

# 2022年4月 予定献立表 前半

佐久市学校給食浅科センター 小学校版

きゅうしょくもくひょう  
給食目標

きゅうしょく き まも  
給食の決まりを守ろう

にゅうがく しんきゅう  
入学・進級おめでとうございます。

いよいよ新しい生活のスタートです。学校給食は、育ち盛りの子どもたちの健やかな成長のため、適切なエネルギー量や栄養バランスを考え、安全で安心な食事を提供していきます。よろしくお願いいたします。



## 給食当番の身支度・準備 ⑥つのポイント

食べ物を扱うという自覚を持って衛生面に気をつけましょう。



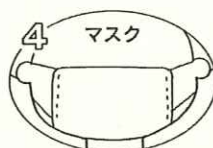
1 つめ  
つめが伸びている人は短く切っておきましょう。



2 白衣  
清潔な白衣をきちんと身につけましょう。



3 帽子  
髪の毛が出ないように帽子をかぶりましょう。



4 マスク  
マスクは口と鼻が隠れるようにつけましょう。



5 ハンカチ  
給食用の清潔なハンカチを用意しましょう。



6 手洗い。  
石けんを使って十分な手洗いをしましょう。

予定献立 ※都合により献立を変更する場合があります。 ご了承ください。			赤（あか）グループ たんぱく質（骨や肉）をつくる		緑（みどり）グループ 体の調子を整える		黄色（きいろ）グループ 熱や力の元（エネルギー）になる		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
日にち	主食	おかず	たんぱく質	無機質	ビタミン 色の濃い野菜 その他の野菜		炭水化物	脂質	
7月	アップルパン	牛乳 とり鶏ささみのレモン揚げ ツナサラダ 豚ばらと新じゃがのスープ	鶏肉 ツナフレーク 豚肉	牛乳	にんじん こまつな 小松菜	レモン キャベツ きゅうり 玉ねぎ 白菜	アップルパン かたくり粉 上白糖 じゃがいも	サラダ油	628 kcal 32.9 g 19.8 g 2.8 g
8月	ごはん	牛乳 厚揚げの肉みそかけ ゆかり和え なめこ汁	厚揚げ 鶏肉 みそ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	生姜 ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ なめこ えのきたけ	米 三温糖 かたくり粉	サラダ油	562 kcal 25.0 g 17.7 g 2.0 g
11月	ごはん	牛乳 麻婆豆腐 はるさめサラダ チンゲンサイのスープ	豚肉 みそ 豆腐 ベーコン	牛乳	にんじん なら チンゲンサイ	生姜 にんにく 玉ねぎ ねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり 玉ねぎ えのきたけ	米 上白糖 かたくり粉 はるさめ	サラダ油 ごま油	551 kcal 20.2 g 17.0 g 1.9 g
12月	ソフトうどん	牛乳 カレーうどん汁 大豆サラダ 清見オレンジ	鶏肉 油揚げ 大豆 ロースハム	牛乳	にんじん チーズ	にんにく 玉ねぎ 白菜 ねぎ きゅうり キャベツ レモン 清見オレンジ	ソフトうどん 上白糖	サラダ油	651 kcal 27.2 g 22.8 g 2.6 g
13月	ごはん	牛乳 豚丼の具 新玉ねぎとツナのサラダ 鶏ごぼう汁	豚肉 ツナフレーク 鶏肉 油揚げ	牛乳	わかめ にんじん 小松菜	生姜 にんにく 玉ねぎ きゅうり ごぼう	米 三温糖 かたくり粉	サラダ油 ごま油	594 kcal 28.5 g 18.1 g 1.7 g
14月	コッペパン	牛乳 鶏肉のバーベキュー風 チーズサラダ ABCスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん ほうれん草	りんご キャベツ きゅうり 玉ねぎ	コッペパン かたくり粉 三温糖 上白糖 じゃが芋 マカロニ	サラダ油	582 kcal 29.2 g 19.9 g 2.9 g
15月	ごはん	牛乳 ちくわのカレー揚げ 卵の花サラダ 切干大根のみそ汁	ちくわ おから ツナフレーク 油揚げ みそ	牛乳	水菜 にんじん チンゲンサイ	キャベツ えのきたけ 切干大根	米 小麦粉 上白糖	サラダ油 マヨネーズ	607 kcal 21.5 g 23.1 g 2.0 g

