



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7年4月1日
佐久市学校給食南部センター

日曜日	献立名	主食 <5群> 炭水化物	おかず 主菜 副菜 汁 デザート	<1群> 魚 肉 卵 豆腐 たんぱく質		<2群> 牛乳 小魚 海藻 無機質		<3群> 緑黄色野菜 ビタミン		<4群> その他の野菜 果物 ビタミン		<5群> 穀類 芋 砂糖 炭水化物		<6群> 油類 脂質		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	一口メモ 今月の佐久市産地域食材
				牛乳	主に体の組織を作る (赤の食べ物)	主に体の調子を整える (みどりの食べ物)	主にエネルギーになる (きいろの食べ物)	小学校	中学校								
7月	ごはん	豚肉キムチいため 和風だいこんサラダ すましじる	ふたにく チキンささみ、削り節 生揚げ		にら にんじん にんじん、チンゲン菜	もやし、はくさい塩漬、キムチ漬 大根、きゅうり、コーン たまねぎ、長ねぎ	さとう、でんぶん さとう	米サラダ油、ごま油 米サラダ油	550 28.0 17.9 1.7	700 33.6 20.3 2.3	今月の地域食材 ★豆腐 ★大豆 ★米 ★米粉 ※年間通して						
8火	コッペパン	やきフランク しょうゆフレンチサラダ 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 とりにく、生揚げ		にんじん、小松菜 たまねぎ、白菜、長ねぎ 清見オレンジ	キャベツ、きゅうり、たまねぎ たまねぎ、白菜、長ねぎ	さとう さとう	米サラダ油 米サラダ油	673 27.2 30.7 3.1	817 32.4 36.2 3.7	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。						
9水	ごはん	鶏肉の塩こうじやき だいずサラダ じゃがいものみそじる	とりにく ツナフレーク、大豆 油揚げ、凍り豆腐、みそ		にんじん にんじん	キャベツ、きゅうり、レモン果汁 たまねぎ、えのきだけ、白菜、長ねぎ	さとう じゃがいも	米サラダ油	555 30.0 17.6 1.6	706 36.2 20.1 2.0	給食のソフト麺は、国産小麦粉を使って 作られています。(そのうちソフト麺は長 野県産100%、ソフト中華麺は長野県 産50%使用です。)						
10木	ソフトめん	ポテトカップグラタン あまぎゃべつ きつねうどんじる	国産野菜グラタン わかめ とりにく、油揚げ、凍り豆腐		にんじん にんじん	キャベツ、きゅうり しめじ、白菜、長ねぎ	さとう		607 24.8 21.8 1.8	788 30.8 27.7 2.2	給食のソフト麺は、国産小麦粉を使って 作られています。(そのうちソフト麺は長 野県産100%、ソフト中華麺は長野県 産50%使用です。)						
11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	きびなごのかりかりフライ ふたにく		にんじん にんじん、かぼちゃ	きゅうり、キャベツ、つぼ漬 たまねぎ、すりりんご		米油(揚げ油) 米サラダ油	632 24.0 22.3 2.5	827 30.5 27.0 2.8	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。						
14月	ごはん	みそだれやきにく こうみあえ だいこんのそぼろじる	ふたにく、みそ かまぼこ とりにく		にんじん にんじん、小松菜	長ねぎ キャベツ、きゅうり 大根、たまねぎ	こんにやく、さとう さとう こんにやく、でんぶん	米サラダ油、ごま油 ごま油 米サラダ油	559 29.8 17.4 2.0	708 36.1 19.7 2.4	汁物は、かつお節、昆布、煮干しから、 だしをとって作ります。だしのう まみをいかし、適量を心がけていま す。						
15火	こくとうパン	鶏肉のマーマレードやき キャベツのごまサラダ コーンスープ	とりにく チキンささみ ベーコン		にんじん にんじん	マーマレード キャベツ、きゅうり たまねぎ、コーン、クリームコーン		米油(揚げ油) 米サラダ油、ごま ★米粉 有塩バター	675 33.4 21.9 2.9	835 40.0 26.0 3.7	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。						
16水	ごはん	ささみのレモンあげ はるさめサラダ かきたまじる お祝いいちごゼリー	とりささみ たまご	入学・進級 お祝い こんだて	にんじん にんじん、チンゲン菜	レモン果汁 キャベツ、きゅうり たまねぎ、えのきだけ、白菜	でんぶん、さとう はるさめ、さとう でんぶん	米油(揚げ油) 米サラダ油、ごま油 米サラダ油	606 28.1 17.6 1.9	759 34.1 19.7 2.3	給食のパンは、国産小麦粉(そのうち長 野県産50%)を使って作られています。 成長期に必要なカルシウム摂取のため、 スキムミルクも配合されています。						
17木	コッペパン	チリビーンズ リボンパスタのサラダ わかめとやさいのスープ	ふたにく、★大豆 ツナフレーク わかめ		ホールトマト にんじん にんじん	たまねぎ キャベツ、きゅうり たまねぎ、白菜、長ねぎ	さとう、でんぶん マカロニリボン、さとう	米サラダ油 ごま油	576 26.7 20.5 2.6	700 31.8 23.6 3.5	旬の味~かつお~ かつおには春と秋、年2回の旬があ ります。4月~5月にとれるものを 「初がつつお」といいます。						
18金	ごはん	かつおと凍り豆腐のあげに あおなのチーズあえ あつあげのみそじる	凍り豆腐、かつお 生揚げ、みそ	青のり チーズ	小松菜、にんじん にんじん	もやし、キャベツ ごぼう、たまねぎ、しめじ、長ねぎ	でんぶん、さとう	米油(揚げ油)	607 30.3 20.8 1.8	769 36.6 24.0 2.2	旬の味~春キャベツ~ 1年の中で一番やわらかく甘みがあります。						
21月	ごはん	あつあげとにらの炒め物 ビーフンサラダ ワンタンスープ	ふたにく、生揚げ チキンささみ ふたにく		にんじん、にら にんじん 小松菜	たまねぎ きゅうり、コーン たまねぎ、もやし、干しいたけ	さとう、でんぶん ビーフン、さとう ワンタン	米サラダ油 ごま油、ごま 米サラダ油	628 25.4 21.4 1.8	796 30.4 24.5 2.3	旬の味~さわら(鱈)~ 春をつける魚。あっさりとした 上品な味わいが特徴です。						
22火	しよくパン	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	ハンバーグ チキンささみ とりにく		にんじん にんじん	ごぼう、きゅうり たまねぎ、しめじ、コーン、キャベツ	さとう さとう	マヨネーズ、ごま	660 29.5 25.7 2.9	820 36.3 30.8 3.6	今月の旬の食材 ☆たけのこ ☆わかめ						
23水	ごはん	さわらのぴりからやき くきわかめのサラダ みそけんちんじる くだもの(みしょうかん)	さわら、みそ とりにく、★とうふ、みそ		にんじん にんじん	きゅうり、大根 ごぼう、大根、長ねぎ 美生柑	さとう こんにやく	米油(揚げ油) 米サラダ油	573 30.2 17.4 1.5	733 36.5 19.8 1.9	今月の栄養価平均						
24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	たまご水煮 チキンささみ ふたにく、なると、 凍り豆腐、みそ		にんじん	きゅうり、キャベツ たまねぎ、コーン、もやし、長ねぎ	さとう じゃがいも、さとう	米サラダ油 米サラダ油	588 31.6 21.6 3.2	701 37.1 23.7 3.7	今月の栄養価平均						
25金	ごはん	ちくわのかばやき ツナあえ とりごぼうじる	ちくわ ツナフレーク とりにく		にんじん にんじん	キャベツ、きゅうり ごぼう、えのきだけ、長ねぎ	でんぶん、さとう、中ざら糖 さとう じゃがいも	米油(揚げ油) 米サラダ油 米サラダ油	551 22.7 16.2 1.7	712 28.2 18.6 2.2	栄養価 小学校 基準値						
28月	ごはん	さばのカレーやき いそかあえ とんじる	さば ふたにく、とうふ、みそ		にんじん にんじん	キャベツ、きゅうり、もやし、コーン ごぼう、大根、長ねぎ	こんにやく こんにやく	米サラダ油 米サラダ油	611 29.2 25.1 1.6	775 35.5 29.3 1.9	エネルギー(kcal) たんぱく質 脂質 食塩相当量(g)						
30水	ごはん	げんきがでるレバー やさいのごまあえ わかたけじる	鶏レバー、竜田、とりにく ★とうふ、なると		にら にんじん	キャベツ、きゅうり たけのこ、干しいたけ、長ねぎ	でんぶん、さとう さとう	米油(揚げ油) ごま	559 28.1 16.8 2.2	711 33.5 18.9 2.9	エネルギー(kcal) たんぱく質 脂質 食塩相当量(g)						

