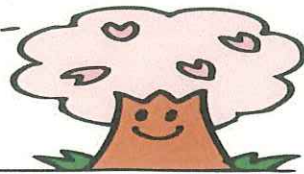


# おおきくな〜れ

令和3年4月  
佐久市学校給食南部センター  
食育通信



いよいよ<sup>しんねんと</sup>新年度が始まりました。それぞれ<sup>きぼう</sup>希望に胸を膨らませ、<sup>あら</sup>新たな一歩を踏み出したことでしょう。今年度も、<sup>せいちょう</sup>成長期の皆さんの心と体の健康を支えるため、<sup>あんしん</sup>安心・安全で、<sup>えいよう</sup>栄養バランスのとれたおいしい給食を提供していきたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひ致します。

## 学校給食には次の7つが目標として掲げられています。

(「学校給食法」第2条より)

<p><b>1</b> 適切な<sup>てきせつ</sup>栄養の<sup>えいよう</sup>摂取によ<sup>せつしゆ</sup>る健康の<sup>けんこう</sup>保持増進を図ること。</p>	<p><b>2</b> 日常生活<sup>にちじゆうせいいかつ</sup>における<sup>しょくじ</sup>食事について<sup>ただ</sup>正しい<sup>ただ</sup>理解を<sup>あか</sup>深め、<sup>けんぜん</sup>健全な<sup>しよくせいいかつ</sup>食生活を<sup>いとな</sup>営むこと<sup>ほんだんりやく</sup>。</p>	<p><b>3</b> 学校生活<sup>がっこうせいいかつ</sup>を豊かにし、<sup>あか</sup>明るい<sup>しやうせいおほ</sup>社交性及び<sup>きやうどう</sup>協同の<sup>せいしん</sup>精神を<sup>やしな</sup>養うこと。</p>
<p><b>4</b> 食生活<sup>しょくせいいかつ</sup>が自然<sup>しぜん</sup>の恩恵<sup>おんけい</sup>の上に<sup>な</sup>成り立つ<sup>なりたつ</sup>ものである<sup>こと</sup>に<sup>りかい</sup>理解を<sup>あか</sup>深め、<sup>いのち</sup>生命及び<sup>せいめい</sup>自然<sup>しぜん</sup>を<sup>そんぞう</sup>尊重する<sup>せいしん</sup>精神並びに<sup>かんぜい</sup>環境の<sup>ほぜん</sup>保全<sup>たいてい</sup>に<sup>やしな</sup>寄与する<sup>あか</sup>態度を<sup>やしな</sup>養うこと。</p>	<p><b>5</b> 食生活<sup>しょくせいいかつ</sup>が食<sup>しょく</sup>に関わる<sup>かか</sup>人々<sup>ひとびと</sup>の<sup>さまざま</sup>様々な<sup>かつどう</sup>活動に<sup>ささ</sup>支えられ<sup>りかい</sup>ている<sup>こと</sup>について<sup>あか</sup>理解を<sup>あか</sup>深め、<sup>きんろう</sup>勤労を<sup>おも</sup>重んずる<sup>たいど</sup>態度を<sup>やしな</sup>養うこと。</p>	<p><b>6</b> わが国<sup>わがくに</sup>や各地域<sup>かくちいき</sup>の<sup>すぐ</sup>優れた<sup>でんどう</sup>伝統的<sup>しよくぶんか</sup>な<sup>りかい</sup>食文化<sup>あか</sup>について<sup>あか</sup>理解を<sup>あか</sup>深める<sup>こと</sup>。</p>
	<p><b>7</b> 食料<sup>しょくりょう</sup>の<sup>せいさん</sup>生産、<sup>りゅうつう</sup>流通及び<sup>しょうり</sup>消費<sup>ただ</sup>について、<sup>あか</sup>正しい<sup>あか</sup>理解<sup>あか</sup>に<sup>あか</sup>導く<sup>こと</sup>。</p>	



「今日は何かな〜」と何気なく見る献立ですが、献立表にはたくさんの情報を詰め込んでいます。献立名だけでなく、他の情報も上手に活用して、健康な体づくりに役立ててくださいね。

日	主食	主菜	副菜	汁	飲み物	その他	主な材料			栄養素量(小)				
							からだをつくるあかのなかま	からだのちょう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	1材料 - 650kcal たんぱく質 26g	脂質 21g 食塩相当量 2g未満			
7 水	ごはん	やきウインナー	もやしのピリからあえ	とりごぼろ			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・ごぼろ・玉ねぎ・しめじ	精白米 強化米 さとう	ごま油 米油	552kcal 20g	20.1g 2.2g

### 6つの枠に分れています

学校の給食は、栄養士によって毎日栄養計算されていますが、家庭の食事で計算するのは、とても困難です。そこで上の枠のように、主食・主菜・副菜・汁物をそろえた食事にする、ほぼバランスのとれた食事になります。家庭での食事の組み合わせの参考にとしこのような形式の献立表にしています。

### 食材を仲間に分けています

その日の給食で使う食材のをのせることで、たくさんの食材が使われていることがよくわかります。また、家庭科の授業で教わる6つの食品群別に分けて表示しています。どんな食材があって、どのように分れるのか たまには見てくださいね。小学校は「3つの仲間」中学校は「6つの食品群」というように表示しています。献立表は小学校はひらがな、中学校は漢字表示になっています。

