

4月



よていこんだてひょう 予定献立表

さくしがっこうきゅうしよくうすだせんたー
佐久市学校給食臼田センター

| 日 | 曜日 | 主食 | 主菜 | 副菜 | 汁 | 牛乳 | その他 | 赤の仲間 血や肉になる | | 緑の仲間 体の調子を整える | | 黄色の仲間 熱や力の元になる | | 栄養価 小学校 | | 栄養価 中学校 | | | | | |
|-------------------|----|--------|-------------|------------|-------------|----|-----------|---|--------------------------------|--------------------------------|--|--|-------------------------------|--|---------------------------------------|------------|-------|-------|-------|----|-------|
| | | | | | | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | エネルギー | タンパク質 | 脂質 | 食塩相当量 | エネルギー | タンパク質 | 脂質 | 食塩相当量 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | 月 | ごはん | さわらの西京漬け焼き | ゴママヨあえ | 大根のそぼろ汁 | ☆ | | さわら 西京みそ 凍り豆腐 かつおぶし とりひき肉 | 牛乳 | にんじん | きゃべつ もやし きゅうり コーン だいこん たまねぎ | 精白米 さとう こんにゃく かたくり粉 | ごま マヨネーズ 米ぬか油 | エネルギー 594 kcal タンパク質 28.5 g 脂質 23.0 g 食塩相当量 1.9 g | 744 kcal 33.9 g 26.5 g 2.2 g | | | | | | |
| 8 | 火 | コッパン | 豚肉のかりんとう揚げ | コールスローサラダ | かぶのスープ | ☆ | いちごジャム | 豚肉 とり肉 | 牛乳 | にんじん | しょうが きゃべつ きゅうり コーン かぶ | コッパン かたくり粉 さとう いちごジャム | 米ぬか油 ごま J-100-D レッツッ | エネルギー 660 kcal タンパク質 33.2 g 脂質 26.5 g 食塩相当量 2.8 g | 800 kcal 40.3 g 30.9 g 3.5 g | | | | | | |
| 9 | 水 | ごはん | 照り焼きチキン | 野沢菜入りの花 | 春野菜のみそ汁 | ☆ | きよみオレンジ | とり肉 ちくわ 油揚げ おから みそ | 牛乳 | にんじん 野沢菜漬け のらぼう菜 | しょうが ねぎ 干しシタケ たまねぎ かぶ きゃべつ きよみオレンジ | 精白米 さとう | 米ぬか油 | エネルギー 587 kcal タンパク質 29.1 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 2.8 g | 751 kcal 37.1 g 17.8 g 3.3 g | | | | | | |
| 10 | 木 | ソフトめん | きのこ焼売 | もやしのピリ辛あえ | 白ごまタンタンうどん汁 | ☆ | | とり肉 豚肉 大豆 とりひき肉 ちくわ 油揚げ みそ | 牛乳 | にんじん ピーマン 九条ねぎ | たまねぎ えのきだけ しめじ もやし きゅうり きゃべつ | ソフトめん かたくり粉 しゅうまいの皮 さとう | ごま油 米ぬか油 ごま | エネルギー 666 kcal タンパク質 30.0 g 脂質 28.0 g 食塩相当量 2.7 g | 895 kcal 38.9 g 35.0 g 3.7 g | | | | | | |
| 11 | 金 | ごはん | 竹輪のカレー揚げ | きゃべつの浅漬 | 肉じゃが | ☆ | | ちくわ 豚肉 | 牛乳 塩昆布 | にんじん いんげん | きゃべつ もやし きゅうり たまねぎ | 精白米 てんぷら粉 じゃがいも しらたき さとう | 米ぬか油 | エネルギー 573 kcal タンパク質 22.8 g 脂質 14.5 g 食塩相当量 1.9 g | 749 kcal 29.0 g 17.1 g 2.7 g | | | | | | |
| 小学校1年生給食開始 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | 月 | ごはん | 厚揚げのそぼろあんかけ | ツナと青菜のあえもの | おいものゴマみそ汁 | ☆ | | きぬ生揚げ 豚ひき肉 みそ ツナ 油揚げ | 牛乳 | 九条ネギ こまつな にんじん ほうれんそう | もやし コーン レモン果汁 | 精白米 さとう かたくり粉 さといも さつまいも | ごま | エネルギー 630 kcal タンパク質 26.2 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 2.2 g | 815 kcal 32.7 g 25.9 g 2.8 g | | | | | | |
| 15 | 火 | コッパン | ハンバーグトマトソース | しそドレサラダ | ABCスープ | ☆ | | とり肉 豚肉 大豆 ウインナー | 牛乳 わかめ 茎わかめ 昆布 糸寒天 | トマト缶 にんじん ちんげんさい | たまねぎ にんにく しょうが きゃべつ きゅうり しめじ | コッパン さとう かたくり粉 じゃがいも ABCマカロニ | 米ぬか油 | エネルギー 603 kcal タンパク質 26.1 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 2.2 g | 753 kcal 32.3 g 27.2 g 3.0 g | | | | | | |
| 16 | 水 | わかめごはん | ささみのレモン揚げ | 磯マヨサラダ | 豆腐のすまし汁 | ☆ | レモンソーダゼリー | とりささみ とうふ なると | 牛乳 わかめ のり | ほうれんそう みつば にんじん | レモン果汁 はくさい えのきだけ たまねぎ | 精白米 かたくり粉 さとう レッツッゼリー | 米ぬか油 マヨネーズ | エネルギー 587 kcal タンパク質 24.8 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 2.8 g | 730 kcal 29.7 g 19.5 g 3.5 g | | | | | | |
