

食育だより

佐久市学校給食北部センター
9月号



「食べて応援献立！長野県産物食材を学校給食に」

新型コロナウイルス感染症の影響により、わたしたちの生活が大きく変わっています。それに伴い、長野県で生産されている食材の消費量が減少しているそうです。今回、県の農業政策課の事業により、児童生徒のみなさんに、県産の食材をより知ってもらいながら、給食で長野県産の食材を食べて、生産者を応援してほしいと、無償提供していただくことになりました。

4つの長野県の食材が給食に登場します！

給食で食べることで地域の食材を見直そう！



長野県産食材の提供予定

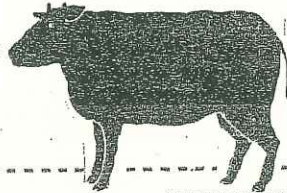
- | | |
|------------------|--------------|
| 9月 = 信州プレミアム牛肉① | 10月 = 佐久鯉 |
| 11月 = 信州プレミアム牛肉② | 12月 = 信州サーモン |
| 2月 = にじます | |

長野県が誇るブランド食材！



長寿日本の恵み

おいしい信州の牛肉(県産)



信州プレミアム牛肉
Shinshu Premium Food



牛の出荷をぐらまで

信州プレミアム牛肉とは？

長野県では「安全、安心、そしておいしい」と評判の高い牛肉が生産されています。

この長野県産牛肉をより広く知ってもらうために、新しいブランドとして「信州プレミアム牛肉」が生まれました。

「どんなエサを、どんな時に食べたか」まで管理している「信州おんしん認定農場」で一頭一頭愛情を込めて育てられた牛の中から、長野県独自のおいしさの基準を満たした牛肉だけを、「信州プレミアム牛肉」と呼びます。

では、どのようにして「信州プレミアム牛肉」が皆さんの食卓に並ぶのか見ていきましょう！



「プレミアム」は「高級」とか「上質」って意味があるんですよ！



おいしいお肉をつくるため、農家の皆さんは、子牛から出荷されるまでの約2年間、毎日朝晩餌をやり、病気やストレスがないか目を配り、愛情を込めて育てています。

出荷されるまでの約2年間、毎日朝晩餌をやり、病気やストレスがないか目を配り、愛情を込めて育てています。

地域の郷土食を味わう日！

9月9日は「こぶなのかんろに」

今が旬、佐久地方の郷土の味を給食いただきます！

たんぼでかっていた「ふなっこ」

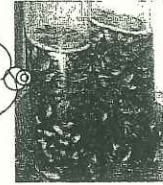
佐久の風物詩。秋の到来を告げます。

田んぼで飼っていたふなは昔から

海のなかった長野県では貴重な蛋白源でした。

8月下旬から田んぼの水を払うとき一斉にふなをとり始めます。

この時期佐久地方は小鮒の話題で持ち盛り。「うちは5kg煮たよ」「10kg煮て子どもや親戚に送ったよ」など、小鮒の甘露煮の名人は大勢いて、それぞれの家庭の味がします。そんな郷土の秋の味覚、子ども達に伝えていきたいですね。



ピチピチ！袋に酸が入って納品されます。

甘くてしょっぱい、味付けで意外と給食で人気！初めて食べる人もいるかな？レッツトライ！



大船渡(おおふなと)のさんま！食べて応援！！

9月30日はさんまの日

～岩手県大船渡復興支援事業～

佐久市の友好都市、大船渡のさんまが給食に登場します！



佐久市特別観光PR大使「佐久の狸太郎」



サンリクオオファト共和国PRキャラクター「おおふなトン」



ごはん
さんまかばやき
きやべつのみそドレサラダ
わかめのすましじる
プルーン
牛乳

岩手県の大船渡市は、佐久市の姉妹都市です。東日本大震災（H23.3.11）により大きな被害を受けました。佐久市では復興を支援しています。

保護者様へ《連絡》

佐久浅間農協の振込手数料有料化に伴い業者への手料を学校給食会計の中で負担することになりました。学校給食の運営にあたっては、これからも献立や食材調達に工夫をしながら行なって参ります。



予定献立表

今日の給食目標
「規則正しい食事をしよう」

朝ごはん 毎日野菜 プラスして
みんなで食べると 元気がアップ!

