

給食だより

4月号
佐久市学校給食
臼田センター

ご入学、ご進級おめでとうございます！

学校給食は子どもたちの成長を願い、エネルギー量や栄養のバランスを考え、旬の食材や地場産物を取り入れて作っています。安全安心な給食を提供できるように細心の注意をはらって調理していきますので1年間よろしくお祈りします。



☆佐久市学校給食臼田センターの紹介☆

- ☆働いている人 センター長1名、栄養士2名(うち1名はアレルギー担当)
調理員10名
- ☆給食費(1食) 小学校270円・中学校310円(全て食材費に当てられます。)
- ☆食数 青沼小・臼田小・切原小・田口小・臼田中 計5校
約1000食を作っています。
- ☆主食 ごはんは週3回(月・水・金)、パンは週2回(火・木)
※麺は6・7・8月を除く隔週木曜日に出来ます。
製造・加工・配送は、ごはんはモンドウル田村屋、
パンは炊飯センター柳沢、麺は木内麺業です。





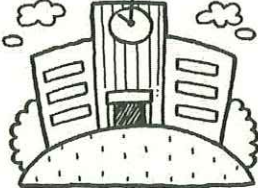


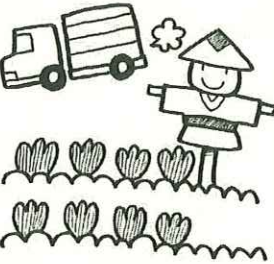

- ・食品の購入に関しては、地元の食材の購入を優先しています。
- ・7~12月は、学校給食応援団(五陵の里、ふるさと信州、佐久市有機農業研究協議会)から地元でとれた食材を納入していただきます。
- ・平成26年度から始まったぴんぴんキラリ食(佐久の長寿食)を年4回行う予定です。

食事前の手洗いを忘れずに！

手洗いは、手の汚れを落とすだけでなく、食中毒などを予防するためにもとても大切なことです。食事の前には石けんできれいに洗うようにしましょう。



がっ こう きゅうしょく もく ひょう
学校給食の7つの目標

<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食生活が食にかか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我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> 	

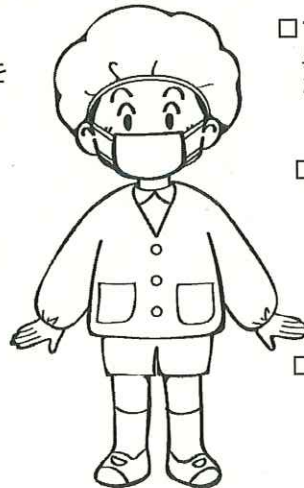
食事の時は **背中ピン!**



見た目もよく、食べやすい姿勢です。背中を曲げた「犬食い」にならないように注意!

給食当番の身じたくチェック

- ぼうしにかみの毛をきちんと入れた
- 清潔な白衣を着ている



- マスクは鼻までおおっている
- つめを短く切っている
- 手を石けんできれいに洗った

保護者の皆様へ

アレルギー対応が必要な方、またアレルギー以外で飲用牛乳の停止を希望される方はお申し出ください。年度途中からも対応可能です。必要な書類をお渡しします。申請には医師の指示書（有料）が必要になります。

