

給食だより

令和2年 4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

「給食のきまりを守り、楽しい食事をしよう!」です

ご入学・ご進級おめでとございます。

小学校新1年生のみなさんは初めての学校給食、進級されたみなさんは2か月ぶりの給食が始まります。今回は改めて、お家の方をはじめ、農家の方々・パン屋さん・麺屋さん・牛乳業者さん・給食に食材を納めてくださるお店や学校給食応援団の方々など、たくさんの方々に給食は支えられていることを実感しました。好き嫌いをなくたくさん食べて、ウイルスに負けない元気な体を作りましょう。

給食当番の身支度チェック

- ① 髪の毛は全部帽子に入れましょう
- ② マスクはきちんとつけましょう
- ③ つめは短く切っておきましょう
- ④ 手は石けんできれいに洗いましょう
- ⑤ 清潔な白衣を身につけましょう

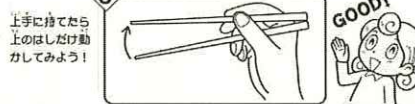


手の大腸菌の数を調べた結果です→
石けんで10秒もみ洗いし、15秒すすぐ
ことを2回くりかえすという手洗いが、
効果的な手洗い方法です。

はしの持ち方 レッスン!



えんぴつを持つように1本を持つ。 点線の部分にもう1本を入れる。



上手に持てたら
上のはしだけ動か
してみよう!



作ってみよう! 簡単レシピ

- ① 和風ピザトースト
A のり佃煮 小さじ1
A マヨネーズ 大さじ1
・厚切り食パン 1枚
B 玉ねぎの薄切り 10g
B ロースハム 1枚
B チリメンジャコ 大さじ1
・ピザ用チーズ 1枚

のりの佃煮とマヨネーズを合わせ、
食パンにぬり、Bをのせ、最後に
チーズをのせて、トースターで焼く

- ② ごはんに、納豆や卵をかけて
たんぱく質をプラス! さらにヨーグル
ルトや、野菜ジュース、具たくさん
のみそ汁をそろえれば栄養満点!

げつようび	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
6 入学式	7 コッペパン グリルフランク 和風ポテトサラダ イタリアンスープ ぎょうにゅう	8 発芽玄米ごはん 鶏肉のバーベキューソース 大根とスパゲティのサラダ 麺のみそ汁 ぎょうにゅう くだもの	9 黒砂糖パン ジャーマンオムレツ ツナマヨ和え 白菜のスープ ぎょうにゅう	10 ごはん ポークカレー フライドーンズ ぼんさんすう ぎょうにゅう 福神漬	今月の地域食材(望月産) 望月産コシヒカリ 長ねぎ ほうれん草 ヨーグルト 今月の給食行事 17日(金) 入学・進級お祝い献立
13 紫黒米ごはん ポテトとシーフードの甘辛和え 小松菜のマスタード和え わかめと卵のスープ ぎょうにゅう	14 ソフトうどん 五目うどん汁 ちくわのいごべ揚げ 五色和え ぎょうにゅう くだもの	15 ごはん 鮭のねぎみそ焼き ひじきの五目煮 凍り豆腐と大根のみそ汁 ぎょうにゅう	16 コッペパン チーズ入りミートローフ ひじきのマリネ 米粉マカロニのスープ ぎょうにゅう	17 ちらし寿司 ささみのレモン揚げ うどんとキャベツのサラダ すまし汁 ぎょうにゅう いちごゼリー 入学・進級お祝い献立	今月のおすすめ献立 10日(金) ポークカレー 玉ねぎを1時間かけて じっくり炒めてあります。 13日(月) 紫黒米ごはん 卒業お祝い献立に使う 予定だった紫黒米を使っ たごはんです
20 ごはん あじの生巻焼き ポテトとチーズのサラダ 豆腐のみそ汁 ぎょうにゅう くだもの	21 食パン いかのフレンチ和え フルーツヨーグルト ミネストローネ ぎょうにゅう	22 ごまじゃこごはん 厚揚げの野菜あんかけ もやしのにじみ辛和え みぞわんたんスープ ぎょうにゅう	23 ごまトースト ウインナーポトフ チキンサラダ ぎょうにゅう	24 ごはん じゃが豚キムチ キャベツのツナ和え もやしみそ汁 ぎょうにゅう	21日(火) フルーツヨーグルト クリーミーな望月高原 プレーンヨーグルトを 使います。
27 発芽玄米ごはん ししゃもの菜ぶら 凍り豆腐のごま酢和え じゃがいものみそ汁 ぎょうにゅう	28 中華めん しょうゆラーメンスープ 煮卵 切り干し大根のナムル ぎょうにゅう くだもの	29 昭和の日	30 米粉パン 鶏肉のワインソース焼き 大根とツナのサラダ シーフードのチャウダー ぎょうにゅう		

