

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、英語を教えてくれ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	ずいようび	もくようび	さんようび	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 ぎゅうにゅう 小早給食	8 きなこごま揚げパン ウイナーポトフ 千キンごぼうサラダ ぎゅうにゅう	9 ごはん ポークカレー はんさんすう くだもの ぎゅうにゅう	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
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 ぎゅうにゅう 小学校早給食	13 ソフトうどん 五目うどん汁 笹かまいぞべ揚げ 五色和え ぎゅうにゅう	14 ちらし寿司 鶏のから揚げ おかつか和え すまし汁 お祝い紅白ゼリー牛乳 入学・進級お祝い献立	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 ぎゅうにゅう 中学3年生欠食	16 発芽玄米ごはん 焼き魚 濃い豆腐のごま酢和え じゃがいものみそ汁 くだもの ぎゅうにゅう 中学3年生欠食	今月の給食行事 14日(水) 入学・進級お祝い献立 お祝いの意味をこめた ちらしすしと紅白ゼリー
19 ごはん 鮭のおぎのみと焼き ひじきの五目煮 濃い豆腐と大根のみそ汁 ぎゅうにゅう 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 ぎゅうにゅう 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 ぎゅうにゅう 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 ぎゅうにゅう	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 ぎゅうにゅう	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。
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 菜み汁 ぎゅうにゅう 小早給食	27 チーズパン にんじんのマリネ マッシュポテト ポルシチ ヨーグルト ぎゅうにゅう ホスタウン(エストニア)給食	28 ごはん 松岡焼き じゃこ和え みぞけんちん汁 ぎゅうにゅう	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 厚揚げとじゃが芋のチリソース ビーフンサラダ 中華スープ ぎゅうにゅう	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」

*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		中学校 1日分 - たんぱく質 食塩相当量	
		主食	牛乳	お か ず	1群	2群	3群	4群	5群		6群
7	水	ごはん	○	とりにくのバーベキューソース だいこんとスパゲティのサラダ きりぼ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 きりぼしだいこん	こめ むぎ さとう スパゲティ	あぶら	804kcal 32.4g 2.8g 25.1g
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	788kcal 29.2g 3.4g 33g
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 お豆腐	にんじん お豆腐	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	840kcal 27.8g 3.1g 22.2g
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 はるさめ さとう	あぶら ごま	822kcal 32.4g 3g 24.3g
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 こしきあえ	ぶたにく あぶらあげ ささかま ハム	牛乳 こんぶ あおりの	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	796kcal 39.3g 4.5g 24.2g
14	水	ちらしずし	○	とりのからあげ おからあえ すましじる おいらいこうはくゼリー	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	775kcal 34g 3.4g 22g
15	木	ぶどうパン	○	ジャーマンオムレツ 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 アジサイ	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	818kcal 34.6g 3.8g 32.2g
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	777kcal 35.6g 2.7g 17.5g
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	779kcal 34.9g 3.6g 21.7g
20	火	しゃくパン	○	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 パインかん 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	851kcal 33.7g 3.6g 28.5g
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 納豆	こまつな にんじん アジサイ	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	827kcal 31.7g 2.9g 28.5g
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	805kcal 30.8g 4g 33.8g
23	金	ごはん	○	サクサクみのむし キャベツとうどのサラダ ふとわかめのスープ	とりささみ	牛乳 わかめ こんぶ	にんじん アジサイ	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 しょうがいふ	あぶら	790kcal 27.4g 2.6g 23.5g
26	月	ゆかりごま ごはん	○	しらすいりココット 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 お豆腐 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	834kcal 32g 2.5g 29.6g
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 お豆腐	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	856kcal 39.8g 4g 34g
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 納豆 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 はんこ さとう じゃがいも こんにやく	ごま	793kcal 35.3g 3.2g 21.4g
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 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	808kcal 30.8g 2.5g 22.4g
											830kcal 31g 2.5g未満 20~30%

入学・進級お祝
いごんだて

ホストタウン
(エストニア)
きゅうりしょく



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、眠っていた脳が働きだします
- ③元氣ややる氣がでてきます



基準値