



# おおきくな〜れ

令和4年4月  
佐久市学校給食南部センター  
食育通信

今年度も成長期のみな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ひます。よろしくお願ひします。

## 学校給食について



### 学校給食とは

「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として実施されるものです。成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけさせるための重要な教材としての役割も担っています。



### 学校給食の目標

※「学校給食法」第2条より抜粋・要約

<p><b>1</b> 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。</p>	<p><b>2</b> 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営む判断力や望ましい食習慣を養う。</p>	<p><b>3</b> 明るい社会性と協同の精神を養う。</p>
<p><b>4</b> 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。</p>	<p><b>5</b> 食生活が多岐にわたる労働に支えられていることを理解し、感謝する。</p>	<p><b>6</b> 伝統的な食文化を理解する。</p>
<p><b>7</b> 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。</p>		

### 栄養管理と献立作成



「学校給食摂取基準」に基づき、献立作成をしています。一日に必要な栄養量のおよそ3分の1程度を目安に、カルシウムは2分の1など、家庭での食事で不足しがちな栄養素を補えるように基準値が定められています。「主食・副菜・汁物・牛乳」の組み合わせを基本に、さまざまな食品や料理法を取り入れます。佐久市学校給食応援団を中心とした地域食材を活用し、郷土料理、行事食など、季節に合わせた献立を実施します。献立表には、家庭科で学習する3つの食品のグループ(6つの食品群)別に使用する食材を表示し、栄養価を記載しています。家庭科の学習の確認や、ご家庭の食事の組み合わせの参考にご活用いただけるとありがたいです。



## おなご! 食育劇場

### こんだて表の活用法

なごさんの家では...

夕ごはんとかぶらないようにチエック!

ジロさんの家では...

のり、カレー、お味噌汁、じゃがいも、お肉、お魚、お野菜...

くみさんの家では...

栄養バランスのお勉強に!

ランドセルの底から発掘!

サブローさんの家では...

毎月こんだて表を配布します。ご確認をお願いします。



## ☆ 給食センター紹介 ☆

南部センターには... センター係長1名 栄養教諭2名 アレルギー担当栄養士1名 調理員20名がいます。

どこにあるのかな... 野沢 ぴんころ地蔵 南部交番の近くにあります。

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。

食数は... 小学校5校(野沢小・泉小・岸野小・中込小・佐久城山小)

... 中学校2校(野沢中・中込中)

合わせて7校分 約2720食をつくっています。

主食の予定は... ごはんは週3回(月・水・金) パンは週2回(火・木)

