

2020年4月 予定献立表 前半

佐久市学校給食浅科センター 小学校版

給食目標

給食の決まりを守ろう

給食当番の人 準備はOK?



入学・進級おめでとうございます。

いよいよ新しい生活のスタートです。学校給食は、青ち盛りの子どもの
たちの健やかな成長のため、適切なエネルギー量や栄養バランスを考
え、安全で安心な食事を提供していきます。よろしくお願いいたします。




予定献立 ※都合により献立を変更する場合があります。 ご了承ください。		赤（あか）グループ 体（骨や肉）をつくる		緑（みどり）グループ 体の調子を整える		黄色（きいろ）グループ 熱や力の元（エネルギー）になる		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
日	主食	おかず	たんぱく質	無機質	ビタミン 色の濃い野菜 その他の野菜	炭水化物	脂質		
6月 にゅうがくおめでとう									
7	火 コッパ パン	牛乳 鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ ベーコンと白菜のスープ	鶏もも肉 ツナフレーク ベーコン	牛乳 クリーム	パセリ にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ キャベツ きゅうり ぶなしめじ 白菜	米 三温糖 上白糖 マカロニ	サラダ油	621 kcal 31.2 ㎎ 20.4 ㎎ 3.1 ㎎
8	水 ご飯	牛乳 さわらの西京焼き 菜の花和え こかぶの吉野汁	さわら みそ たまご 凍り豆腐	牛乳	菜の花 にんじん	きゅうり キャベツ 玉ねぎ かぶ 白菜	米 上白糖 かたくり粉	サラダ油	551 kcal 25.1 ㎎ 15.5 ㎎ 2.5 ㎎
9	木 キャロ トパン	牛乳 ジャーマンポテト コールスローサラダ 香キャベツとウィンナーのスープ	ベーコン ウィンナー	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし ぶなしめじ	コッパパン じゃが芋 三温糖 マヨネーズ	バター	606 kcal 19.1 ㎎ 21.5 ㎎ 2.8 ㎎
10	金 ご飯	牛乳 鶏ささみのレモン揚げ かみかみサラダ なめこのみそ汁	鶏ささみ肉 さきいか 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	レモン キャベツ きゅうり えのきたけ 玉ねぎ なめこ ねぎ	米 かたくり粉 上白糖	サラダ油	563 kcal 28.4 ㎎ 14.2 ㎎ 2.1 ㎎
13	月 ご飯	牛乳 焼き鳥丼の具 ツナサラダ 新じゃがのみそ汁	鶏もも肉 たまご ツナフレーク 油揚げ みそ	牛乳	さやいんげん にんじん 冬菜	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	米 中ざら 水 氷あめ じゃが芋		588 kcal 28.8 ㎎ 15.0 ㎎ 2.6 ㎎
14	火 ソフト うどん	牛乳 カレーうどん汁 大豆サラダ でこぼん	鶏もも肉 油揚げ 大豆	チーズ	にんじん	にんにく 玉ねぎ 白菜 ねぎ きゅうり キャベツ レモン でこぼん	ソフトうどん 上白糖	サラダ油	687 kcal 27.7 ㎎ 23.3 ㎎ 3.0 ㎎
15	水 ご飯	牛乳 さばのしょうが焼き うどのごまネーズサラダ 若竹汁 桜餅	さば ツナフレーク	わかめ	みつば	生姜 うど きゅうり キャベツ たけのこ えのきたけ	米 すりごま マヨネーズ		683 kcal 26.6 ㎎ 22.2 ㎎ 2.0 ㎎
16	木 コッパ パン	牛乳 リボンパスタのトマトクリーム グリーンサラダ 豚バラと新じゃがのスープ	鶏もも肉 豚ばら肉	クリーム	パセリ ブロッコリー にんじん 冬菜	玉ねぎ キャベツ きゅうり 白菜	コッパパン 上白糖 三温糖 かたくり粉 リボンパスタ じゃが芋	サラダ油	636 kcal 26.4 ㎎ 20.5 ㎎ 2.8 ㎎
17	金 麦ご飯	牛乳 毎月19日は食育の日 佐久の日丼の具 のり 和え けんちん汁	鶏もも肉 豚ばら肉 安曇寺みそ 腎臓 椎茸 凍り豆腐 油揚げ 豆腐	のり	ほうれん草 にんじん	生姜 にんにく 玉ねぎ ブルーベリー ジャム もやし 白菜 ごぼう 大根 ぶなしめじ ねぎ	米 麦 しらたき かたくり粉	サラダ油	674 kcal 33.3 ㎎ 23.6 ㎎ 2.7 ㎎