4月



よていこんだてひょう
予定献立表

さくしがっこうきゅうしよくうすだせんたー
 佐久市学校給食白田センター

白	曜日	献立名	牛乳	赤の仲間 肉や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄色の仲間 腸や力の元になる		栄養価		
				1kg	2kg	3kg	4kg	5kg	6kg	栄養価 小学校	栄養価 中学校	
7	火	コッペパン ハンバーグ イタリアンサラダ ポトフ	☆	ツナフレーク ウィンナー	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり パプリカ 玉葱	コッペパン 上白糖 じゃがいも	米ぬか油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	634 kcal 28.1 g 25.8 g 3.3 g	801 kcal 35.0 g 32.2 g 4.4 g
8	水	ごはん 豚キムチ丼の真 大根サラダ 春雨スープ	☆	豚肉 ツナフレーク なると	牛乳	にんじん にら	白菜キムチ 玉葱 だいこん きゅうり はくさい	米 上白糖 マロニー	ごま油 白いりごま 米ぬか油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	632 kcal 26.2 g 18.7 g 2.0 g	775 kcal 31.3 g 21.5 g 2.6 g
9	木	コッペパン 白身魚のフライ コールスローサラダ ミネストローネ	☆	白身魚 ベーコン	牛乳	にんじん トマト パセリ	キャベツ きゅうり ホールコーン 玉葱 セロリー	コッペパン じゃがいも マロニー 上白糖	揚げ油 「ルコド」 オリブ油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	610 kcal 24.1 g 22.3 g 2.9 g	745 kcal 28.5 g 25.6 g 3.2 g
10	金	ちらし寿司 鶏のから揚げ ゆかりあえ すまし汁 入学お祝いデザート	☆	鶏肉 はんぺん 豆腐	牛乳	にんじん 糸みつば	しょうが キャベツ きゅうり 玉葱 はくさい	米 もち米 てんぷん	揚げ油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	601 kcal 26.8 g 15.1 g 2.8 g	710 kcal 33.5 g 17.1 g 3.3 g
13	月	ごはん チンジャオロース もやしのサラダ もずくスープ	☆	豚肉 鶏肉 なると	牛乳 もずく わかめ	青ピーマン にんじん	しょうが たけのこ もやし きゅうり 玉葱 ねぎ	米 三温糖	米ぬか油 ごま油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	588 kcal 28.2 g 15.9 g 1.5 g	724 kcal 34.8 g 18.2 g 2.0 g
14	火	米粉パン オムレツ パスタサラダ かぶのスープ さくらもち	☆	鶏肉 卵 ツナフレーク	牛乳	にんじん	玉葱 きゅうり ホールコーン かぶ はくさい	米粉パン 米粉 スパゲッティ		エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	623 kcal 28.9 g 19.7 g 2.3 g	747 kcal 35.3 g 23.2 g 3.0 g
15	水	ごはん 鱈の竜田揚げ 豆まめサラダ 辛味豆腐汁	☆	豚肉 大豆 豆腐 味噌 青ばつ	牛乳	にんじん にら	しょうが キャベツ もやし ねぎ はくさい	米 てんぷん	揚げ油 米ぬか油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	681 kcal 30.4 g 22.1 g 2.3 g	834 kcal 36.1 g 25.7 g 2.9 g
16	木	コッペパン ローストチキン 醤油フレンチサラダ イタリアン卵スープ	☆	鶏肉 卵 ベーコン	牛乳 粉チーズ ヨーグルト	パセリ にんじん	きゅうり キャベツ 玉葱	コッペパン 上白糖 パン粉 じゃがいも	米ぬか油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	594 kcal 32.9 g 20.1 g 2.9 g	788 kcal 41.2 g 23.6 g 3.7 g
17	金	爰ごはん ポークカレー チキンカツ 福神漬あえ	☆	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	玉葱 りんごピューレ キャベツ きゅうり 福神漬	米 じゃがいも	米ぬか油 揚げ油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	746 kcal 26.1 g 25.9 g 3.0 g	879 kcal 31.6 g 30.7 g 3.9 g
20	月	ごはん 厚揚げのにんじん味噌がけ キャベツの信濃路あえ けんちん汁	☆	厚揚げ 鶏肉 味噌 かつお節	牛乳	にんじん 野沢菜	キャベツ たくあん だいこん ねぎ	米 上白糖 てんぷん こんにゃく	米ぬか油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	587 kcal 22.2 g 16.9 g 1.6 g	728 kcal 27.1 g 20.1 g 2.0 g
21	火	コッペパン 鶏肉のマスタード揚げ フルーツクリーム ABCスープ	☆	鶏肉 ウィンナー	牛乳 生クリーム 牛乳	にんじん チンゲン菜	みかん 黄桃 パイ 玉葱 キャベツ しめじ	コッペパン てんぷん 蜂蜜 マロニー	揚げ油 マヨネーズ	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	684 kcal 30.3 g 27.5 g 2.4 g	841 kcal 38.2 g 32.9 g 2.9 g
22	水	ごはん 鮭のピリ辛焼き 磯香和え 味噌汁	☆	鮭 油揚げ 味噌 かつお節	牛乳 のり わかめ	ほうれんそう にんじん	しょうが キャベツ もやし はくさい ねぎ だいこん	米 三温糖	ごま油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	560 kcal 27.7 g 14.0 g 1.9 g	687 kcal 32.7 g 15.7 g 2.5 g
23	木	ソフト麺 ウィンナーポテト ツナコーンサラダ ミートソース	☆	ウィンナー 豚肉	牛乳 あおのり 粉チーズ	にんじん トマト パセリ	キャベツ きゅうり ホールコーン 玉葱	ソフト麺 じゃがいも 三温糖	揚げ油 オリブ油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	640 kcal 24.4 g 22.5 g 2.3 g	818 kcal 30.7 g 26.0 g 2.9 g
24	金	ナン ドライカレー もやしのサラダ フルーツポンチ	☆	豚肉 鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん 小松菜	もやし たまねぎ パイ もも みかん きゅうり	ナン	油 ごま油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	673 kcal 24.3 g 21.7 g 2.6 g	829 kcal 28.9 g 24.9 g 3.4 g
27	月	ごはん 豚肉のかりんとう揚げ 塩昆布和え 凍み豆腐の味噌汁	☆	味噌 豚肉 凍み豆腐	牛乳 塩昆布	にんじん	しょうが きゅうり キャベツ はくさい ねぎ	米 てんぷん 上白糖 じゃがいも	揚げ油 白いりごま	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	646 kcal 26.8 g 19.9 g 2.0 g	799 kcal 32.4 g 22.8 g 2.5 g
28	火	コッペパン ポテトカップグラタン レモンあえ 鶏肉と野菜のスープ みしょうかん	☆	鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり パプリカ だいこん コーン 白菜 みしょうかん	コッペパン マロニー 上白糖		エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	591 kcal 24.0 g 19.1 g 2.5 g	691 kcal 28.8 g 20.7 g 3.0 g
30	木	丸パン ハムチーズサンドフライ さっぱりポテトサラダ カニとレタスのスープ	☆	ハム 卵 2風味がま ぼこ	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう	きゅうり 玉葱 ホールコーン レタス	丸パン じゃがいも 上白糖	揚げ油 米ぬか油 白いりごま	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	612 kcal 24.1 g 24.1 g 3.0 g	772 kcal 29.8 g 29.6 g 4.0 g