



おおきくな〜れ

令和2年4月
佐久市学校給食南部センター
食育通信



いよいよ新年度が始まりました。それぞれ希望に胸を膨らませ、新たな一歩を踏み出したことでしょう。今年度も、成長期の皆さんの心と体の健康を支えるため、安心・安全で、栄養バランスのとれたおいしい給食を提供していきたいと思えます。どうぞよろしくお願ひ致します。

学校給食には次の7つが目標として掲げられています。

(「学校給食法」第2条より)

| | | |
|--|--|--|
| <p>1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p> | <p>2 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。</p> | <p>3 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。</p> |
| <p>4 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。</p> | <p>5 食生活が食に関わる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。</p> | <p>6 わが国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。</p> |
| | | <p>7 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。</p> |



献立表をよく見よう

「今日は何かな〜」と何気なく見る献立ですが、献立表にはたくさんの情報を詰め込んでいます。献立名だけでなく、他の情報も上手に活用して、健康な体づくりに役立ててくださいね。

| 日 | 主食 | 主菜 | 副菜 | 汁 | 飲み物 | その他 | 主な材料 | | | | | | 栄養量(中) | | 備考 | | | | | | |
|----|----|------|--------|------------|--------|----------|-------------------------|----|---------------|---------------------------|-------------------------------|-------|--------------|--------|----------------|----|----|----|----|--------------|-------------|
| | | | | | | | 体を作る赤の仲間 | | 体の調子を整える緑の仲間 | | 熱や力になる黄の仲間 | | 1群 | 2群 | | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | 1群 - 830kcal | 2群 - 2.5g以下 |
| | | | | | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | たんぱく質 25~40g | 脂質 27g | | | | | | | |
| 16 | 火 | コッパン | 鶏のから揚げ | 大根とホタテのサラダ | ABCスープ | みかん クレープ | 鶏もも肉 ホタテフレーク ベーコン | 牛乳 | にんじん チンゲン菜 | 生姜・大根・きゅうり・ 玉ねぎ・白菜・長ねぎ | コッパン でんぶん 砂糖 ABCマカロニ | 米油 | 881kcal | 2.9g | 入学・進級 お祝い献立 | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | 37.2g | 32.6g | | | | | | | | |

6つの枠に分れています

学校の給食は、栄養士によって毎日栄養計算されていますが、家庭の食事で計算するのは、とても困難です。そこで上の枠のように、主食・主菜・副菜・汁物をそろえた食事になると、ほぼバランスのとれた食事になります。家庭での食事の組み合わせの参考にと、思いこのような形式の献立表にしています。

食材を仲間に分けています

その日の給食で使う食材をのせることで、たくさんの食材が使われていることがよくわかります。また、家庭科の授業で3つの仲間と6つの食品群を知ることができます。どんな食材があって、どのように分れるのか、たまには・・・見てくださいね。小学校は 3つの仲間、中学校は 6つの食品群 というように表示しています。献立表は小学校はひらがな、中学校は漢字表示になっています。

栄養価の表示です

主なものを示してあります。そのほかに知りたい栄養素の摂取量がありましたら、給食センターにお問い合わせください。また、平成30年8月1日より、学校給食摂取基準が改正になりました。大きな変更点は、さらに減塩に努めるよう、小学校は塩分が2.5g以下→2g未満に、中学校は3g以下→2.5g未満になりました。



給食センター紹介



南部センターには・・・センター係長 1名 栄養士3名 調理員 20名 がいます。どこにあるのかな・・・野沢 びんごろ地蔵や南部交番の近くです。給食費は・・・1食 小学校 270円 中学校 310円 です。すべて食材費にあてられます。1日の食数は・・・中学校 2校(野沢中・中込中) 小学校 5校(野沢小・泉小・岸野小・中込小・城山小) 計 7校 約2770食 をつくっています。主食の予定は・・・週3回(月・水・金) ごはん 週2回(火・木) パン 月2回(隔週 木) めん(6月~9月はありません。)アレルギー対応食は・・・64名に対応しています。専用のアレルギー室で、専任の栄養士と調理員で対応食を作っています。