2020年4月 予定献立表 後半

佐久市学校給食浅科センター 小学校版

ぎゅうしゅくもくひょう
給食目標

給食の決まりを守ろう

予定献立 ※都合により献立を変更する場合があります。 ご了承ください。		赤（あか）グループ たんぱく質（骨や肉）をつくる	緑（みどり）グループ 体の調子を整える	黄色（きいろ）グループ 熱や力の元（エネルギー）になる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量				
日にち	主食	おかず	たんぱく質	無機質	ビタミン 色の濃い野菜 その他の野菜	炭水化物	脂質		
20月	ゆかり ご飯	牛乳 鶏のから揚げ キャベツの昆布浅漬け わかめの清まし汁 お祝いいちごゼリー	鶏もも肉 豆腐	牛乳 塩昆布 わかめ	ゆかり 冬菜 にんじん 	生薑 にんにく キャベツ きゅうり ぶなしめじ 玉ねぎ 白菜	米 麦 かたくり粉 小麦粉 お祝いいちごゼリー	サラダ油	619 kcal 25.1 g 17.1 g 2.0 g
21火	食パン	牛乳 いちごジャム おからココット はるさめサラダ ポークビーンズ	たまご かつお節 豚もも 大豆	牛乳 クリーム	葉ねぎ にんじん	キャベツ きゅうり にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	食パン はるさめ いちごジャム じゃが芋 三温糖 上白糖	ごま油 サラダ油	725 kcal 31.9 g 23.6 g 3.1 g
22水	ご飯	牛乳 にじまの唐揚げ 海藻ミックスサラダ 矢島豆腐のみそ汁	にじま 豆腐 みそ	牛乳 海藻	にんじん	生薑 きゅうり キャベツ ごぼう 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	米 かたくり粉 小麦粉 三温糖	サラダ油	624 kcal 26.3 g 20.5 g 2.5 g
23木	米粉パン	牛乳 おからのキッシュ 新玉ねぎとツナのサラダ 切干大根のスープ	豚ひき肉 おから たまご ツナフレーク ベーコン	牛乳 チーズ わかめ	ほうれん草 にんじん 冬菜	玉ねぎ きゅうり 白菜 切干大根 えのきたけ	米粉パン 上白糖	サラダ油 バター ごま油	615 kcal 23.1 g 23.0 g 2.9 g
24金	麦ご飯	牛乳 チキンカレー つぼ漬け和え フルーツヨーグルト和え	鶏もも肉 かつお節	牛乳 ヨーグルト	にんじん	生薑 にんにく 玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり つぼ漬け パイナップル みかん もも	米 麦 じゃが芋 小麦粉	サラダ油 バター	639 kcal 20.7 g 15.8 g 1.9 g
27月	ご飯	牛乳 ちくわの若竹揚げ はりはり漬け みぞれ汁	焼き竹輪 豚もも肉 油揚げ	牛乳 青のり	にんじん	切干大根 きゅうり キャベツ ごぼう 生薑 大根 ねぎ	米 小麦粉 上白糖	サラダ油 しろごま	582 kcal 22.1 g 17.1 g 2.3 g
28火	中華麺	牛乳 しょうゆラーメンスープ もやしのツナ和え いちごのカップケーキ	豚もも肉 なるこ ツナフレーク たまご	牛乳 煮干し粉	にんじん	にんにく 生薑 玉ねぎ 白菜 とうもろこし ねぎ もやし きゅうり	中華麺 上白糖 三温糖 小麦粉	ごま油 バター	666 kcal 27.4 g 19.1 g 3.0 g
30木	はちみつパン	牛乳 五目オムレツ キャベツのじゃこサラダ ABCスープ	たまご 凍り豆腐 ツナフレーク ベーコン	牛乳 チーズ じゃこ	にんじん ピーマン 冬菜	玉ねぎ キャベツ きゅうり	はちみつパン じゃがいも 上白糖	サラダ油 ごま油	661 kcal 27.4 g 22.2 g 2.8 g

今月の主な地域食材（予定）

<浅科給食応援団>

ふゆな とうふ だいず
矢島のしみどうふ

<浅科産>

五郎兵衛米
たまご

<佐久市産>

みそ おから
がんくいみそ
プルーンジャム



配ぜん 正しい置き方をしていますか？



これを参考に自分の配膳を
チェックしてみましょう。
正しい配膳はスムーズに食
事をするための第一歩で
す。