

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。

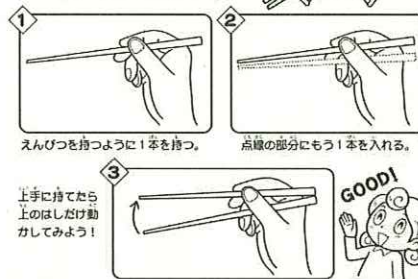
給食当番の身支度チェック

- 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!



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 グリルアランチ 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 フライドビーフ 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 ちくわのいぞべ揚げ 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 もやしのピリ辛和え みぞわんだんスープ ぎょうにゅう	23 ごまトースト ウイナーポトフ 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 ししゃもの茶ぶら 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 主に体の組織を作る食品		緑の仲間 主に体の調子を整える食品		黄の仲間 主に熱や力になる食品		中学校 1年生 1日 の 食 育 量	
		主食	牛乳	お か す	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 きゅうり キャベツ 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	808kcal 33.4g 4.9g 36.4g	
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 だいこんとスバグティのサラダ 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 きゅうり にんにく レモンじり だいこん えのきだけ くだもの	こめ はつがげんまい さとう スバグティ	ひまわり油	820kcal 34.3g 2.9g 27.8g	
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 えのきだけ ねぎ	パン くろざとう じゃがいも	ひまわり油 マヨネーズ	772kcal 32g 4g 29.1g	
10	金	ごはん	☆	ポークカレー フライビーンズ はんさんすう 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 にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり もやし ぶくじんづけ	こめ むぎ じゃがいも かたくりこ さとう ビーフン	ごま油 ひまわり油	917kcal 32.1g 3.5g 28.6g	
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 わかめ	しょうが コーン えだまめ しめじ もやし えのきだけ たけのこ 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	800kcal 29.7g 2.7g 25.1g	
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 はくさい えのきだけ ねぎ キャベツ きゅうり もやし コーン くだもの	ソフトうどん かたくりこ てんぷらこ さとう	ひまわり油 ごま 米ぬか油	842kcal 39.6g 3.9g 25.4g	
15	水	ごはん	☆	さけのねぎみそやき ひじきのこまにく こおりどうふとだいこんのみそ汁	さけ ちくわ あぶらあげ だいす こおりどうふ	牛乳 ひじき	にんじん ピーマン こまつな	ねぎ コーン たまねぎ だいこん はくさい	こめ むぎ さとう こんにやく じゃがいも	ひまわり油	786kcal 35.2g 3.8g 22g	
16	木	コッパン	☆	チーズ入りミートローフ ひじきのマリネ こめこまカロニのスープ	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 わかめ	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン レモンじり キャベツ しめじ	パン はんこ さとう こめこまカロニ	ひまわり油	775kcal 37.8g 4.3g 29g	
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 とりのささみ なると	牛乳 こんぶ	にんじん みつば	かんぴょう れんこん レモンじり 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	843kcal 40.4g 3.7g 24.6g	
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 きゅうり はくさい たまねぎ えのきだけ ねぎ くだもの	こめ むぎ じゃがいも	マヨネーズ	808kcal 35.6g 3.1g 23.8g	
21	火	しゃくパン	☆	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 たまねぎ レモンじり パインかん みかんかん ももかん にんにく キャベツ セロリ 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	823kcal 30.2g 3.5g 24.8g	
22	水	ごまじゃこ ごはん	☆	あつあげのやさしいあんかけ 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 えのきだけ もやし きゅうり はくさい しめじ ねぎ	こめ はつがげんまい さとう かたくりこ わんだん	ごま ひまわり油 ごま油	781kcal 32.1g 2.8g 24.4g	
23	木	ごまトースト	☆	ウィンナーポトフ チキンサラダ	ベーコン ウィンナー とりのささみ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ かぶ キャベツ きゅうり ごぼう	パン さとう じゃがいも	ごま バター	806kcal 29.5g 3.5g 35.9g	
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 にら こまつな	にんにく たまねぎ はくさい キャベツ だいこん えのきだけ 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	793kcal 31.2g 2.9g 22.8g	
27	月	はつがげん まいごはん	☆	ししゃもてんぷら こおりどうふのこます和え じゃがいものみそ汁	ししゃも こおりどうふ	牛乳 あおのり	にんじん こまつな	キャベツ もやし だいこん たまねぎ	こめ はつがげんまい てんぷらこ さとう じゃがいも	米ぬか油 ごま油 ごま	809kcal 33.6g 3.1g 24.7g	
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 なると たまご	牛乳	にんじん おろし	ねぎ もやし コーン しめじ きりぼしだいこん きゅうり くだもの	ちゅうかめん さとう	米ぬか油 ごま油 ごま	830kcal 35.5g 4.2g 20.9g	
30	木	こめこパン	☆	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 だいこん きゅうり キャベツ たまねぎ しめじ	こめこパン さとう じゃがいも	ひまわり油	803kcal 32.5g 3.3g 29.8g	
<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>											基準値	830kcal 31g 3g 23g