| 入学・進級お祝い献立 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | 木 | コッパン | チリピーンズ | さっぱりポテトサラダ | きゃべつのスープ | ☆ | | 豚ひき肉 大豆 ロースハム ヨーグルト | 牛乳 | トマト缶 にんじん ほうれんそう パセリ | たまねぎ きゅうり きゃべつ | コッパン さとう かたくり粉 じゃがいも | 米ぬか油 ごま | エネルギー 589 kcal タンパク質 28.2 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 2.7 g | 717 kcal 33.5 g 27.1 g 3.4 g | | | | | | |
| 18 | 金 | ごはん | 白身魚のフライ | 福神漬あえ | ポークカレー | ☆ | | ホキ 豚肉 | 牛乳 | にんじん パセリ | きゃべつ きゅうり 福神漬 たまねぎ すりりんご | 精白米 パン粉 小麦粉 かたくり粉 じゃがいも | 米ぬか油 | エネルギー 681 kcal タンパク質 27.4 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 3.0 g | 864 kcal 33.2 g 27.2 g 3.9 g | | | | | | |
| 21 | 月 | 桜ちらしすし | 厚焼きたまご | かおりたくあんあえ | みそおでん | ☆ | お花見だんご | たまご 揚げボール 豚肉 とりだんご ちくわ みそ | 牛乳 昆布 | にんじん ほうれん草 青じそ | れんこん かんぴょう しいたけ ねぎ しょうが たまねぎ きゃべつ もやし だいこん | 精白米 パン粉 さとう こんにゃく お花見だんご | ごま | エネルギー 637 kcal タンパク質 25.1 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 3.3 g | 764 kcal 29.7 g 20.1 g 4.2 g | | | | | | |
| お花見献立 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22 | 火 | コッパン | ローストチキン | マカロニサラダ | 凍り豆腐と野菜のスープ | ☆ | | とり肉 ロースハム 凍り豆腐 豚肉 | 牛乳 | にんじん のらぼう菜 | きゃべつ きゅうり たまねぎ | コッパン さとう マカロニ | マヨネーズ J-100-D レッツッ 米ぬか油 | エネルギー 644 kcal タンパク質 35.0 g 脂質 26.2 g 食塩相当量 2.7 g | 785 kcal 42.1 g 30.8 g 3.5 g | | | | | | |
| 23 | 水 | ごはん | さばのみそ煮 | きゃべつのもみ漬 | とりごぼう汁 | ☆ | | さば みそ かつおぶし とり肉 豆腐 | 牛乳 | にんじん | しょうが きゃべつ つぼ漬 ごぼう たまねぎ しめじ ねぎ | 精白米 さとう | 米ぬか油 | エネルギー 574 kcal タンパク質 24.2 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.3 g | 733 kcal 29.6 g 25.8 g 2.8 g | | | | | | |
| 24 | 木 | 中華めん | 揚げぎょうざ | 大根とホタテのサラダ | しょうゆラーメンスープ | ☆ | テコボン | 豚肉 ホタテル 焼き豚 なると | 牛乳 | にら にんじん | きゃべつ だいこん しょうが コーン ねぎ でこぼん | 中華めん ぎょうざの皮 さとう かたくり粉 | ごま油 ごま 米ぬか油 | エネルギー 570 kcal タンパク質 22.8 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 3.1 g | 739 kcal 28.3 g 18.6 g 4.0 g | | | | | | |
| 25 | 金 | ごはん | 豚キムチ丼の具 | うどのサラダ | さつまいものみそ汁 | ☆ | | 豚肉 みそ 凍り豆腐 | 牛乳 | にんじん こまつな | 白菜キムチ たまねぎ うど きゅうり だいこん | 精白米 さとう さつまいも | ごま油 ごま 米ぬか油 | エネルギー 573 kcal タンパク質 23.6 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 2.6 g | 723 kcal 27.9 g 18.3 g 3.2 g | | | | | | |
| 28 | 月 | ごはん | かつおといもの甘辛揚げ | きゃべつすりごまあえ | もずくのかきたま汁 | ☆ | | かつお たまご とうふ | 牛乳 もずく | にんじん | きゃべつ きゅうり たまねぎ えのきだけ | 精白米 かたくり粉 じゃがいも さとう | 米ぬか油 ごま | エネルギー 641 kcal タンパク質 28.2 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 2.1 g | 805 kcal 34.0 g 24.9 g 2.6 g | | | | | | |
| 29 | 火 | 昭和の白 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | 水 | ごはん | とり肉の香味焼き | 春雨ツナサラダ | マーボー豆腐 | ☆ | | とり肉 ツナ 豚ひき肉 とうふ みそ | 牛乳 | にんじん ちんげんさい にら | ねぎ きゃべつ たまねぎ | 精白米 さとう 春雨 かたくり粉 | ごま油 米ぬか油 | エネルギー 657 kcal タンパク質 33.6 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 2.0 g | 833 kcal 41.0 g 27.2 g 2.4 g | | | | | | |