*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。

4月予定詳細献立表

4月の給食目標

給食のきまりを守り、
楽しい食事をしよう！

日	曜	こ ん だ て		赤の仲間		緑の仲間		黄の仲間		小学校 1年生 1日 1食分 目標		
		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			
7	火	コッパン	☆	グリルフランク 和風ポテトサラダ イタリアンスープ	フランクフルト ハム とりにく たまご	牛乳	にんじん トマト パセリ	にんにく キャベツ きゅうり はくさい コーン	パン さとう じゃがいも かたくりこ	ひまわり油	664kcal 28.2g 4g 31.1g	
8	水	はつがげん まいごはん	☆	とりにくのバーベキューソース だいこんとスパゲティのサラダ ぶのみそ汁 くだもの	とりにく ツナ あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ にんにく だいこん えのきたけ くだもの	こめ はつがげんまい さとう スパゲティ	ひまわり油	663kcal 28g 2.5g 22.9g	
9	木	くろざとう パン	☆	ジャーマンオムレツ コーンマヨサラダ はくさいのスープ	たまご ツナ ぶたにく	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン おろし	たまねぎ コーン キャベツ はくさい たまねぎ えのきたけ ねぎ	パン くろざとう じゃがいも	ひまわり油 マヨネーズ	623kcal 26g 3.2g 24.2g	
10	金	ごはん	☆	ポークカレー フライピーズ ばんさんすう ぶくじんづけ	ぶたにく だいす きなこ ハム たまご	牛乳	にんじん トマト缶	しょうが たまねぎ きゅうり ぶくじんづけ	にんにく キャベツ もやし さとう ピーマン	ごま油 ひまわり油	766kcal 27.1g 3.1g 24.7g	
13	月	しこくまい ごはん	☆	ポテトとシーフードのあまから和え こまつなのマスタード和え わかめとたまごのスープ	むぎエビ いか ツナ たまご	牛乳 わかめ	にんじん こまつな カブ オノ	しょうが えだまめ もやし だけのこ	コーン しめじ えのきたけ たまねぎ	こめ むぎ かたくりこ じゃがいも さとう	米ぬか油 マヨネーズ	664kcal 25.1g 2.2g 22g
14	火	ソフトうどん	☆	ごもくうどん汁 ちくわのいそべあげ 五色あえ くだもの	ぶたにく あぶらあげ ちくわ たまご	牛乳 こんぶ あおのり	にんじん	たまねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり もやし くだもの	はくさい ねぎ きゅうり コーン	ソフトうどん かたくりこ てんぷら さとう	ひまわり油 ごま 米ぬか油	663kcal 31.5g 2.7g 20.6g
15	水	ごはん	☆	さけのねぎみそやき ひじきのこまくに こおりとうふとだいこんのみそ汁	さけ ちくわ あぶらあげ だいす こおりとうふ	牛乳 ひじき	にんじん ピーマン こまつな	ねぎ たまねぎ だいこん はくさい	こめ むぎ さとう こんぶ じゃがいも	ひまわり油	653kcal 29.8g 3.2g 19.2g	
16	木	コッパン	☆	チーズ入りミートローフ ひじきのマリネ こめマカロニのスープ	ぶたひきにく たまご とうふ ちくわ とりにく	牛乳 チーズ ひじき	にんじん カブ オノ	たまねぎ キャベツ レモン汁 しめじ	きゅうり コーン キャベツ	パン ばんこ さとう こめマカロニ	ひまわり油	625kcal 30.3g 3.6g 23.8g
