

4月号

# 食育だより

学校給食臼田センター



ご入学、ご進級おめでとうございます！

学校給食は子どもたちの成長を願い、エネルギー量や栄養のバランスを考え、旬の食材や地場産物を取り入れて作っています。安全安心な給食を提供できるように細心の注意をはらって調理していきますので1年間よろしくお祈いします。

## ☆佐久市学校給食臼田センターの紹介☆

☆働いている人           センター長1名、栄養士2名(うち1名はアレルギー担当)  
調理員10名

☆給食費(1食)            小学校270円・中学校310円(全て食材費に当てられます。)

☆食数                    青沼小・臼田小・切原小・田口小・臼田中 計5校  
約1000食を作っています。

☆主食                    ごはんは週3回(月・水・金)、パンは週2回(火・木)  
※麺は6・7・8月を除く隔週木曜日に出来ます。  
製造・加工・配送は、ごはんはモンドウル田村屋、  
パンは炊飯センター柳沢、麺は木内麺業です。




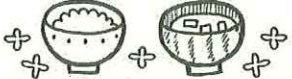
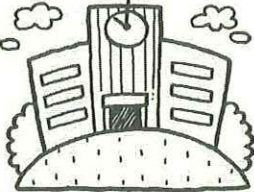

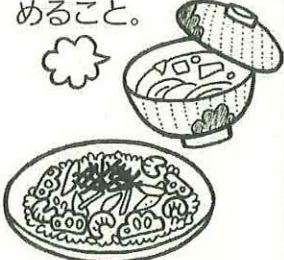
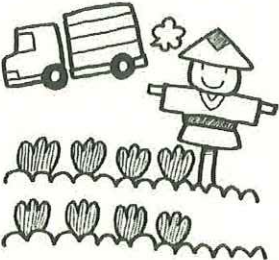

- ・食品の購入に関しては、地元の食材の購入を優先しています。
- ・7~12月は、学校給食応援団(五陵の里、ふるさと信州、佐久市有機農業研究協議会)から地元でとれた食材を納入していただきます。
- ・平成26年度から始まったぴんぴんキラリ食(佐久の長寿食)を年4回行う予定です。

## 食事前の手洗いを忘れずに！

手洗いは、手の汚れを落とすだけでなく、食中毒などを予防するためにもとても大切なことです。食事の前には石けんできれいに洗うようにしましょう。



がっ こう きゅうしょく もく ひょう  
**学校給食の7つの目標**

<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p> 	<p>②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。</p> 	<p>③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。</p> 	<p>④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。</p>
<p>⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。</p> 	<p>⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。</p> 	<p>⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。</p> 	

**4月28日にホストタウン給食が出ます！**

**ホストタウンってなに？**

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？**

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、色々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。



**保護者の皆様へ**

アレルギー対応が必要な方、またアレルギー以外で飲用牛乳の停止を希望される方はお申し出ください。年度途中からも対応可能です。必要な書類をお渡しします。申請には医師の指示書(有料)が必要になります。