今月の給食 目標

4月予定献立表

『楽しい食事をしよう』



令和2年4月1日
佐久市南部給食センター
TEL62-0617
FAX63-1249

| 日 | 主食 | 主菜 | 副菜 | 汁 | 飲み物 | その他 | 主な材料 | | | 栄養素量 (小) | | 備考 | | | |
|------|--------|------------------------|-------------------------|-----------------------|-----|--------------|-----------------------------------|-----------------------|----------------|--|------------------------------------|-------------------|------------------|---------------|--------------------------------|
| | | | | | | | からだをつくるあかのなかま | からだのちょうしをととのえるみどりのなかま | ねつやちからになるきのなかま | 114kcal 650kcal たんぱく質 26g | 食塩相当量 1g たんぱく質 21g | | | | |
| 7 火 | コッパン | やきウインナー | さっぱりポテトサラダ | はるきやべつのスープ | | | ウインナー ロースハム 鶏ささみ | 牛乳 | にんじん | きゅうり・キャベツ・玉ねぎ・しめじ・コーン | コッパン 砂糖 じゃがいも | 米油 | 655kcal 26.2g | 2.5g 26.8g | ウインナー2ほん |
| 8 水 | ごはん | おろしやきにく | きやべつのごまサラダ | もすくのみそしる | | | 豚もも肉 かまぼこ 豆腐 みそ | 牛乳 もすく | にんじん チンゲン菜 | 生姜・大根・しめじ・キャベツ きゅうり・玉ねぎ・えのきだけ | 米 強化米 砂糖 | 米油 ごま | 585kcal 29.2g | 2.5g 17.9g | |
| 9 木 | コッパン | カリカリポテト カップ グラタン | コーンサラダ | ポーク ビーンズ | | | 豆腐 豚もも肉 大豆 いんげん豆 | 牛乳 生クリーム | にんじん | コーン きゅうり キャベツ 玉ねぎ | コッパン 砂糖・米粉 じゃがいも かたくり粉 | 米油 | 689kcal 28.1g | 2.1g 20.7g | |
| 10 金 | ごはん | チキン ナゲット | ふくじん つけ あえ | ポーク カレー | | | 鶏肉 豚もも肉 | 牛乳 | にんじん かぼちゃ | キャベツ・きゅうりに んにく・玉ねぎ すりぬこ | 米 強化米 じゃがいも | 米油 | 624kcal 19.8g | 3.3g 21.6g | チキンナゲット2こ |
| 13 月 | ごはん | さばのしょうがに | きりほし だいのんのりマヨ サラダ | とんじる | | | さば ささみ水煮 豚もも肉 豆腐・みそ | 牛乳 焼きのり | にんじん | 切干大根・きゅうり り・キャベツ・ごぼう・白菜・長ねぎ・大根 | 米 強化米 こんにやく | ごま マヨネーズ 米油 | 700kcal 29g | 2.3g 27.3g | |
| 14 火 | コッパン | ハンバーグ ガブリッス | しそドレ サラダ | コーン ポタージュ | | おいわい デザート | 豚ひき肉 ベーコン | 牛乳 海草ミックス 生クリーム | にんじん ドライトマト | キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン | コッパン 砂糖・じゃがいも 米粉 クレープ | 米油 | 798kcal 29g | 1.9g 28.2g | にゅうがく しんきゅう おいわい こんだて |
| 15 水 | わかめごはん | とりささみの レモンあげ | ツナあえ | こまつな のみそしる | | | 鶏ささみ ツナ 油あげ みそ | 牛乳 わかめ | にんじん 小松菜 | レモン果汁・キャベツ・きゅうり 白菜・玉ねぎ | 米 強化米 かたくり粉 砂糖 | 米油 | 569kcal 25.8g | 3.2g 16.7g | |