令和2年9月1日
佐久市学校給食北部センター

月	日	献立名		赤の仲間 血や筋肉になる		みどりの仲間 体の調子を整える		黄色の仲間 熱や力の元になる		エネルギー(kcal)		一口メモ
		主食 黄色の仲間	おかず (主菜・副菜・汁)	牛乳	<1群> 魚 肉 卵 豆腐	<2群> 牛乳 小魚 海苔	<3群> 緑黄色野菜	<4群> その他の野菜 果物	<5群> 穀類 芋 砂糖	<6群> 油脂類	たんぱく質(g) 脂質(g)	
1	火	コッペパン	タンダーリーチキン きゃべつとじゃこのサラダ 白菜のスープ	○	とりにく ヨーグルト ふたにく ちりめんじゃこ	○	キャベツきゅうりコーン 玉ねぎ 白菜		ごま油	627 31.2	792 37.3	9月は小学校では運動会、 中学では文化祭があります。 ね、規則正しい生活をし、元 気にすごしましょう。朝ご飯 は午前中の活動エネルギー になります。
2	水	ごはん	ハンバーグおろしソース 海そうサラダ けんちんじる	○	ハンバーグ とうふ	○	キャベツきゅうり ごぼう、だいこん、長ねぎ	○	さとう、でんぶん バター ひまわり油	635 23.4	822 28.3	
3	木	米粉パン	とり肉とさつま芋の甘酢あん コーンサラダ かきたまスープ	○	とりにく たまご	○	キャベツきゅうりコーン 玉ねぎ	○	きつまいも、でんぶん、さとう 揚げ油(米油) ごま油 ひまわり油	703 33.3	862 40.9	佐久市で収穫された新鮮な おいしい野菜を給食に取り
4	金	ごはん	焼き魚(さけのかずづけ) ごまきゅうり もずくのすましじる ミニトマト	○	しらすさけ とうふ	○	きゅうり、もやし たけのこ、白菜、長ねぎ ミニトマト	○	さとう ごま油、白いりごま	698 13.5	755 14.7	
7	月	ごはん	回鍋肉(ほうこうろう) 切ばしだいこんのサラダ こおりとうふのみそじる	○	ぶたにく、みそ ササミフレーク 凍りとうふ、みそ	○	きやいんげん にんじん にんじん	○	さとう、でんぶん ごま油 ひまわり油、白いりごま	613 26.1	742 30.5	☆食育の日献立☆ 佐久の季節を感じる料理、 こぶなの甘露煮がで ます♡
8	火	メロンパン	ポテトカップグラタン かみかみだいこんサラダ ABCパスタスープ くだもの(巨峰)	○	ポテトカップグラタン さきいか とりにく	○	だいこん、きゅうり 玉ねぎ、白菜、コーン きょうほろ	○	ごま油、白いりごま	691 24.9	758 22.4	
9	水	ごはん	☆こぶなのかんろに ポテトときのこのサラダ さつまじる	○	とりにく、油揚げ、みそ	○	ぶなしめじ、きゅうり だいこん、白菜、長ねぎ	○	さとう、中ざら糖 じゃがいも、さとう ごま油	592 20.6	720 24.1	県農政部・地域内消費推進 事業
10	木	コッペパン	とり肉のバークューソース ひじきのレモンマリネ たまごのスープ	○	とりにく たまご	○	玉ねぎ、りんご、レモン(果汁) キャベツ、きゅうり、レモン(果汁) えのきたけ、白菜、きくらげ	○	さとう ごま油 ひまわり油	622 30.6	789 34.1	
11	金	ごはん	きびなごカリカリフライ きんぴらごぼう のつべいじる ぶどうゼリー	○	まびなごカリカリフライ さつま揚げ とりにく、凍りとうふ	○	ごぼう えのきたけ、白菜、長ねぎ	○	ごま油 ひまわり油	680 31.3	867 38.5	☆食育の日献立☆ 佐久の季節を感じる料理、 こぶなの甘露煮がで ます♡
14	月	ごはん	☆信州プレミアム牛丼の具 あますづけ すましじる	○	信州プレミアム牛丼 とうふ	○	玉ねぎ、長ねぎ キャベツ、きゅうり はくさい、ぶなしめじ	○	さとう、中ざら糖 しらたき、さとう ひまわり油	592 20.6	720 24.1	