17	金	ちらしずし	☆	ささみのレモンあげ うどとキャベツのサラダ すまし汁 おいわいいちごゼリー	たまご あぶらあげ とりにく ささみ なると	牛乳 こんぶ	にんじん みつば	かんぴょう れんこん レモン汁 キャベツ きゅうり うど ねぎ	こめ さとう かたくりこ ぶ	ごま ひまわり油	710kcal 34.6g 3g 21.7g	
20	月	ごはん	☆	あじのしょうがやき ポテトとチーズのサラダ とうふのみそ汁 くだもの	あじ とうふ	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン こまつな	しょうが はくさい たまねぎ えのきたけ ねぎ くだもの	きゅうり たまねぎ パイナップル ももかん キャベツ コーン	こめ むぎ じゃがいも	マヨネーズ	670kcal 30.5g 2.6g 20.8g
21	火	しょくパン	☆	いかのフレンチ和え フルーツヨーグルト ミネストローネ	いか ベーコン だいす	牛乳 ヨーグルト	にんじん	きゅうり レモン汁 みかんかん にんにく セロリ	たまねぎ パイナップル ももかん キャベツ コーン	パン じゃがいも かたくりこ さとう マカロニ	ひまわり油 米ぬか油	670kcal 24.9g 2.9g 21.3g
22	水	ごまじゃこ ごはん	☆	あつあげのやさいあんかけ もやしのびりから和え みそワタンスープ	かつおぶし あつあげ ハム ぶたにく	牛乳 シラス	にんじん ピーマン おろし	たまねぎ もやし はくさい ねぎ	えのきたけ きゅうり しいたけ ねぎ	こめ はつがげんまい さとう かたくりこ わんたん	ごま ひまわり油 ごま油	630kcal 26.1g 2.5g 20g
23	木	ごまトースト	☆	ウインナーポトフ チキンサラダ	ベーコン ウインナー とりにく	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり ごぼう	かぶ きゅうり	パン さとう じゃがいも	ごま バター	633kcal 23.6g 2.7g 28.8g
24	金	ごはん	☆	じゃがぶたキムチ キャベツのツナ和え もやしのみそ汁	ぶたにく ツナ あぶらあげ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ら こまつな	にんにく はくさい だいこん もやし	たまねぎ キャベツ えのきたけ もやし	こめ むぎ じゃがいも しらたき さとう	ひまわり油 ごま マヨネーズ	656kcal 26.3g 2.6g 19.5g
27	月	はつがげん まいごはん	☆	ししゃものてんぷら こおりとうふのこまつ和え じゃがいものみそ汁	ししゃも こおりとうふ	牛乳 あおのり	にんじん こまつな	キャベツ だいこん たまねぎ	もやし たまねぎ	こめ はつがげんまい てんぷら さとう じゃがいも	米ぬか油 ごま油 ごま	680kcal 28.9g 2.7g 22g
28	火	ちゅうか めん	☆	しょうゆラーメンスープ にたまご きりぼしだいこんのナムル くだもの	ぶたにく なる たまご	牛乳	にんじん おろし	ねぎ しめじ きりぼし きゅうり くだもの	もやし コーン だいこん	ちゅうかめん さとう	米ぬか油 ごま油 ごま	676kcal 29.4g 3.7g 18.2g
30	木	こめコッパン	☆	とりにくのワインソースやき だいこんとツナのサラダ シーフードのチャウダー	とりにく ツナ ベーコン むぎエビ	牛乳	にんじん パセリ	にんにく きゅうり たまねぎ	だいこん キャベツ しめじ	こめコッパン さとう じゃがいも	ひまわり油	654kcal 27.3g 2.8g 25.2g
<p>病気にかかりにくい元気な体を作りましょう。</p> <p>① 3食しっかり食事をしよう！ ② 質の良い睡眠をじょうぶにとろう。</p> <p>③ ビタミンA (色の濃い野菜) やビタミンCをとろう！・・・のどや鼻の粘膜をじょうぶにします</p>										650kcal		
										基準値		
										26g		
										2.5g		
										18.1g		