ソフトめんは月2回程度(木) ※6月~9月を除く

食物アレルギー対応食を提供しています。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。

おいしい給食を、心をこめてつくります! よろしくおねがいます。







# 4月 予定献立表

今月の給食目標  
「楽しい食事をしよう！」



令和4年4月1日  
佐久市学校給食南部センター

日	曜日	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)		一ロメモ 佐久市産地域食材				
		主食 黄色の仲間	おかず (主菜・副菜・汁)	<1群>		<3群>		<5群>		たんぱく質(g)	脂質(g)					
				牛乳	魚 肉 卵 豆腐	牛乳 小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類 芋 砂糖	油脂類	小学校		中学校			
7	木	ソフトめん	いかのみりんやき キャベツとじゃこのサラダ きつねうどんじる	いか、みそ	ちりめんじゃこ	にんじん	キャベツ、きゅうり	さとう		548	678	今月の地域食材 ★大豆 ★豆腐 ★米(ごはん)				
8	金	ごはん	あつあげの肉みそがけ いそかあえ とりごぼうじる	生揚げ、ぶたにくみそ	のり	にんじん	キャベツ、きゅうり、もやし、コーン	さとう、でんぶん	米サラダ油	571	738		給食では佐久市で作られた地元のおみそ、おしょうゆを使っています。			
11	月	ごはん	ちくわのかばやき ツナあえ じゃがいものみそしる	ちくわ	ツナ	にんじん	キャベツ、きゅうり	でんぶん、さとう	米油(揚げ油)	564	728					
12	火	こくとうパン	スペイン風オムレツ ダイコンサラダ トマト味ぐだくさんスープ	スペイン風オムレツ	ベーコン	にんじん、ホールトマト	大根、きゅうり、コーン	さとう	米サラダ油、ごま油	624	771	おめでとう				
13	水	ごはん	鶏肉のしおこうじやき だいずサラダ かきたまじる	とりにく	ツナ、大豆	にんじん	キャベツ、きゅうり、レモン果汁	さとう	米サラダ油	533	677		汁物は、かつお節、昆布、煮干しなどからだしをとって作ります。旨味やだしをいかし適塩を心がけています。			
14	木	コッペパン	やきフランク キャベツのごまサラダ 白菜とあつあげのスープ くだもの(きよみオレンジ)	フランクフルト	ささみ水煮	にんじん	キャベツ、きゅうり	さとう	米サラダ油、ごま油	701	852			パンに、やきフランクをはさんで、ホットドックのように食べてくださいね。		
15	金	ごはん	きびなごのかりかりフライ つぼづけあえ ポークカレー	きびなごかりかりフライ	ぶたにく	にんじん、かぼちゃ	きゅうり、キャベツ、つぼづけ	米油(揚げ油)	米サラダ油	651	832	きびなごは、頭から尾まで丸ごと食べられるので、成長期に必要なカルシウムが豊富です。				
18	月	ごはん	みそだれやきにく キャベツのしおこんぶあえ とうふのすましじる	ぶたにくみそ	しおこんぶ	にんじん	キャベツ、きゅうり	こんにゃく、さとう	米サラダ油、ごま油	534	675		旬の味～春キャベツ～1年の中で一番わらかく甘味があります。			
19	火	コッペパン	鶏肉のマーマレードやき しょうゆフレンチサラダ コーンスープ くだもの(きよみオレンジ)	とりにく	ベーコン	脱脂粉乳、牛乳	マーマレード キャベツ、きゅうり、たまねぎ	さとう	米サラダ油	667	822			旬の味～きよみオレンジ～甘味と酸味のバランスがよく、さわやかな味わいです。		
20	水	ごはん	さわらのびりからやき あおなのチーズあえ あつあげのみそしる	さわら、みそ	チーズ	小松菜、にんじん	もやし、キャベツ	さとう	米油(揚げ油)	558	709	旬の味～鯖(さわら)～春をつげる魚。あっさりとした上品な味わいが特徴です。				
21	木	ソフトめん	にたまご さっぱりポテトサラダ みそラーメンスープ	たまご	ささみ水煮	にんじん	きゅうり、キャベツ	さとう	米サラダ油	579	692		給食で人気のソフトめん。中華めんに合わせてみそラーメンスープを作ります。			
22	金	ごはん	げんきがでるレバー きわかめのサラダ わかたけじる	鶏レバー、竜田、とりにく	とらふ、なると	にんじん	きゅうり、大根	でんぶん、さとう	米油(揚げ油)	553	702			たけのこ		
25	月	ごはん	鶏ささみのレモンあげ はるさめサラダ だいこんのそぼろじる おいわいクレープ	とりにく	とりにく	にんじん	レモン果汁 キャベツ、きゅうり	でんぶん、さとう	米油(揚げ油)	655	818	入学・進級 お祝い献立				
26	火	しょくパン	ハンバーグケチャップソース ごぼうサラダ はるキャベツのスープ スライスチーズ	ハンバーグ	とりにく	にんじん	ごぼう、きゅうり	さとう	マヨネーズ、ごま油	722	892		今月の栄養価平均			
27	水	ごはん	ほっけのみりんやき やさしいごまずあえ みそけんちんじる くだもの(みしょうかん)	ほっけ	とりにく、とうふ、みそ	にんじん	キャベツ、きゅうり	さとう	ごま油	535	685			たんぱく質 13~20%		
28	木	コッペパン	チリピーズ リボンパスタのサラダ わかめとやさしいスープ	ぶたにく、大豆	ツナ	わかれ	ホールトマト たまねぎ	さとう、でんぶん	米サラダ油	594	723	脂質 20~30%				
													食塩相当量(g) 2.0未満		2.3	2.5未満

★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)をそろえることが大切です。