☆献立の材料を食品の体内での「主なはたらき」に分けて3つのグループで表示しています。バランスよい食事をとるためには3つのグループ(赤・緑・黄)をそろえることが大切です。

おおきくな〜れ

ご入学、ご進級おめでとうございます。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、安全で安心な、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。

学校給食は「食」を学ぶ時間です!

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。栄養バランスのとれた食事で子どもたちの健やかな成長を支えるとともに、以下のようなさまざまなことを学ぶ教材となるものです。



た 食べているときは…



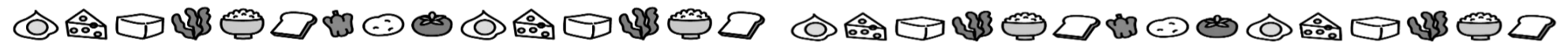
給食が始まります! あせらずに、よくかんで味わって いただきます。

<p>学校給食の目標のポイント</p> <p>※「学校給食法」第二条より抜粋・要約</p>	<p>1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。</p>	<p>2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を育む判断力や望ましい食習慣を養う。</p>	<p>3 明るい社会性と協同の精神を養う。</p>
	<p>4 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>5 食生活が多くの人々の労働に支えられていることを理解し、感謝する。</p>	<p>6 伝統的な食文化を理解する。</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・主菜・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。



☆ 給食センター紹介 ☆

- 南部センターには… センター事務職員1名 栄養教諭等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310円 中学校350円です。小中学生には佐久市から10円の補助があります。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2600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。

おいしくて安全な給食を、心をこめて つくります! よろしくおねがひします。

