

# 4 月予定詳細献立表

4月の給食目標

給食のきまりを守り、楽しい食事をしよう！

日	曜	こ ん だ て						赤の仲間 主に体の組織を作る食品		緑の仲間 主に体の調子を整える食品		黄の仲間 主に熱や力になる食品		小学校	中学校
		主食	牛乳	主菜	副菜	汁物	その他	1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 1群	たんぱく質 2群
								たんぱく質 たんぱく質		たんぱく質 たんぱく質		たんぱく質 たんぱく質		たんぱく質 たんぱく質	
7	月	ごはん	○	とりの さんぞくやき	はるさめ サラダ	たまねぎの みそしる	とりにく ローソム あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ きゃべつ きゅうり たまねぎ しめじ	せいはいまい こめい かたくり はるさめ	あぶら ごまあぶら	25.5g	31.2g	
8	火	ソフト うどん	○		だいこんと チキンの サラダ	ごもく うどんじる	ぶたにく さきみそ しょうゆ たまご	牛乳	にんじん まっちゃん	たまねぎ はくさい えのき だいこん きゃべつ きゅうり	ソフトうどん さとう ごむぎこ	あぶら	24.3g	29.3g	
9	水	ごはん	○	みそだれ やきにく	さんしょく ナムル	トックスープ	ぶたにく みそ とりにく	牛乳	にんじん ら チンゲンサイ	ながねぎ もやし たまねぎ ほししいたけ はくさい	せいはいまい さとう トック	ごまあぶら ごま	25.2g	30.2g	
10	木	しょくパン	○	チリコンカン	ひじきの レモン マリネ	やさい スープ	ぶたにく とりにく だいず	牛乳 ひじき	にんじん トマトかん こまつな	たまねぎ きゅうり きゃべつ ホールコーン はくさい レモンかじゅう	コッパン さとう	あぶら	22.9g	27.2g	
11	金	わかめ ごはん	○	あかうおの しおこうじやき	いそか サラダ	おいわい すましじる	あかうお なるこ とうふ	牛乳 きざみのり たきこみわかめ	ほうれんそう にんじん こまつな	もやし はくさい たまねぎ	せいはいまい ゼリー	マヨネーズ	24.3g	28.0g	
14	月	ごはん	○	おいだれ やきとり	かぶの うめサラダ	みそワフタン スープ	とりにく ぶたにく みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ りんごビュレ かぶ きゅうり きゃべつ しめじ もやし ながねぎ	せいはいまい さとう わんたん	あぶら ごまあぶら	24.6g	29.2g	
15	火	コッパン	○	ホキの フライ	きゃべつ の フレンチ サラダ	しらたきの スープ	ほき ウイナー	牛乳	にんじん チンゲンサイ	あかたまねぎ きゃべつ きゅうり たまねぎ しめじ	コッパン パコ てんぷら しらたき さとう	あぶら	26.6g	31.6g	
16	水	ごはん	○	さばの しおやき	うどの ごまネーズ	じゃがいもの みそしる	さば ツナ とうふ みそ	牛乳 カットわかめ	にんじん	うど きゅうり きゃべつ えのき たまねぎ	せいはいまい じゃがいも	ごま マヨネーズ	26.2g	30.7g	
17	木	ことう パン	○	じゃがいもと とりにくの あまから	コーン サラダ	トマトの ABCスープ	とりにく ペーコン	牛乳	むきえだまめ にんじん トマトかん こまつな	きゃべつ きゅうり もやし ホールコーン たまねぎ	ことうパン じゃがいも マカロニ さとう	あぶら	28.8g	33.9g	
18	金	はつがげんまい ごはん	○	ポークカレー	ひじきと おまめの サラダ	ヨーグルト	ぶたにく だいず	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん	たまねぎ きゃべつ きゅうり もやし りんごビュレ レモンかじゅう	せいはいまい はつがげんまい じゃがいも さとう	あぶら カレーワ	23.5g	27.8g	
21	月	ごはん	○	ちくわの いそべ てんぷら	にくじゃが	だいこんの みそしる	ちくわ ぶたにく あぶらあげ みそ	牛乳 あおのり	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ だいこん	せいはいまい てんぷら こ じゃがいも さとう	あぶら	23.9g	29.0g	
22	火	ソフト ちゅうかめん	○	あつやき たまご	しおナムル	みそラーメン スープ	とりにく ぶたにく ローソム なるこ みそ たまご	牛乳	にんじん こまつな	たけのこみずほししいたけ まめもやし たまねぎ ながねぎ もやし しめじ ホールコーン	ソフトちゅうかめん	あぶら ごまあぶら ごま	29.8g	34.3g	
23	水	むぎいり ごはん	○	さんしょく そぼろどん ぐ	そくせきづけ	おふの すましじる	とりにく たまご とうふ	牛乳 しおこんが カットわかめ	むきえだまめ にんじん	きゅうり かぶ はくさい たまねぎ えのき	せいはいまい おおむぎ やきふ	あぶら ごまあぶら	24.8g	29.6g	
24	木	きなこ あげパン	○		やきにく サラダ	ポトフ	きなこ ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん	きゃべつ きゅうり もやし たまねぎ しめじ かぶ きよみオレンジ	コッパン さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	27.4g	33.0g	
25	金	ごはん	○	とうふいり ハンバーグ	あおじそ ツナわかめ あえ	はくさいの みそしる	ぶたにく とりにく とうふ あぶらあげ ツナ みそ	牛乳 カットわかめ	にんじん こまつな	たまねぎ えのきごおり もやし きゅうり たまねぎ はくさい しめじ	せいはいまい パンこ さとう	あぶら	26.4g	31.1g	
28	月	ごはん	○	あつあげの カレーいため	もやしの ツナサラダ	とりにく ごぼう じる	ぶたにく とりにく ツナ なまあげ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ もやし きゃべつ きゅうり ごぼう えのき	せいはいまい こんにゃく さとう	あぶら ごま	23.3g	28.0g	
30	水	ごはん	○	しおレモン からあげ	ちりめん きゃべつ	からみ とうふ じる	とりにく とうふ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん ら	きゃべつ きゅうり かたくり はくさい ながねぎ レモンかじゅう	せいはいまい かたくり こめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	28.7g	31.7g	

