



4月予定献立表



令和3年4月6日
佐久市南部給食センター
TEL62-0617
FAX63-1249

今月の給食 目標

『楽しい食事をしよう』

日	主食	主菜	副菜	汁	飲み物	その他	主な材料			栄養素量 (小)		備考			
							からだをつくるあかのなかま	からだのちよしをととのえるみどりのなかま	ねつやちからになるきのなかま	134kcal たんぱく質 26g	21g 食塩相当量 2g未満				
7 水	ごはん	焼きウインナー	もやしのピリからあえ	とりごぼうじる			ウインナー 鶏もも肉 豆腐	牛乳	にんじん チンゲン菜	もやし・きゅうり ・キャベツ・ごぼう・玉ねぎ・しめじ	精白米 強化米 さとう	ごま油 米油	552kcal 20.1g	20g 2.2g	ウインナー 2ほん
8 木	ソフトめん	ちくわのかば焼き	ツナあえ	カレー なんばんじる			ちくわ ツナ 鶏もも肉 油あげ	牛乳	にんじん	キャベツ・きゅうり ・干しいたけ・玉ねぎ・白菜・長ねぎ	ソフト麺 かたくり粉 さとう	米油	651kcal 25.5g	20g 3g	ちくわ 2こ
9 金	ごはん	にくしゅうまい	はるさめ サラダ	まーぼー どうふ			豚挽き肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん にら	キャベツ・きゅうり ・にんにく・生姜・玉ねぎ	精白米・強化米 パン粉・小麦粉 はるさめ・さとう・かたくりこ	米油 ごま油	632kcal 24.3g	19.2g 2g	しゅうまい 2こ
12 月	ごはん	とりささみ フライ	きりぼし だいこんの はりはり づけ	じゃがいもの みそじる			鶏ささみ 油あげ みそ	牛乳	にんじん	切干大根・きゅうり ・キャベツ・えのき だけ・白菜 長ねぎ	精白米・強化米 パン粉・さとう ・じゃがいも	米油 ごま油	564kcal 20.7g	15.9g 1.8g	
13 火	コッパン	ハンバーグ ケチャップ ソース	さっぱり ポテト サラダ	はるキャベツ のスープ			鶏肉・豚肉 ローズハム 鶏ささみ	牛乳	にんじん	きゅうり・キャベツ ・玉ねぎ・しめじ ・コーン	コッパン さとう じゃがいも	米油	652kcal 27.9g	22.4g 3.1g	旬の味 「春キャベツ」
14 水	ごはん	みそだれ やきにく	きやべつ のこんぶあえ	とうふじる			豚もも肉 みそ 豆腐	牛乳 塩こんぶ わかめ	にんじん	生姜・にんにく 長ねぎ・キャベツ ・きゅうり・玉ねぎ	精白米 強化米 こんやく さとう	米油 ごま油	531kcal 24.2g	15g 1.9g	
15 木	コッパン	とりにく のマーレド やき	しょうゆ フレンチ サラダ	コーン ポタージュ	きよみ オレンジ		鶏もも肉 ローズハム ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん ドライパセリ	キャベツ・きゅうり ・玉ねぎ・コーン ・清見オレンジ	コッパン マーレド さとう・じゃがいも・米粉	米油	681kcal 30.4g	20.8g 3.1g	旬の味 「清見 オレンジ」
16 金	ごはん	しろみ ざかなの フライ	つぼづけ あえ	ポークカレー			ホキ 豚もも肉	牛乳	にんじん	きゅうり・キャベツ ・つぼづけ・にんにく・玉ねぎ すりりんご	精白米・強化米 パン粉 小麦粉・じゃがいも	米油	657kcal 25.1g	19.3g 3.4g	
19 月	ごはん	さわらの しおこうじ やき	あおなの チーズあえ	あつあげ のみそじる			さわら 厚揚げ みそ	牛乳 チーズ	小松菜 にんじん	もやし・キャベツ ・玉ねぎ・白菜 ・えのきだけ 長ねぎ	精白米 強化米		555kcal 26.8g	17.6g 2g	
20 火	コッパン	チリ ビーンズ	アスパラと ハムの マリネ	わかめと やさいの スープ			豚挽き肉 大豆 ローズハム	牛乳 わかめ	トマト缶 ドライパセリ にんじん	生姜・にんにく・玉 ねぎ・きゅうり キャベツ・コーン 白菜・長ねぎ	コッパン さとう かたくり粉	米油	623kcal 27.7g	22.2g 3g	チリビーンズに 使う大豆は、佐 久市産です。