# 4月



## よていこんだてひょう 予定献立表

さくしがっこうきゅうしよくうすだせんたー  
佐久市学校給食白田センター

日	曜日	献立名	牛乳	赤色の仲間 血や肉に作る		緑色の仲間 体の骨子を造る		黄色の仲間 熱や力の元になる		栄養価		
				1st	2nd	3rd	4th	5th	6th	エネルギー	たんぱく質	脂質
7	水	ごはん ハンバーグ コールスローサラダ ABCスープ	☆	豚肉 ウィンナー	牛乳	にんじん チンゲン菜	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	米 いも マカロニ	コーン ジャガイロ	エネルギー 616 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 1.7 g	776 kcal 25.0 g 22.5 g 2.5 g	
8	木	ソフト麺 白身魚のフライ ツナコーンサラダ ミートソース	☆	白身魚 ツナフレーク 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	ソフト麺 三温糖	油 オリーブ油	エネルギー 672 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 2.5 g	860 kcal 35.7 g 27.4 g 3.3 g	
9	金	ごはん 親子丼の具 ツナと青菜の和え物 わかめのすまし汁	☆	鶏肉 凍み豆腐 ツナフレーク 豆腐 なると	牛乳 わかめ	ごまつな にんじん	玉ねぎ グリーンピース キャベツ コーン 白菜	米 砂糖		エネルギー 620 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 2.6 g	755 kcal 33.1 g 19.0 g 3.1 g	
12	月	ちらし寿司 鶏のから揚げ 塩昆布和え お祝いすまし汁 お祝いクレープ	☆	鶏肉 はんぺん 豆腐	牛乳 塩昆布	にんじん	生姜 きゅうり キャベツ 玉ねぎ 白菜	米 でんぷん クレープ	油	エネルギー 637 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 3.0 g	801 kcal 32.7 g 23.6 g 3.5 g	
13	火	米粉パン ポテトカップグラタン パスタサラダ かぶのスープ ミルク	☆	ツナフレーク 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん	きゅうり 玉ねぎ コーン かぶ キャベツ	米粉パン スバグティ	ミルク	エネルギー 671 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 2.4 g	766 kcal 32.2 g 22.2 g 2.9 g	
14	水	ごはん 鯖の竜田揚げ 豆まめサラダ 辛味豆腐汁	☆	鯖 豆腐 豚肉 味噌	牛乳	にんじん にら	生姜 枝豆 キャベツ もやし ねぎ 白菜	米 でんぷん	油	エネルギー 673 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 2.2 g	828 kcal 35.7 g 25.3 g 2.8 g	
15	木	はちみつパン オムレツ フレンチサラダ リボンパスタスープ	☆	卵 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	きゅうり キャベツ 玉ねぎ コーン エリンギ	パン はちみつ 砂糖 マカロニ	油 オリーブ油	エネルギー 585 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.5 g	714 kcal 28.4 g 22.1 g 3.2 g	
16	金	ごはん ボーケカレー 福神漬け和え ローストチキン	☆	豚肉 鶏肉	牛乳	パセリ にんじん	玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり 福神漬け	米 いも 米粒麦	油	エネルギー 673 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.5 g	860 kcal 40.4 g 24.8 g 2.7 g	
19	月	ごはん 豚肉のかりんと揚げ 海藻サラダ かきたま汁	☆	豚肉 卵	牛乳 糸寒天 海藻	にんじん チンゲン菜	生姜 きゅうり キャベツ コーン 玉ねぎ 白菜	米 でんぷん 砂糖	油 ごま	エネルギー 654 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 2.2 g	807 kcal 35.0 g 24.6 g 2.7 g	
20	火	コッペパン タンドリーチキン イタリアンサラダ ジュリエンスープ いちごジャム	☆	鶏肉 ツナフレーク ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ	生姜 キャベツ きゅうり パプリカ 玉ねぎ 大根	パン 砂糖 いちごジャム	油	エネルギー 576 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.7 g	728 kcal 38.4 g 24.8 g 3.3 g	
21	水	ごはん 鮭のピリ辛焼き 磯香和え 豚汁	☆	鮭 かつお節 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	生姜 キャベツ もやし 大根 ごぼう ねぎ	米 砂糖 ごんにゃく	油 ごま油	エネルギー 600 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 1.6 g	729 kcal 36.2 g 16.5 g 2.0 g	
22	木	中華麺 しょうゆラーメンスープ 竹輪の磯辺揚げ パンパンジーサラダ	☆	豚肉 なると ちくわ	牛乳 あおのり	にんじん	もやし コーン ねぎ	中華麺 でんぷん 天ぷら粉	油 ごま油	エネルギー 578 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 2.6 g	754 kcal 32.1 g 17.6 g 3.6 g	
23	金	ごはん キムタクご飯の具 大根のごま酢和え ビーフンスープ	☆	ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲン菜	ねぎ つば漬け 白菜キムチ 大根 白菜 きゅうり 玉ねぎ	米 砂糖 ビーフン	ごま ごま油	エネルギー 590 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 2.6 g	720 kcal 22.2 g 20.1 g 3.1 g	
26	月	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き 蒲じそサラダ けんちん汁 オレンジ	☆	鶏肉 味噌 豆腐	牛乳	にんじん	きゅうり 大根 キャベツ しめじ ねぎ オレンジ	米 ごんにゃく	ごま	エネルギー 600 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 13.1 g 食塩相当量 1.8 g	726 kcal 33.8 g 15.0 g 2.3 g	
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 豚肉	チーズ 牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	玉ねぎ かぶ キャベツ ピーツ	パン でんぷん 砂糖 いも	油 バター 油	エネルギー 709 kcal たんぱく質 35.4 g 脂質 28.9 g 食塩相当量 2.9 g	868 kcal 42.9 g 34.6 g 3.9 g	
28	水	ごはん 春巻き 春雨サラダ マーボー豆腐	☆	豚肉 豆腐 味噌	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり 生姜 たけのこ	米 マカロニ でんぷん 砂糖	油 ごま油	エネルギー 710 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 2.2 g	868 kcal 35.6 g 27.1 g 2.6 g	
29	木	昭和の日										
30	金	ごはん AKBごはんの具 しょうゆフレンチサラダ 大根スープ	☆	ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん アスパラガス チンゲン菜	玉ねぎ きゅうり キャベツ 大根 コーン	米 砂糖	油	エネルギー 643 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 2.3 g	787 kcal 29.9 g 23.7 g 2.9 g	

入学・進級  
お祝い献立

佐久市内統一  
ホストタウン給食