| 16 木 | コッパン | さけの ハーブ やき | ハムの サラダ | はくさいと ベーコンの スープ | | | さけ ロースハム ベーコン | 牛乳 | ドライトマト にんじん | キャベツ・きゅうり 玉ねぎ・白菜 えのきだけ | コッパン 砂糖 | オリーブ油 米油 | 585kcal 30.7g | 2.3g 20.6g | |
| 17 金 | ちらしずし | あつやき たまご | きやべつ のこんぶあえ | だいごんの そぼろじる | | さくら もち | 卵 鶏ひき肉 | 塩こんぶ | にんじん | キャベツ きゅうり 大根 玉ねぎ | 米・強化米 こんにやく かたくり粉 桜もち | 米油 | 586kcal 21.4g | 3.2g 15.2g | おはなみ こんだて |
| 20 月 | ごはん | さわらの しおこうじ やき | あおなの チーズ あえ | とりごぼう じる | | | さわら 鶏もも肉 豆腐 | 牛乳 チーズ | 小松菜 にんじん | もやし・キャベツ ・ごぼう・玉ねぎ ・しめじ・長ねぎ | 米 強化米 | 米油 | 558kcal 28.1g | 2g 17.1g | |
| 21 火 | コッパン | しろみ ざかなの フライ | ポテト サラダ | わかめと やさいの スープ | | | ホキ ロースハム | 牛乳 わかめ | にんじん | きゅうり・キャベツ ・コーン・白菜 玉ねぎ・長ねぎ | コッパン じゃがいも 小麦粉 | 米油 マヨネーズ | 662kcal 26g | 2.6g 24.6g | |
| 22 水 | ごはん | あつあげの ピリから だれ | はるの きんぴら | はくさいの みそしる | | | 厚揚げ 豚もも肉 油あげ みそ | 牛乳 | にんじん | 生姜・にんにく ごぼう・うど のきだけ・白菜 長ねぎ | 米 強化米 砂糖 こんにやく | 米油 | 609kcal 24.8g | 1.9g 19.5g | |
| 23 木 | ソフトめん | コーン たっぶり フライ | かいそう サラダ | ミート ソース | | | 豚ひき肉 大豆 | 牛乳 海藻ミックス 粉チーズ | にんじん トマト缶 | きゅうり・キャベツ・生姜 にんにく・玉ねぎ・セロ リー・マッシュルーム コーン | ソフト麺 小麦粉 砂糖 米粉 | 米油 ごま油 | 669kcal 22.5g | 2.3g 19.8g | |
| 24 金 | ごはん | えび すいしょう づつみ | はるさめ サラダ | まーぼー どうふ | | | えび 豚ひき肉 豆腐 みそ | 牛乳 | にんじん にら | キャベツ・きゅうり ・にんにく・生姜 玉ねぎ | 米・強化米 はるさめ 砂糖・小麦粉 かたくり粉 | 米油 ごま油 | 704kcal 25.9g | 2.3g 23.5g | えび すいしょう づつみ 2個 |
| 27 月 | ごはん | ちくわの かばやき | じゃがいも ごまサラダ | わかたけ じる | | くだもの | ちくわ 豆腐 なると | 牛乳 わかめ | にんじん | きゅうり・キャベツ ・たけのこ水 煮・干しいた げ・テコポン | 米・強化米 かたくり粉 砂糖 じゃがいも | 米油 ごま油 ごま | 557kcal 19.8g | 2.6g 14.1g | ちくわ 2ほん |
| 28 火 | くろさどパン | とりにくの マールド やき | だいのん サラダ | ミネスト ローネ | | | 鶏もも肉 ツナ ベーコン | 牛乳 | にんじん トマト缶 | 大根・きゅうり にんにく・玉ねぎ ・セロリー | 無塩パン マーマレード 砂糖・じゃがいも マカロニ | ごま油 オリーブ油 | 664kcal 29.6g | 2.7g 21.2g | |
| 30 木 | コッパン | ロール キャベツ | アスパラの フレンチ サラダ | クラム チャウダー | | | ベーコン・あ さり・はまぐ り・豆腐・鶏 ひき肉 | 牛乳 | アスパガ スにんじん | キャベツ コーン 玉ねぎ むき枝豆 | コッパン 砂糖 米粉 じゃがいも | 米油 | 667kcal 25.3g | 2.6g 24.5g | |

★ 献立は都合により変更になることがあります。献立は主食・主菜・副菜・汁がそろるように整えます。

地元食材・・・米・豆腐

今月の栄養素量充足率

エネルギー99%、たんぱく質100%、脂質99%

みんなで楽しく食べるため、一人ひとりが意識して取り組みましょう。

給食の前に手をきれいに洗う

協力して準備を行う

あいさつをきちんとする

姿勢を正しくし、よくかんで食べる

汚い話や気持ちの悪い話をしない

決められた時間内に食べ終わる

食器は大切に使う