



# 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8年4月1日  
佐久市学校給食南部センター

日	曜日	献立名		牛乳	<1群>	<2群>	<3群>	<4群>	<5群>	<6群>	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
		主食<5群>炭水化物	おかず 主菜 副菜 汁 デザート		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	油類					
7	火	コッペパン	ハンバーグてりやきソース しょうゆフレンチサラダ 米粉マカロニのスープ	ハンバーグ					さとう, どんぶ		594	741			★チンゲン菜(下旬～) ★米、米粉(年間を通して)
8	水	ごはん	ぶた肉キムチいため 和風大根サラダ 凍り豆腐のみそ汁	ぶたにく		にんじん		もやし, はくさい(塩漬), キムチ漬	さとう, どんぶ	米サラダ油, ごま油	564	717			今月の旬の食材 ☆さわかめ ☆わかめ ☆しらす
9	木	ソフトめん	とり天 いそかあえ きつねうどんじる くだもの(きよみオレンジ)	とりささみ		のり	にんじん	キャベツ, きゅうり, コーン	てんぷら粉	米油(揚げ)	631	771			たのしい給食はじまりますよ
10	金	ごはん	さわらのつけやき いもと小松菜の土佐あえ とんじる	さわら, みそ 削り節	わかめ	小松菜			さとう じゃがいも, さとう	ごま油	582	738			★さわら(鱈)★ 漢字で、魚へんに春と書き、春を告げる魚です。あっさりとした上品な味わいが特徴です。
13	月	ごはん	みそだれやき肉 こうみあえ 大根のそぼろじる	ぶたにく, みそ かまぼこ とりにく		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 どんぶ	米サラダ油, ごま油 ごま油 米サラダ油	563 29.9 17.6	715 36.3 20.0				汁物は、かつお節・昆布・煮干しからだしをとって作ります。だしのうま味をいかし、適塩を心がけています。
14	火	黒糖パン	ポテトカップグラタン リボンパスタのサラダ ポトフ	野菜グラタン ツナフレーク ぶたにく		にんじん	キャベツ, きゅうり たまねぎ, 白菜, 大根, しめじ	マカロニ, リボン, さとう じゃがいも	ごま油	22.9 23.4	846 27.7 29.9				マカロニは、イタリアの代表的なパスタの一種です。今日はリボンの形を使っていますが、貝・車輪・英語の文字などいろんな形がありますね。
15	水	ごはん	とり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 卵		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	どんぶ, さとう さとう どんぶ	米油(揚げ) 米サラダ油, ごま油	601 26.9 17.4	754 33.0 19.6				入学・進級お祝いこんだて
16	木	コッペパン	チリビーンズ ダイコンサラダ 春キャベツのスープ	ぶたにく, 大豆 とりにく		ホールトマト にんじん	たまねぎ 大根, きゅうり, コーン たまねぎ, しめじ, キャベツ	さとう さとう	米サラダ油 米サラダ油	581 27.1 22.0	710 32.5 25.6				★春キャベツ★ 1年の中で一番やわらかく、甘みがあります。サラダにしてもおいしいですよ。
17	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	きびなごフライ ぶたにく		にんじん	きゅうり, キャベツ, つぼ漬 たまねぎ, すりりんご	米油(揚げ) 米サラダ油	632 24.0 22.3	827 30.5 27.0					★きびなご★ 頭からしっぽまで丸ごと食べられる魚です。成長期に必要なカルシウムが豊富です。
20	月	ごはん	厚あげとぶた肉のいためもの 切り干し大根のサラダ ワンタンスープ	ぶたにく, 生あげ とりにく		にんじん 小松菜	たまねぎ 切り干し大根, きゅうり たまねぎ, もやし	さとう さとう ワンタン	米サラダ油 米サラダ油 米サラダ油	581 23.2 19.4	738 27.9 22.1				がっこうきゅうしよく 学校給食、それは教育
21	火	コッペパン	とり肉レモンペッパーやき ひじきとツナのサラダ 白菜のクリーム煮	とりにく ツナフレーク ウインナー		にんじん	レモン果汁 きゅうり, キャベツ たまねぎ, 白菜	さとう さとう じゃがいも	さとう ごま油	627 29.3 26.7	776 35.2 31.8				おいしく学ぶ健康的な食事! 楽しく身に付ける 社交性と協働!
22	水	ごはん	かつおと凍り豆腐のあげ煮 もやしのナムル 根菜のごまじる	凍り豆腐, かつお 油あげ, みそ	青のり	にんじん		でんぶ, さとう もやし, きゅうり ごぼう, たまねぎ, 大根, 長ねぎ	米油(揚げ) ごま油 米サラダ油, ごま	605 27.6 20.8	768 33.3 24.1				自然の恵み 社会のしくみを 食べて実感!
