

食育だより

令和 4年 3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

「一年間の食生活をふりかえろう！」です

今年度の給食も、小学生は12回、中学生は10回となりました。黙食で静かに食べる1年間でした。食事の会話をしない分、しっかり食べる時間が増えたり、食べ物をよく味わうことができたのではないのでしょうか。できたものにチェックをして、1年間の給食をふりかえってみましょう。



- 食事の前と後にしっかりと手を洗えた
- 苦手なものでも一口は食べることができた
- 前を向いて、静かに食べられた
- よくかんで味わって食べることができた
- 「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつがきちんとできた

けつようび	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
	1 コッペパン 魚のフライ 小松菜のマスタード和え きのこのあったかスープ ぎゅうにゅう	2 ちらしずし 塩昆布和え すまし汁 桜もち ぎゅうにゅう	3 コッペパン 鶏肉のワインソース焼き ポテトサラダ ほうれん草と卵のスープ ぎゅうにゅう いちご	4 佐久の日丼 さくさくサラダ みぞけんちん汁 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 ねぎ 大根 桜もち 青ばつ 大豆 今月の給食行事 3日 ひな祭り献立 小学校は喜月堂さん 中学校は木村屋さん の 桜もちです 4日 佐久の日献立 7日 後期選抜応援献立 15日 卒業お祝い献立 お赤はんのかわりに 紫米を入れてほんのり 赤いごはんにしました 都合により9日(水)は パンの日、15日(火)は ごはんの日となります
		ひな祭り献立	小3・4年欠食	小5・6年欠食 佐久の日献立	
7 ごはん ソースカツ さっぱりサラダ なめこ汁 ぎゅうにゅう でごぼん 後期選抜応援献立	8 ジャージャーうどん ひじきのレモンマリネ ヨーグルト ぎゅうにゅう	9 コッペパン グリルフランク フロコリーのサラダ コーンスープ ぎゅうにゅう 中学校欠食	10 黒ごとうパン いかの香味揚げ キャベツのレモン和え 肉団子スープ ぎゅうにゅう	11 発芽玄米ごはん 魚のみぞマヨネーズ焼き ごま和え 豚汁 ぎゅうにゅう	
14 キムタクごはん サクサクみのむし 善じぞドレッシングサラダ 油揚げのみぞ汁 ぎゅうにゅう	15 紫米ごはん えびフライ 菜の花和え すまし汁 お祝いいちごゼリー ぎゅうにゅう 卒業お祝い献立	16 ごはん ポークカレー ばんさんすう フルーツポンチ ぎゅうにゅう 中学校卒業式欠食	17 小学校卒業式	18 1年間ありがとうございました	

*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。



今から16年前の平成17年4月1日に、佐久市・臼田町・浅科村・望月町の4市町村の合併により、新しい佐久市が誕生しました。そして毎年3月9日は佐久市民の日です。そこで学校給食では佐久市民の日にちなんだ限定メニューとしてそれぞれの地区のおいしい食材を使った「佐久の日丼」を毎年提供しています。

それぞれの地区のおいしい食材「安養寺みそ」「がんくいみそ」「矢島の凍み豆腐」「ブルーシヤム」を使って味付けをした佐久の日丼、ごはんの上に具をかけて どんぶりにして食べてくださいね。



