

2020年4月 予定献立表 前半

佐久市学校給食浅科センター 中学校版

きゅうしよくもくひょう
給食目標

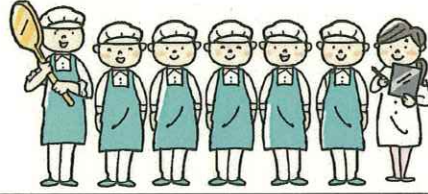
きゅう しよく き まも
給食の決まりを守ろう

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、育ち盛り子ども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。よろしくお祈りします。



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	ごはん 牛乳 縁弁の具 ごま酢和え お麩のみそ汁	豚もも肉 みそ	牛乳	にんじん	米 三温糖 上白糖 じゃが芋 麩	720 kcal 29.9 g 17.3 g 2.8 g
7月	コッペパン 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	米 三温糖 上白糖 マカロニ	762 kcal 38.3 g 24.4 g 3.9 g
8月	ごはん 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	米 上白糖 かたくり粉	659 kcal 29.5 g 17.2 g 2.9 g
9月	キャロットパン 牛乳 ジャーマンポテト コールスローサラダ 春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	コッペパン じゃが芋 三温糖	752 kcal 23.1 g 25.6 g 3.6 g
10月	ごはん 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	米 かたくり粉 上白糖	689 kcal 34.7 g 16.1 g 2.7 g
13月	ごはん 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	米 中ざら糖 氷あめ じゃが芋	722 kcal 35.2 g 17.1 g 3.3 g
14月	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 ロースハム	牛乳 チーズ	にんじん	米 上白糖	852 kcal 33.5 g 28.3 g 3.8 g
15月	ごはん 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	牛乳	わかめ みつば	米 上白糖 桜餅	830 kcal 31.6 g 25.9 g 2.6 g
16月	コッペパン 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	牛乳 クリーム	パセリ プロッコリー にんじん 冬菜	コッペパン 上白糖 三温糖 かたくり粉 リボンパスタ じゃが芋	779 kcal 32.4 g 24.4 g 3.5 g
17月	毎月19日は食育の日 ごはん 牛乳 佐久の白丼の具 のり けんちん汁	豚もも肉 豚ばら肉 安養寺みそ 青ばつ 椎茸みそ 凍り豆腐 油揚げ 豆腐	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	米 麦 しらたき かたくり粉	832 kcal 41.7 g 28.4 g 3.5 g

2020年4月 予定献立表 後半

佐久市学校給食浅科センター 中学校版

きゅうしよくもくひょう
給食目標

きゅうしよく き まも
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 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(から)と元(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	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	入学と進級お祝い献立 ゆかりごはん	鶏もも肉 豆腐	牛乳 塩昆布 わかめ	ゆかり 冬菜 にんじん	生姜 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	753 kcal 29.6 g 19.5 g 2.7 g
21火	食パン	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	890 kcal 39.2 g 28.3 g 3.9 g
22水	ごはん	にじます 豆腐 みそ	牛乳 海藻	にじます	生姜 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	770 kcal 32.4 g 24.2 g 3.0 g
23木	米粉パン	おなかげんきメニュー おから たまご ツナフレーク ベーコン	豚ひき肉 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	758 kcal 27.9 g 27.6 g 4.1 g
24金	麦ごはん	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 ヨーグルト	にんじん	生姜 にんにく 玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり つぼ漬け パイン みかん もも	米 麦 じゃが芋 小麦粉	サラダ油 バター	834 kcal 26.0 g 18.4 g 2.4 g
27月	ごはん	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	青のり	切干大根 きゅうり キャベツ ごぼう 生姜 大根 ねぎ	米 小麦粉 上白糖	サラダ油 白ごま	721 kcal 27.9 g 20.1 g 3.0 g
28火	中華麺	しょうゆラーメンスープ もやしツナ和え いちごのカップケーキ	豚もも肉 なると ツナフレーク たまご	にんじん	にんにく 生姜 玉ねぎ 白菜 とうもろこし ねぎ もやし きゅうり	米 小麦粉 中華麺 上白糖 三温糖 小麦粉	ごま油 バター	834 kcal 33.8 g 22.5 g 3.7 g
30木	はちみつパン	3020ごんだて 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	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	818 kcal 33.5 g 26.4 g 3.5 g

今月の主な地域食材(予定)

<浅科給食応援団>

冬菜 豆腐 大豆
矢島の凍み豆腐

<浅科産>

五郎兵衛米
たまご

<佐久市産>

みそ おから
雁喰みそ
プルーンジャム



配膳 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。