※ 献立は都合により変更になることがあります。

基礎値	650kcal	830kcal
	26g	31g
	18.1g	23g
	2g未満	2.5g未満

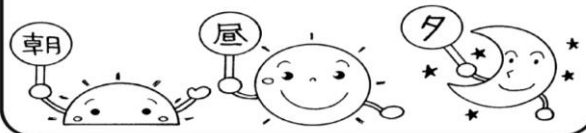
## 主食・主菜・副菜 そろっていますか？

エネルギーのもとになる主食と、体をつくるもとになる主菜、体の調子をととのえる副菜がそろると栄養バランスがととのいます。これに、汁物などがつくとばっちりです。



## 1日3食きちんと食べていますか？

朝、昼、夕の3回の食事を、決まった時間にとることは生活リズムをととのえる上でも、大切なことです。特に1日のはじめの朝ごはんはきちんと食べるようにしましょう。





# 4月 食育だより

毎月19日は食育の日

令和 7年 4月  
佐久市学校給食望月センター



今月の  
給食目標

## 「給食のきまりを守り、楽しい食事をしよう!」です

### ご入学・ご進級おめでとうございます。

新入生を迎え、新学年がスタートしました。学校給食は子どもたちが栄養バランスのとれた食事を食べ、心と体の健康を育てていきます。さらに、健康に過ごすためのよい食べ方や、食事のマナー、衛生面や、食べ物に関する知識などを学んで身につけていく場でもあります。望月センター職員12名で、安全で安心なおいしい給食をお届けできるよう努めていきます。一年間よろしくお祈りします。

### 学校給食の栄養

学校給食では、各栄養素ごとに1日に必要とされる量の33~40%をとれるようにしています。

取り過ぎが心配される食塩については1日の目標量の1/3未満になるように考えられています。

給食は主食(ごはん・パン・めん)+主菜(肉・魚・卵など)+副菜(野菜のおかず)+汁物+牛乳の組み合わせでだしています。成長期のみなさんに必要なカルシウムいっぱい牛乳は毎日です。