3月予定詳細献立表

3月の給食目標 一年間の食生活をふりかえろう

日	曜	こんだて		赤の仲間		緑の仲間		黄の仲間		小学校 11科 - たんぱく質 脂質 食塩相当量		
		主食	牛乳	おかず		主に体の組織を作る食品		主に体の調子を整える食品			主に熱や力になる食品	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	火	コッペパン	○	さかなのフライ こまつなのマスタードあえ きのこのあったかスープ	たら ツナ とりにく	牛乳	こまつな にんじん	しめじ はくさい えのきたけ	もやし ほししいたけ ねぎ	こめ パン てんぷら ごはん かたくりこ	あぶら	661kcal 26.9g 28.1g 2.4g
2	水	ちらしずし	○	こんぶあえ すましじる さくらもち	あぶらあげ たまご かつおぶし とうふ	牛乳 しおこん ぶ かわめ こんぶ	にんじん きぬさや れんこん にんじん	れんこん キャベツ だけのこみず えのきたけ	かんびよう たまねぎ ねぎ	こめ さとう さくらもち	いりごま	682kcal 24.2g 14.3g 2.4g
3	木	コッペパン	○	とりにくのワインソースやき ポテトサラダ ほうれんそうとたまごのスープ いちご	とりにく ロースハム たまご	牛乳 こんぶ	にんじん れんこん	にんにく ホールコーン たまねぎ	きゅうり しめじ いちご	パン さとう じゃがいも かたくりこ		623kcal 31.8g 22.8g 2.9g
4	金	さくのひどん	○	さくさくサラダ みそけんちんじる	ふたにく やしまのしみとう ふ あおぼつ とうふ あぶらあげ	牛乳 こんぶ	にんじん みずな	しょうが たまねぎ きゅうり はくさい	にんにく ねぎ だいこん ごぼう	こめ しらたき ブルック かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら	693kcal 34.4g 22.7g 3g
7	月	ごはん	○	ソースカツ さっぱりサラダ なめこじる でこぼん	とりにく とうふ	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ ねぎ	だいこん なめこ でこぼん	こめ てんぷら ごはん さとう	あぶら	713kcal 27.5g 24.4g 2.5g
8	火	ジャージャー うどん	○	ひじきのレモンマリネ ヨーグルト	ふたひきにく だいたす ちくわ	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ レモンじる だけのこみず ホールコーン	ソフトうどん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	675kcal 31g 20g 2.5g	
9	水	コッペパン	○	グリルフランク ブロッコリーのサラダ コーンスープ	フランクフルト	牛乳 なまかん	にんじん アスパラ パセリ	にんにく たまねぎ クリームコーン	キャベツ ホールコーン	パン さとう じゃがいも	あぶら	621kcal 22.8g 25.6g 3.3g
10	木	くろざとう パン	○	いかのこうみあげ キャベツのレモンあえ にくだんごスープ	いか ふたひきにく	牛乳	にんじん れんこん	しょうが きゅうり たまねぎ レモンじる はくさい	キャベツ たまねぎ ねぎ	パン くろざとう かたくりこ しらたき	あぶら	586kcal 28.1g 20.6g 3.1g
11	金	はつがげんまい ごはん	○	さかなのみそマヨネーズやき ごまあえ とんじる	さけ ふたにく とうふ	牛乳	ピーマン にんじん れんこん	たまねぎ はくさい だいこん ねぎ	エリンギ もやし ごぼう	こめ はつがげんまい さとう じゃがいも こんにゃく	ねりごま あぶら	693kcal 30.9g 26.2g 2g
14	月	キムタクごはん	○	サクサクみのむし あおじそドレッシングサラダ あぶらあげのみそじる	ベーコン とりにく たまご あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ はくさい たくあん しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ	しょうが たまねぎ だいこん	こめ かたくりこ じゃがいも	あぶら	645kcal 26.8g 22.7g 3.1g
15	火	むらさきまい ごはん	○	えびフライ なのはなあえ すましじる おいわいいちごゼリー	えび たまご なると とうふ	牛乳 わかめ こんぶ	れんこん にんじん	キャベツ ねぎ		こめ むらさきまい さとう ゼリー	ごま あぶら	643kcal 23.8g 19.7g 2.5g
16	水	ごはん	○	ポークカレー ばんさんすう フルーツポンチ	ふたにく ロースハム	牛乳 人参油	にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ	にんにく りんごピューレ きゅうり	こめ じゃがいも はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	740kcal 24.8g 20g 2.6g
※ 献立は都合により変更になることがあります。										650kcal		
卒業生に送る献立 チョコケーキ										2月の給食ででしたチョコ レート風味のケーキです		基準値 26g 18.1g 2g未満
卒業生に送る献立 がんくいみそかつの乳										望月特産の「がんくいみそ」を使ったソースです		

<4人分> ピュアココア(砂糖なしココア)・・・20g 小麦粉・・・64g 卵・・・Lサイズ1ヶ
 ホットケーキミックス・・・40g ベーキングパウダー・・・小さじ1弱 さとう・・・40g
 牛乳・・・80g バター・・・16g チョコチップ・・・好みの量(入れなくてもOK)
 ①卵を溶き、砂糖を入れてよく混ぜる → 牛乳と溶かしバターを加えさらに混ぜる → ふるった粉類を加え、さっくり混ぜる。
 ②好みでチョコチップを加え、耐熱カップに入れ、180℃のオーブンで20分程度焼く

<4人分> こいくちしょうゆ・・・9g(大さじ1/2) 中ざら糖・・・22g
 みりん・・・17g(大さじ1) 酒・・・15g(大さじ1)・
 がんくいみそ・・・22g
 ①しょうゆ・中ざら糖・みりん・酒を鍋に入れ火にかける(中ざら糖が溶けるまで)
 ②①にがんくいみそを加えて、煮立ったらできあがり! とんかつにかけるとがんくいみそかつのできあがり

望月センター職員全員で、安全でおいしい手作りの給食をめざして作ってきました。卒業生のみなさんも、在校生のみなさんも、苦手な食べ物でも
 まずはひと口だけでも食べてみる。そうすると新しい発見ができるかもしれませんね。 一年間ありがとうございました。

