 ごま油	616 kcal 25.8 ㊦ 16.3 ㊦ 2.0 ㊦
30金	ごはん 牛乳 チキンカレー つぼ漬け和え フルーツヨーグルト和え	鶏肉 削り節	牛乳	にんじん	生姜 にんにく 玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり つぼ漬け パイナップル みかん もも	米 大麦 じゃが芋 小麦粉	バター サラダ油	634 kcal 22.2 ㊦ 14.4 ㊦ 1.7 ㊦

### 4月27日はホストタウン（エストニア）給食

#### ●ホストタウンって何？

ホストタウンは東京オリンピックに向けて地域が盛り上がるように、参加国と地域が交流するための制度です。  
佐久市は、エストニアにあるサク市と、「SAKU（サク）」という同じ名前がきっかけで交流が始まり、姉妹都市となってお互いに仲良くしています。こうした縁からホストタウンに登録されています。



首都タリンの街並み

#### ●エストニアってどんな国？

ヨーロッパ北部の国で、面積は日本の約9分の1、人口は132万人です。  
ITが盛んな国で、いろいろな手続きや選挙がインターネットでできる国です。  
お相撲さんの把瑠都（バルト）さんの出身地としても知られています。



#### ●メニュー

エストニアの料理をリアルに再現するために、みなさんに英語を教えてくださいました。  
エストニア人の先生2人に協力してもらい、メニューを決めました。

- 主食 チーズパン
- 主菜 ニシンのマリネ
- 副菜 マッシュポテト
- 汁物 ボルシチ
- デザート ヨーグルト（ブルーベリー味）

「ボルシチ」はウクライナが発祥とされている料理で、近世以降東ヨーロッパ諸国などに普及し、エストニアでもよく食べられているスープです。

#### ●株式会社明治との協定

チーズパンに入っているチーズは、「ブルガリアヨーグルト」や「プロビオヨーグルトR-1」を作っている「株式会社明治」さんからいただいたものです。佐久市とエストニアとのホストタウン事業を応援してくれており、今回チーズを無償で提供いただきました。