23	木	ソフトめん	煮卵 さっぱりポテトサラダ みそラーメンスープ	卵 チキンささみ ぶたにく, となみそ		にんじん		さとう じゃがいも, さとう たまねぎ, コーン, もやし, 長ねぎ	さとう 米サラダ油 米サラダ油	588 31.1 20.7	701 36.5 23.0				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。)
24	金	ごはん	メンチカツ ツナあえ とりごぼろじる	メンチカツ ツナフレーク とりにく		にんじん	キャベツ, きゅうり ごぼう, えのきだけ, 長ねぎ	さとう じゃがいも	米サラダ油 米サラダ油	577 23.7 20.5	768 29.9 25.8				給食の準備、しっかりできて? かたづけ 手洗い 留置の靴さろ
27	月	ごはん	ちくわのかばやき ごまあえ からみ豆腐じる	ちくわ ぶたにく, とうふ, みそ		小松菜, にんじん にら	きゅうり えのきだけ, 白菜, 長ねぎ	さとう さとう	米油(揚げ) ごま 米サラダ油	582 24.3 20.7	753 30.2 24.4				今月の栄養価平均
28	火	食パン	ニョッキのクリームソース キャベツとしらすのサラダ 大根とぶた肉のスープ	ウインナー ぶたにく	牛乳 しらす干し		たまねぎ, しめじ キャベツ, きゅうり, コーン 大根, えのきだけ	おじゃかもち(ブレン), かぼちゃ さとう	オリーブ油 米サラダ油 米サラダ油	587 23.5 21.2	721 28.0 24.5				たんぱく質 13~20% 27.1g(18%) 13~20% 32.9g(17%)
30	木	コッペパン	やきフランク レモンキャベツ 白菜と厚あげのスープ くだもの(でこぼん)	フランクフルト とりにく, 生あげ		にんじん にんじん, 小松菜	キャベツ, きゅうり, レモン果汁 たまねぎ, 白菜, 長ねぎ しらぬい	さとう さとう	米油(揚げ) 米サラダ油	673 27.2 29.3	814 32.4 34.5				脂質 20~30% 21.0g(31%) 20~24.7g(29%) 食塩相当量(g) 2.0未満 2.2 2.5未満 2.8

☆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。

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。よろしくお祈ひします。

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、以下のような様々なことを学ぶ教材となるものです。



7-point infographic about school lunch goals: 1. Appropriate nutrition intake for health maintenance. 2. Correct understanding of food for healthy life and habits. 3. Mutual respect and social awareness. 4. Understanding nature's gifts and respecting life/nature. 5. Understanding food production and labor. 6. Understanding traditional food culture. 7. Understanding food production, distribution, and consumption.

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約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、様々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。



Comic strip 'おなかGo! 食育劇場' showing a character eating happily and discussing food habits.

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しょう。



給食センター紹介

おいしくて安全な給食を心をこめてつくります! よろしくおねがいします。



- 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
- 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... 1食 小学校310円 中学校350円です。小学校児童は、今年度より無償化となります。
- 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2550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。