4月号

食育だより

学校給食臼田センター



ご入学・ご進級おめでとうございます

彩り豊かな花々が咲き誇る中、ピカピカの新入生を迎えて、新しい1年がスタートしました。本年度も、安心・安全はもとより、子どもたちが楽しみにしてくれるようなおいしい給食作りに努めていきたいと思ひます。

ご理解・ご協力のほど、よろしくお願い致します。

☆佐久市学校給食臼田センターの紹介☆

☆働いている人

事務職員 1 名、栄養士 2 名(うち 1 名はアレルギー担当)
調理員 12 名(うち 1 名は炊飯担当)



☆給食費(1食)

小学校 300 円・中学校 340 円(保護者負担分)
(保護者負担分に「学校給食費物価高騰対策事業」による補助金
1 食 10 円が加算されます。すべて食材費に充てられます。)

☆食数

臼田小・臼田中 計 2 校 約 930 食を作っています。

☆主食

ごはんは週 3 回(月・水・金) 給食センターで炊飯します。
パンは週 2 回(火・木) 上田市にある炊飯センター柳澤さんに
委託しています。



※麺は 6・7・8・9 月を除く隔週木曜日に出ます。
佐久市にある木内麺業さんに
委託しています。

- ・食品の購入に関しては、地元の食材の購入を優先しています。
- ・7~12 月は、学校給食応援団(五陵の里、佐久市有機農業研究協議会、フレッシュフードサービス、その他生産者の方)から地元でとれた食材を納入していただきます。
- ・平成 26 年度から始まったぴんぴんキラリ食(佐久の長寿食)を年 4 回行う予定です。

《保護者の皆様へ》

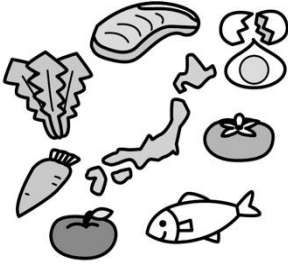
食物アレルギーがあり、アレルギー対応食等の対応が必要な方、また、乳糖不耐症等で飲用牛乳の停止を希される方はお申し出ください。

「アレルギー対応食」の提供や、「詳細献立表」の配布を行っています。年度の途中からも対応可能です。対応にあたっては、医師の診断による「学校生活管理指導表」等の提出が必要となります。必要な書類をおすので、希望される方は、給食センターアレルギー食担当栄養士までお問い合わせください。

学校給食について ~こんなことに気をつけています

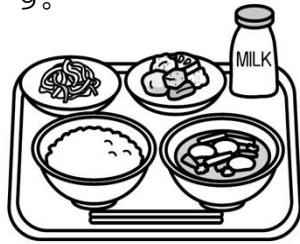
食材

地域でとれる旬の食材を中心とし、なるべく国産のものを使用しています。



献立

行事食や郷土料理、世界の料理など、バラエティーに富んだ献立作りを心がけています。



栄養

文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、1日に必要な栄養の3分の1程度がとれるようにしています。



調理・衛生

野菜や果物は流水で3回以上洗い、生で食べる果物やミニトマトなどを除き、すべて加熱調理しています。また、食材を汚染しないよう、エプロンを使い分けるなど、



衛生管理には心の注意を払っています。

給食には、たくさんの学びが詰まっています

栄養バランス
 食品の種類や特徴
 感謝の心
 食料の生産・流通・消費
 ふるさとの食文化
 よりよい人間関係の形成
 食事の喜び・楽しさ
 世界の食文化
 食に関する知識・理解・関心
 日本の伝統行事と行事食

給食当番の衛生チビッコ

髪の毛が出ないように帽子をかぶる
 髪が長い人は結びましょう

マスクで鼻と口をおおう

手はせっけんできれいに洗う
 爪は短く切っておきましょう

清潔な白衣(エプロン)を身に着ける
清潔なハンカチを用意する

おなかの調子が悪い、吐き気がするなど、体調が悪い人は、当番を交代してもらってください。

白衣を床でたたんだり、食器や食缶を床に置いたりしないようにしましょう。