### 栄養価の表示です

主なものを示してあります。そのほかに知りたい栄養素の摂取量がありましたら、給食センターにお問い合わせください。



南部センターには・・・センター係長 1名・栄養士 3名・調理員 20名がいます。

どこにあるのかな・・・野沢 びんころ地蔵や南部交番の近く です。

給食費は・・・1食 小学校 270円 中学校 310円 です。すべて食材費にあてられます。

1日の食数は・・・中学校 2校(野沢中・中込中)  
小学校 5校(野沢小・泉小・岸野小・中込小・城山小)  
合わせて7校分 約2760食 をつくっています。

主食の予定は・・・週3回(月・水・金) ごはん 週2回(火・木) パン  
月2回(隔週 木) めん(6月~9月はありません。)







# 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(中)		備考
							体を作る赤の仲間		体の調子を整える緑の仲間		熱や力になる黄の仲間		174kcal たんぱく質 35g	脂肪 21g	
							1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 35g	脂肪 25g未満	
7	水	ごはん 焼き ウインナー	もやし の ピリ辛あえ	鶏ごぼろ汁			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・ごぼろ ・玉ねぎ・しめじ	精白米 強化米 さとう	ごま油 米油	713kcal 24.5g	24.1g 2.8g	ウインナー 2本
8	木	ソフト麺 竹輪の かば焼き	ツナあえ	カレー南蛮汁			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	816kcal 31.5g	23.3g 4.1g	竹輪 2個
9	金	ごはん 肉焼売	春雨サラダ	麻婆豆腐			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	836kcal 31.8g	23.8g 2.7g	肉焼売 2個
12	月	ごはん 鶏ささみ フライ	切干大根の はりはり 漬け	じゃがいもの みそ汁			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	717kcal 25.1g	18.1g 2.3g	
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	春キャベツの スープ			鶏肉・豚肉 ロースハム 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	807kcal 34.5g	26.8g 4g	旬の味 「香きゃべつ」
14	水	ごはん みそだれ 焼肉	きゃべつ の 昆布あえ	豆腐汁			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 こんにやく さとう	米油 ごま油	675kcal 28.8g	16.7g 2.5g	
15	木	コッパン 鶏肉の マールド 焼き	しょうゆ フレンチ サラダ	コーン ポタージュ	清見 オレンジ		鶏もも肉 ロースハム ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん ドラウバセリ	キャベツ・きゅうり ・玉ねぎ・コーン ・清見オレンジ	コッパン マーレード さとう・じゃ がいも・米粉	米油	841kcal 36.6g	24.6g 3.7g	旬の味 「清見 オレンジ」
16	金	ごはん 白身魚の フライ	つぼ漬け 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 ・つぼ漬け・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	837kcal 30.4g	22.7g 4.1g	
19	月	ごはん さわらの 塩焼焼き	青菜の チーズあえ	厚揚げの みそ汁			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		705kcal 32.2g	19.8g 2.3g	
20	火	コッパン チリ ピーンズ	アスパラと ハムの マリネ	わかめと野菜 のスープ			豚挽き肉 大豆 ロースハム	牛乳 わかめ	にんじん トマト缶 カサ 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	761kcal 33g	25.8g 3.5g	チリピーンズに 使う大豆は、佐 久市産です。
21	水	ちらしずし 厚焼き たまご	きゃべつ の ごまサラダ	大根の そぼろ汁	清見 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 こんにやく かたくり粉	オリーブ油 炒りごま 米油	735kcal 26.4g	18.8g 4.3g	お花見献立
22	木	中華麺 元気が出る レバー	莖わかめの サラダ	味噌ラーメン スープ			鶏レバー 鶏もも肉 豚もも肉 なると・みそ	牛乳 莖わかめ	にんじん	生姜・にんにく きゅうり・大根・長 ねぎ・たけのこ コーン・もやし	中華麺 さとう	米油 ごま油	775kcal 38.3g	21.2g 4.1g	佐久市のホスト タウン「エスト ニア」の料理で す。
23	金	ごはん 厚揚げの 肉みそかけ	きゃべつと じゃこの サラダ	かきたま汁			厚揚げ 豚挽き肉 みそ たまご	牛乳 判メゾヤ	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 しいたけ	精白米 強化米 さとう かたくり粉	米油 ごま油	781kcal 32.2g	26.3g 2.7g	みなさんに英語 を教えてください ているエストニア 人の先生お二人 に協力していただ きメニューを 決めました。
26	月	ごはん いかの みりん焼き	切干大根の 炒め煮	若竹汁			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 干しいたけ	精白米 強化米 さとう	米油	654kcal 31.4g	11.9g 2.9g	
27	火	チーズパン ニシンの マリネ	マッシュ ポテト	ボルシチ	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 ドラウバセリ トマト缶 ドライチル	玉ねぎ・にんにく ・かぶ根・キャ ベツ・ピーツ・パ リリー	コッパン かたくり粉 さとう じゃがいも	米油 バター	938kcal 41g	37.2g 4g	ホストタウン (エストニア) 給食
28	水	ごはん 鶏肉の みそ漬 焼き	白菜の おかかあえ	もずくと豆腐 のすまし汁	お祝い 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 白菜・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	685kcal 30.2g	14.4g 2.4g	入学・進級 お祝い献立
30	金	ごはん さばの 生姜煮	香味漬け	えのきと あさりの みそ汁	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	794kcal 30.8g	24.7g 3.5g	

★ 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。

お相撲さんの把瑠都(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 ボルシチ  
 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！！



※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。