

食育だより

令和3年 4月
佐久市学校給食望月センター

毎月19日は食育の日

今月の
給食目標

「給食のきまを守り、楽しい食事をしよう!」です



ご入学・ご進級おめでとうございます。

新入生を迎え、新学期が始まります。今年度ももりもり食べて、元気いっぱい楽しい1年が過ごせるよう、安全で安心なおいしい給食をお届けできるよう努めていきます。ご家庭でも食を話題にするなどご協力をお願いします。



- 給食の前には石けんを使って20~30秒洗うと、ウイルスをしっかりと落とせます。
- 給食当番の人は、体調をチェックしてから当番活動を楽しみましょう。
- 給食を食べるときは、前を向いて味わって食べましょう。
- 苦手な料理も、一口は食べてみましょう。

4月27日は「ホスタウン(エストニア)給食」

ホスタウンって何?

ホスタウンは東京オリンピック・パラ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を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なかよくしています。こうした縁からホスタウンに登録されています。

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がさかんな国で、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。おすもうさんの把瑠都(バルト)さんの出身地としても知られています。メニューは、英語を教えているエストニア人の先生お二人の協力で決めました。
株式会社明治との協定



↑首都タリンの街並み

「おいしい牛乳」や「ブルガリアヨーグルト」を作っている「株式会社明治」

さんが、ホスタウン事業を応援してくれており、チーズパンのチーズを無償で提供していただきました。

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	今月の給食から一口メモ
5	6 入学式	7 ごはん 鶏肉のバーベキューソース 大根とスパゲティのサラダ 切り干し大根のみそ汁 ぎゅうじゅう 小早給食	8 きなごこま揚げパン ウイナーポトフ チキンごぼうサラダ ぎゅうじゅう	9 ごはん ポークカレー はんさんすう くだもの ぎゅうじゅう	今月の給食から一口メモ 今月の地域食材(望月産) 望月産コシヒカリ 大根 今月の給食行事 14日(水) 入学・進級祝い献立 お祝いの意味をこめた ちらしずしと紅白ゼリー
12 ごはん じゃが豚キムチ キャベツのツナごま和え もやしのみそ汁 ぎゅうじゅう 小学校早給食	13 ソフトうどん 五目うどん汁 じゃがまいとポトフ揚げ 五色和え ぎゅうじゅう	14 ちらし寿司 鶏のから揚げ おかか和え すまし汁 お祝い紅白ゼリー牛乳 入学・進級祝い献立	15 ぶどうパン ジャーマンオムレツ ユーンマヨサラダ 米粉マカロニのスープ ぎゅうじゅう 中学3年生欠食	16 発芽玄米ごはん 焼き魚 薄切豆腐のごま酢和え じゃがいものみそ汁 くだもの ぎゅうじゅう 中学3年生欠食	27日(火) ホスタウン(エストニア)給食 エストニアで食べられるにんじやじゃがいもを使います。ポルシチには、ピーツという赤紫色の野菜を使います。鮮やかな赤はピーツの色です。
19 ごはん 鮭のおぎんど焼き ひじきの五目煮 薄切豆腐と大根のみそ汁 ぎゅうじゅう 小早給食 中学3年生欠食	20 じゃが芋といかのフレンチ和え フルーツヨーグルト ミネストローネ ぎゅうじゅう 小早給食 中学3年生欠食	21 発芽玄米ごはん さばのみそ煮 キャベツのごまじゃこ和え わんだんスープ ぎゅうじゅう 小早給食	22 米粉パン グリルフランク マカロニサラダ イタリアンスープ ぎゅうじゅう	23 ごはん サクサクみのむし キャベツとうどのサラダ 麺とわかめのスープ ぎゅうじゅう	今月のおすすめ献立 23日(金) 希望献立によくて 「サクサクみのむし」と旬の味「うど」を使ったみそ味の「キャベツとうどのサラダ」
26 ゆかりごまごはん しらす入りココット ポテトとチーズのサラダ 辛み汁 ぎゅうじゅう 小早給食	27 チーズパン にしのマリネ マッシュポテト ポルシチ ヨーグルト ぎゅうじゅう ホスタウン(エストニア)給食	28 ごはん 松屋焼き じゃこ和え みぞけんちん汁 ぎゅうじゅう	29 ポ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	30 ごはん ビーフンサラダ 中華スープ ぎゅうじゅう	

*都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

4月予定詳細献立表

4月の給食目標

給食のきまりを守り、
楽しい食事をしよう!