### 給食当番の身支度チェック

- ①髪のはは全部帽子に入れましょう
- ②マスクはきちんとつけましょう
- ③つめは短く切っておきましょう
- ④手は石けんできれいに洗いましょう
- ⑤清潔な白衣を身につけましょう

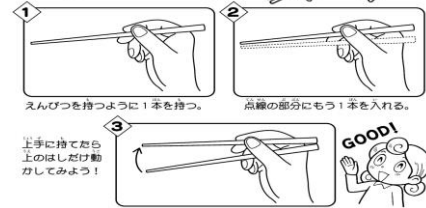


### 主食・主菜・副菜 そろっていますか?

エネルギーのもとになる主食と、体をつくるもとになる主菜、体の調子をととのえる副菜がそろうと栄養バランスがととのいます。これに、汁物などがつくとばっちりです。



### はしの持ち方 レッスン!



げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	今月の給食から 一ロメモ
	1	2	3	4	<b>今月の地域食材</b> コシヒカリ(望月産)  <b>旬の食材</b> うど 清見オレンジ
<b>ご入学 ご進級 おめでとうございます</b>					<b>入学式</b> 
7 ごはん とりの山賊焼き 春雨サラダ 玉ねぎのみそ汁 ぎゅうにゅう	8 ソフトうどん 大根とチキンのサラダ 五目うどん汁 抹茶蒸しパン・ぎゅうにゅう	9 ごはん みそダレ焼き肉 三色ナムル トックスープ ぎゅうにゅう	10 食パン チリコンカン ひじきのレモンマリネ 野菜スープ ぎゅうにゅう	11 わかめごはん 赤魚の塩麹焼き 磯香サラダ お祝いすまし汁 お祝いゼリー・ぎゅうにゅう	うどや菜の花、竹の子、 ふきのとう等 春が旬の食べ物は少し 苦みがあるのが 特徴です。
14 ごはん おいだれ焼き鳥 かぶの梅サラダ みそワタンスープ ぎゅうにゅう	15 コッペパン 白身魚のフライ きゃべつのフレンチサラダ 白滝のスープ ぎゅうにゅう	16 ごはん さばの塩焼き うどのごまネーズ じゃが芋のみそ汁 ぎゅうにゅう	17 黒糖パン じゃが芋と肉の甘辛 コーンサラダ トマトのABCスープ ぎゅうにゅう	18 発芽玄米ごはん ポークカレー ひじきとお豆のサラダ ヨーグルト・ぎゅうにゅう	<b>今月の給食行事</b> <b>11日(金)</b> 給食センターより、 おめでとうの気持ちを 込めて届けます。
21 ごはん ちくわの磯辺天ぷら 肉じゃが 大根のみそ汁 ぎゅうにゅう	22 ソフト中華麺 厚焼きたまご 塩ナムル みそラーメンスープ ぎゅうにゅう	23 麦入りごはん 三色そばろ井の具 即席漬 おふのすまし汁 ぎゅうにゅう	24 きな粉揚げパン 焼き肉サラダ ポトフ 清見オレンジ・ぎゅうにゅう	25 ごはん とうふ入りハンバーグ 青じそツなわかめあえ 白菜のみそ汁 ぎゅうにゅう	4月の給食はみなさんが 食べやすい献立を多く 取り入れました。 学年が上がり、給食の 量も多くなつたと感じる 人もいるかもしれませんが、 最初は無理をせず、少し ずつ慣れていきましょう。  小学校・中学校の時代が 一生のうちで一番の体が 大きく成長する時期です。 食べることを大切に考えて いきたいですね。
28 ごはん 厚揚げのカレー炒め もやしのツナサラダ とりごぼ汁 ぎゅうにゅう	29 昭和の日	30 ごはん 塩レモンから揚げ ちりめんキャベツ 辛味豆腐汁 ぎゅうにゅう			

\*都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。