

2021年4月 予定献立表 前半

佐久市学校給食浅科センター 中学校版

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。よろしくお祈りします。



給食当番の人は毎日チェックしよう!

- ①毎日、自分の健康状態を確認して、発熱、下痢、腹痛、嘔吐などがあれば当番をかわってまいります。
- ②石けんをよく泡立てて、きれいに手を洗います。
- ③清潔な白衣や帽子で身支度をととのえて、マスクを着用します。



毎日、健康状態を確認してから当番を行いましょう。

予定献立 <small>※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。</small>			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
日にち	主食	おかず	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	
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	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	米 かたくり粉 上白糖	サラダ油	757 kcal 35.4 g 18.4 g 2.7 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	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草	りんご キャベツ きゅうり 玉ねぎ	コッパン かたくり粉 三温糖 上白糖 じゃが芋 マカロニ	サラダ油	737 kcal 36.2 g 19.7 g 3.9 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	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	米 じゃが芋		727 kcal 30.0 g 20.6 g 2.1 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	牛乳 わかめ	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	米 三温糖 こんにゃく	サラダ油 ごま油	752 kcal 32.3 g 18.1 g 2.4 g
13火	ソフトうどん	牛乳 ちくわの若竹揚げ はりはり漬 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	ソフトうどん 小麦粉 上白糖 三温糖 かたくり粉	サラダ油 ごま	778 kcal 31.9 g 21.4 g 4.3 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	米 すりごま マヨネーズ		739 kcal 31.7 g 22.5 g 2.3 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 大豆 青大豆 鶏肉	牛乳 チーズ 小魚	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	コッパン パンネ オリーブ油 上白糖 じゃが芋	オリーブ油 サラダ油	812 kcal 33.9 g 25.2 g 3.7 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	牛乳 塩昆布	にんじん ほうれん草	生姜 にんにく キャベツ きゅうり 白菜	米 大麦 かたくり粉 小麦粉 ケーキ	サラダ油	834 kcal 33.2 g 25.8 g 2.4 g

今月の主な地域食材（予定）

<浅科給食応援団>

豆腐 大豆
冬菜 ほうれん草

<浅科産>

五郎兵衛米
たまご

<佐久市産>

みそ おから
米粉



いつものあさごはんは野菜をプラス

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 中学校版

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 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				
日にち	主食	おかず	たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質		
					色の濃い野菜	その他の野菜			
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 ベーコン	牛乳		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	699 kcal 22.5 g 17.7 g 2.7 g
20火	きなこ 揚げパン	牛乳 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		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	834 kcal 34.9 g 26.8 g 3.3 g
21水	ごはん	牛乳 鶏の照り煮 くすきりサラダ 矢島豆腐のみそ汁	鶏肉 とうふ みそ	牛乳		生姜 キャベツ きゅうり 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	米 三温糖 くすきり 上白糖	サラダ油	706 kcal 30.8 g 14.5 g 2.9 g
22木	米粉 パン	牛乳 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		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	777 kcal 25.9 g 25.2 g 3.5 g
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 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	863 kcal 28.4 g 31.4 g 2.5 g
26月	ごはん	牛乳 そぼろご飯の具 おなか和え なめこ汁	たまご 鶏肉 豚肉 前り筋 とうふ みそ	牛乳		さやいんげん 小松菜 にんじん	米 上白糖 三温糖 キャベツ 玉ねぎ なめこ えのきたけ ねぎ	サラダ油	712 kcal 28.1 g 19.7 g 2.5 g
27火	チーズ パン	牛乳 ホストタウン(エストニア)給食 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 玉ねぎ にんにく 玉ねぎ かぶ キャベツ ピーツ	コッパパン かたくり粉 上白糖 じゃが芋	サラダ油 バター	997 kcal 41.5 g 41.0 g 4.0 g
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		生姜 にんにく 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	769 kcal 31.8 g 18.9 g 2.5 g
30金	麦ごはん	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 前り筋 ヨーグルト	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	790 kcal 27.2 g 16.5 g 2.2 g

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



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、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。