日	曜	こんだて		赤の仲間		緑の仲間		黄の仲間		小学校	
		主食	牛乳	おかず		1群	2群	3群	4群	5群	6群
7	水	ごはん	○	とりにく だいこんとスバゲティのサラダ きりほしだいこんのみそしる	とりにく ツナ あぶらあげ	牛乳 にぼし	納豆 にんじん こまつな	たまねぎ りんご にんにく レモンじる だいこん えのきだけ きりほしだいこん	こめ むぎ さとう スバゲティ	あぶら	645kcal 27.1g 2.5g 21.8g
8	木	きなこごま あげパン	○	ウインナーポトフ チキンごぼうサラダ	きなこ ベーコン ウインナー とりささみ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ こかぶ キャベツ きゅうり ごぼう レモンじる	パン さとう じゃがいも	あぶら ごま	647kcal 24.2g 2.8g 28g
9	金	ごはん	○	ポークカレー ばんさんすう くだもの	ぶたにく たまご ハム	牛乳 スライス	にんじん お餅	しょうが にんにく たまねぎ きゅうり もやし キャベツ くだもの	こめ むぎ じゃがいも はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	682kcal 23.1g 2.7g 19g
12	月	ごはん	○	じゃがぶたキムチ キャベツのツナごまあえ もやしのみそしる	ぶたにく ツナ あぶらあげ とうふ	牛乳 わかめ にぼし	にんじん にら こまつな	にんにく たまねぎ はくさい キャベツ だいこん たまねぎ えのきだけ もやし	こめ むぎ じゃがいも しらたき さとう	あぶら ごま	653kcal 26.8g 2.6g 20g
13	火	ソフトうどん	○	ごもくうどんじる ささかまいそべあげ ごしきあえ	ぶたにく あぶらあげ ささかま ハム	牛乳 こんぶ あおのり	にんじん 納豆	たまねぎ はくさい えのきだけ ねぎ キャベツ ホールコーン	ソフトうどん つきこ かたくりこ てんぷらこ さとう	あぶら ごま	627kcal 31g 3.1g 19.9g
14	水	ちらしずし	○	とりのからあげ おかかあえ すましじる おいわいこうはくゼリー	たまご こおりどうふ とりにく かつおぶし なると	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん かきな 納豆	ほししいたけ かんぴょう しょうが はくさい だけのこ たまねぎ	こめ さとう かたくりこ ゼリー	あぶら	649kcal 29.2g 2.9g 19.5g
15	木	ぶどうパン	○	シャーマンオムレツ コーンマヨサラダ こめマカロニのスープ	たまご ツナ ほたてみず とりにく ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん 納豆 アゲアゲ	レーズン たまねぎ キャベツ ホールコーン しめじ	パン じゃがいも こめマカロニ	あぶら	655kcal 28.5g 3.1g 26g
16	金	はつがげんまい ごはん	○	やきざかな こおりどうふのごますあえ じゃがいものみそしる くだもの	さわら こおりどうふ	牛乳 にぼし	にんじん こまつな	キャベツ もやし だいこん たまねぎ くだもの	こめ げんまい さとう じゃがいも	ごま ごまあぶら	627kcal 29.9g 2.3g 15.5g
19	月	ごはん	○	やきざかな こおりどうふのごますあえ じゃがいものみそしる くだもの	さかな あぶらあげ ぶたにく こおりどうふ	牛乳 ひじき にぼし	にんじん ピーマン こまつな	ねぎ たまねぎ だいこん はくさい	こめ むぎ さとう つきこ じゃがいも	あぶら	641kcal 29.5g 3.1g 19g
20	火	しょくパン	○	じゃがいもといかのフレンチあえ フルーツヨーグルト ミネストローネ	いか ベーコン だいず とりにく	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	きゅうり たまねぎ レモンじる バイロかん みかんかん ももかん にんにく ホールコーン キャベツ セロリ	パン じゃがいも かたくりこ さとう マカロニ	あぶら オリーブ油	706kcal 28.4g 2.9g 24.6g
21	水	はつがげんまい ごはん	○	さばのみそに キャベツのごまじゃこあえ わんだんスープ	さば かつおぶし ぶたにく	牛乳 アゲアゲ	こまつな にんじん アゲアゲ	しょうが キャベツ たまねぎ だけのこ はくさい ねぎ	こめ はつがげんまい さとう わんだん	ごま ごまあぶら	677kcal 27g 2.4g 24.6g
22	木	こめこパン	○	グリルフランク マカロニサラダ イタリアンスープ	ウインナー とりささみ とりにく ベーコン たまご	牛乳 パルメザン チーズ	にんじん トマト パセリ	にんにく キャベツ きゅうり レタス ホールコーン	こめこパン さとう マカロニ じゃがいも かたくりこ	あぶら	653kcal 25.1g 3.1g 28.3g
23	金	ごはん	○	サクサクみのむし キャベツとうどのサラダ ぶとわかめのスープ	とりささみ	牛乳 わかめ こんぶ	にんじん アゲアゲ	しょうが キャベツ きゅうり うど えのきだけ たまねぎ	こめ むぎ かたくりこ じゃがいも さとう しょうないふ	あぶら	639kcal 23.2g 2.2g 20.5g
26	月	ゆかりごま ごはん	○	しらすいりコロッケ ポテトとチーズのサラダ からみじる	たまご ぶたひきにく	牛乳 アゲアゲ チーズ	にんじん ピーマン にら	ホールコーン きゅうり はくさい だいこん ねぎ	こめ むぎ じゃがいも	ごま あぶら	674kcal 26.8g 2.3g 25.4g
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 ぶたにく	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん お餅	たまねぎ にんにく こかぶ キャベツ ピーツ	パン かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら バター	703kcal 33.2g 3g 28.7g
28	水	ごはん	○	まつがげやき じゃこあえ みそけんちんじる	とりひきにく とうふ かつおぶし あぶらあげ	牛乳 アゲアゲ こんぶ	にんじん こまつな	たまねぎ ほししいたけ キャベツ ホールコーン はくさい だいこん ごぼう しめじ ねぎ	こめ むぎ ばんこ さとう じゃがいも こんにゃく	ごま	644kcal 29.9g 2.7g 18.7g
30	金	ごはん	○	あつあげとじゃがいものチリソースに ピーマンサラダ ちゅうかスープ	あつあげ ぶたにく ハム とりにく たまご	牛乳	にんじん 納豆	たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり だけのこみずもやし ほししいたけ	こめ むぎ じゃがいも さとう かたくりこ ピーマン	あぶら ごまあぶら	645kcal 25.6g 2.1g 19.4g
										朝ごはんの役割	650kcal 26g 2g未満 20~30%

朝ごはんの役割

- ①胃や腸が動きだし、眠っていた体を起こします
- ②脳のエネルギーが補給され、眠っていた脳が動きだします
- ③元気ややる気がでてきます