21 水	ちらしずし	あつやき たまご	きやべつ のこまサラダ	だいこん のそぼろ じる	きよみ オレンジ		たまご 糸かまぼこ 鶏挽き肉	牛乳	にんじん	キャベツ・きゅうり ・大根・玉ねぎ ・清見オレンジ	精白米・強化米 ・さとう こんやく かたくり粉	オリーブ油 炒りごま 米油	567kcal 21.7g	16.6g 3.3g	おはなみ こんだて
22 木	ちゅうがめん	げんきが でるレバー	くきわかめ のサラダ	みそラーメン スープ			鶏レバー 鶏もも肉 豚もも肉 なると・みそ	牛乳 荳わかめ	にら にんじん	生姜・にんにく きゅうり・大根・長 ねぎ・だけのこ コーン・もやし	中華麺 さとう	米油 ごま油	635kcal 31.8g	18.7g 3.2g	佐久市のホスト タウン「エスト ニア」の料理で す。みなさんに英 語を教えてくれ ているエストニ アの先生お二人 に協力していた だきメニューを 決めました。
23 金	ごはん	あつあげ のにくみそ かけ	きやべつ とじゃこの サラダ	かきたまじる			厚揚げ 豚挽き肉 みそ たまご	牛乳 判割	にんじん チンゲン菜	生姜・長ねぎ キャベツ・きゅうり ・玉ねぎ・干しい たけ	精白米 強化米 さとう かたくり粉	米油 ごま油	616kcal 26.5g	22.6g 2.2g	
26 月	ごはん	いかの みりんやき	きりぼし だいこん のいために	わかたけ じる			いか・みそ 鶏もも肉 ちくわ 豆腐・なると	牛乳 わかめ	にんじん	切干大根 だけのこ 干しいたけ	精白米 強化米 さとう	米油	517kcal 26.4g	11.1g 2.5g	
27 火	チーズパン	ニシンの マリネ	マッシュ ポテト	ポルシチ	バリーの ヨーグルト		にしん 豚もも肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん ドライパセリ トマト缶 ドライティル	玉ねぎ・にんにく ・かぶ根・キャ ベツ・ピーズ・パ リー類	コッパン かたくり粉 さとう じゃがいも	米油 バター	757kcal 33.7g	30.9g 3g	ホストタウン (エストニア) きゅうりよく
28 水	ごはん	とりにく のみそづけ やき	はくさい のおかかあえ	もずくと とうふの すましじる	おいわい デザート		鶏もも肉 みそ かつお節 豆腐・なると	牛乳 もずく	にんじん チンゲン菜	生姜・にんにく キャベツ しめじ	精白米・強化米 ・さとう かたくり粉 いちごゼリー	ラー油	549kcal 25.5g	13.2g 2.2g	にゅうがく しんきゅう おいわい こんだて
30 金	ごはん	さばの しょうがに	こうみづけ	えのきと あさりの みそじる	みしょう かん		さば あさり 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	きゅうり・キャベツ ・玉ねぎ・えの きだけ・大根・み しょうかん	精白米 強化米 さとう	ごま油	608kcal 24.4g	20.2g 2.7g	

★ 献立は都合により変更になることがあります。 献立は主食・主菜・副菜・汁がそろるように整えます。

地元食材・・・米・米粉・大豆・木綿豆腐

4/27は「ホストタウン (エストニア) 給食」です。

「ホストタウンって何？」

ホスト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。

「エストニアってどんな国？」

エストニアは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。

お相撲さんの把握都(バルト)さんの出身地としても知られています。

「4月27日のメニューは何？」

- 主食 チーズパン
- 主菜 にしんのマリネ
- 副菜 マッシュポテト
- 汁物 ポルシチ
- デザート バリーのヨーグルト

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」などを作っている「株式会社明治」さんからいただいたものです。「株式会社明治」さんは、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。

エストニアはここ！！



※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、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。