15	火	コッペパン	白身魚のパン粉焼き もやしとワサのサラダ ミネストローネ	○	ホキ ツナフレーク カツオフレーク	○	粉チーズ もやし、きゅうり、レモン(果汁) 玉ねぎ、ズッキーニ	○	パン粉 ごま油 オリーブ油	654 32.8	822 38.4	熱中症に注意! 水分をこまめにとり ましょう! のどがかわく 前に飲む
16	水	ごはん	とり肉のねぎみそ焼き ごぼうサラダ きのこのそばろ汁 くだもの(ブルー)	○	とりにく、みそ とりにく、ひき肉	○	長ねぎ きゅうり、ごぼう、コーン だいこん、ぶなしめじ、えのきたけ ブルー	○	さとう ごま油、白いりごま ひまわり油	597 27.7	806 32.3	
17	木	コッペパン	焼きフランク もやしのカレーサラダ ジュリエヌスープ	○	フランクフルト ぶたにく	○	もやし、きゅうり だいこん、玉ねぎ、キャベツ	○	さとう ごま油 ひまわり油	625 23.6	788 20.2	東 中：白樺祭 浅間中：浅岳祭
18	金	ごはん	チーズオムレツ 福神づけあえ ポークカレー	○	チーズオムレツ ぶたにく	○	白菜、キャベツ、きゅうり、福神漬 玉ねぎ、りんご	○	白いりごま ひまわり油	668 23.4	850 26.9	
23	水	ごはん	三色そばろ 切りばし大根のはりはりづけ 焼きふのすましじる	○	鶏ひき肉、いり卵 とりにく	○	むきえだまめ きゅうり、切干大根 玉ねぎ、白菜、長ねぎ	○	さとう ごま油	608 23.7	819 34.8	季節の果物、 梨(なし)を 味わいましょう。
24	木	コッペパン	ロールキャベツ さつまいものサラダ わかめスープ くだもの(なし)	○	ロールキャベツ ぶたにく	○	サイコロチーズ カットわかめ にんじん	○	さとう きつまいも マヨネーズ	674 24.2	852 28.5	
25	金	ごはん	チャプチェ 和風だいこんサラダ とうふのみそする	○	ぶたにく、いり卵 ツナフレーク とうふ、みそ	○	もやし、きくらげ(乾) キャベツ、きゅうり、だいこん えのきたけ、白菜	○	さとう、はるさめ ごま油 ひまわり油	625 23.1	852 17.9	東 中：白樺祭 浅間中：浅岳祭
28	月	ごはん	ビビンバの具 鉄骨(てっこつ) サラダ ちんげん菜のみそする	○	ぶたにく、みそ、いり卵 とりにく	○	ぜんまい(水戻し)、大豆、やし、えだまめ キャベツ、きゅうり	○	さとう ひまわり油	672 29.6	852 21.7	
29	火	コッペパン	とり肉のオープン焼き りんごのツナオムサラダ イタリアンスープ	○	とりにく ツナフレーク とり肉、たまご	○	りんご、キャベツ、きゅうり 玉ねぎ	○	さとう マヨネーズ ひまわり油	659 24.7	797 28.2	「さんまの日」 佐久市大船渡復興支援事 業：佐久市の友好都市、大 船渡市では「9月30日はさ んまの日」です。大船渡市 から新鮮でおいしい旬のさ んまをとりよせて、佐久市の 給食で「さんまのかば焼 き」を作ります。
30	水	ごはん	さんまのかば焼き きゃべつのみそレサラダ わかめのすましじる くだもの(ブルー)	○	さんま ササミフレーク、みそ とうふ	○	キャベツ、きゅうり ぶなしめじ、たけのこ、白菜 ブルー	○	でんぶん、さとう ごま油 白ごま	722 26.5	869 31.0	

★献立の材料を3つの食品群に分けて表示しています。バランスよい食事をとるためには3つの食品群(赤・緑・黄)そろえることが大切です。

	エネルギー-kcal	たんぱく質-g	脂質%	カルシウム-mg	鉄分-mg	ビタミンA-μgRE	ビタミンB1-mg	ビタミンB2-mg	ビタミンC-mg	食塩相当量-g
小学校基準値	650	24	20~30%	350	3	200	0.4	0.4	20	5
9月小学校平均値	638	27.3	27%	351	2.9	190	0.7	0.7	27	4.7
中学校基準値	830	30	20~30%	450	4	300	0.5	0.6	30	6.5
9月中学校平均値	802	31.3	28%	375	3.4	208	0.8	0.80	32	5.8