# 2022年4月 予定献立表 後半

佐久市学校給食浅科センター 小学校版

きゅうしょくもくひょう  
給食目標

## 「給食の決まりを守ろう」

予定献立 ※都合により献立を変更する場合があります。 ご了承ください。		赤（あか）グループ 体（骨や肉）をつくる		緑（みどり）グループ 体の調子を整える		黄色（きいろ）グループ 熱や力の元（エネルギー）になる		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
日	主食	おかず	たんぱく質	無機質	ビタミン 色の濃い野菜 その他の野菜		炭水化物	脂質	
18月	ごはん	牛乳 さばの生姜焼き ごま和え 新じゃがのみそ汁	さば	牛乳	ほうれん草 にんじん のらぼう菜	生姜 白菜 玉ねぎ	米 三温糖 じゃが芋	ごま	578 kcal 25.7 g 20.1 g 1.7 g
19火	はちみつパン	牛乳 五目オムレツ しょうゆフレンチサラダ ポークビーンズ	たまご 凍り豆腐 ツナフレーク 豚肉 大豆	チーズ	ピーマン にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんにく マッシュルーム	はちみつパン 上白糖 じゃが芋 三温糖	サラダ油	672 kcal 31.9 g 24.4 g 2.7 g
20水	ゆかり ごはん	牛乳 鶏のから揚げ キャベツと昆布の浅漬け わかめのすまし汁 お祝いケーキ	鶏肉 豆腐	牛乳 塩昆布	にんじん	生姜 にんにく キャベツ きゅうり ぶなしめじ 玉ねぎ 白菜	米 小麦 かたくり粉 小麦粉 お祝いケーキ	サラダ油	649 kcal 26.9 g 20.3 g 2.4 g
21木	米粉パン	牛乳 ジャーマンポテト 大根とチキンのサラダ 白菜のスープ	ベーコン ササミフレーク 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ 大根 キャベツ きゅうり 白菜	米粉パン 上白糖 じゃが芋 サラダ油	バター ごま サラダ油	561 kcal 20.3 g 18.8 g 2.6 g
22金	麦ごはん	牛乳 チキンカレー つぼ漬け和え フルーツヨーグルト和え	鶏肉 かつお節	牛乳 ヨーグルト	にんじん	生姜 にんにく 玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり つぼ漬け パイン みかん もも	米 麦 じゃが芋 小麦粉	サラダ油 バター	594 kcal 20.9 g 15.3 g 1.8 g
25月	ごはん	牛乳 さわらの西京焼き うどのごまネーズサラダ わかめ汁	さわら みそ ツナフレーク	牛乳	わかめ みつば	うど きゅうり キャベツ たけのこ えのきたけ	米 上白糖	ごま マヨネーズ	557 kcal 25.5 g 18.9 g 2.0 g
26火	中華麺	牛乳 しょうゆラーメンスープ ししゃもの磯辺揚げ もやしとツナ和え	豚肉 なた ツナフレーク	牛乳 煮干粉	にんじん	にんにく 生姜 玉ねぎ 白菜 コーン ねぎ もやし きゅうり	中華麺 小麦粉 上白糖	ごま油 サラダ油	604 kcal 30.7 g 20.1 g 3.3 g
27水	ごはん	牛乳 鶏の照り煮 くずきりサラダ 矢島豆腐のみそ汁	鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	生姜 キャベツ きゅうり ごぼう 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	米 三温糖 くずきり 上白糖	サラダ油	542 kcal 25.1 g 13.1 g 2.0 g
28木	コッパン	牛乳 パンネのトマトソース キャベツのじゃこサラダ 鶏肉と野菜のスープ	ベーコン 鶏肉	チーズ じゃこ	にんじん トマト のらぼう菜	にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ	コッパン パンネ 上白糖 じゃが芋	オリーブ油 ごま油 サラダ油	571 kcal 25.1 g 19.0 g 2.9 g

### 給食の配ぜん 正しい置き方をしていますか？



### 今月の主な地域食材（予定）

#### <浅科給食応援団>

のらぼう菜 ねぎ

#### <浅科産>

五郎兵衛米 たまご とうふ だいず

#### <佐久市産>

みそ こめこ

