

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ゅうすだせんたい
 佐久市学校給食日田センター

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					
7	火	コッペパン	オムレツ トマトソース	コールスロー サラダ	かぶの スープ	☆		オムレツ とり肉	牛乳	トマト にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン かぶ はくさい	コッペパン さとう かたくり粉	油 コールスロー ドレッシング	エネルギー 553 kcal タンパク質 23.2 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 2.4 g	670 kcal 27.6 g 26.0 g 3.0 g			
8	水	ごはん	おろし焼肉	つぼ漬け あえ	春野菜の みそ汁	☆		ぶた肉 かつお節 みそ	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	だいこん 玉ねぎ キャベツ しいたけ かぶ	米	油	エネルギー 542 kcal タンパク質 25.5 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 2.1 g	700 kcal 30.8 g 17.7 g 2.5 g			
9	木	ソフト麺	カリカリ ポテトカップ グラタン	大根と ホタテの サラダ	白ごま タンタン汁	☆	デコボン	グラタン ホタテ とり肉 竹輪 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	だいこん きゅうり キャベツ 玉ねぎ ねぎ デコボン	ソフト麺 さとう	ごま油 ごま	エネルギー 698 kcal タンパク質 25.8 g 脂質 30.5 g 食塩相当量 2.4 g	894 kcal 31.6 g 35.5 g 2.9 g			
10	金	ごはん	竹輪の ごまがらめ (2個)	キャベツの 浅漬け	お芋の ごまみそ汁	☆		竹輪 油揚げ みそ	牛乳 塩昆布	にんじん ほうれんそう	キャベツ もやし きゅうり	米 かたくり粉 さとう さといも さつまいも	油 ごま	エネルギー 593 kcal タンパク質 20.1 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.1 g	754 kcal 24.9 g 21.7 g 2.9 g			
小学校1年生給食開始																		
13	月	ごはん	あじの 梅みそ焼き	野沢菜入り 卵の花	白菜の そぼろ汁	☆		あじ みそ とり肉 竹輪 油揚げ おから	牛乳	にんじん 野沢菜	梅 ねぎ はくさい ぶなしめじ	米 さとう こんにやく かたくり粉	油	エネルギー 593 kcal タンパク質 30.3 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.5 g	741 kcal 36.0 g 21.1 g 3.1 g			
14	火	コッペパン	ハンバーグ ケチャップ ソース	しそドレ サラダ	ABC スープ	☆		ハンバーグ ぶた肉	牛乳 海藻ミックス 糸寒天	にんじん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ ぶなしめじ はくさい	コッペパン さとう マカロニ	油	エネルギー 597 kcal タンパク質 27.3 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.5 g	740 kcal 33.5 g 26.4 g 3.4 g			
15	水	わかめ ごはん	ささみの レモン揚げ	かみかみ サラダ	豚汁	☆	お祝い クレープ	とり肉 さきいか ぶた肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ	米 かたくり粉 さとう じゃがいも こんにやく クレープ	油 ごま油 ごま	エネルギー 593 kcal タンパク質 31.6 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 2.8 g	737 kcal 36.3 g 18.4 g 3.5 g			
入学・進級祝い献立																		
16	木	黒糖パン	ジャーマン ポテト	にんじん サラダ	キャベツと きのこの スープ	☆		ベーコン ツナ とり肉	牛乳 あおのり	にんじん	玉ねぎ きゅうり キャベツ ぶなしめじ えのきたけ しいたけ コーン	黒糖パン じゃがいも さとう	油	エネルギー 626 kcal タンパク質 23.5 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 2.3 g	760 kcal 27.8 g 29.7 g 3.0 g			
17	金	ごはん	小えびと 大豆の からあげ	福神漬け あえ	ポーク カレー	☆		大豆 えび ぶた肉	牛乳	にんじん トマト	キャベツ きゅうり 福神漬け 玉ねぎ りんご	米 かたくり粉 さとう じゃがいも	油 ごま	エネルギー 682 kcal タンパク質 26.2 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 2.8 g	849 kcal 30.7 g 28.3 g 3.3 g			
20	月	桜ちらし	五目 厚焼きたまご	白菜の おかかあえ	おでん	☆	お花見団子	厚焼きたまご かつお節 揚げポール 竹輪	牛乳 昆布	こまつな にんじん	はくさい だいこん	米 こんにやく 3色団子	油	エネルギー 596 kcal タンパク質 23.1 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 3.3 g	744 kcal 27.8 g 16.2 g 3.8 g			
お花見献立																		
21	火	コッペパン	ロースト チキン	マカロニ サラダ	かぶの ポトフ	☆		とり肉 ハム ウィンナー	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ かぶ はくさい ぶなしめじ	コッペパン さとう マカロニ じゃがいも	マヨネーズ コールスロー ドレッシング	エネルギー 620 kcal タンパク質 29.6 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 2.7 g	750 kcal 34.8 g 29.0 g 3.4 g			
22	水	ごはん	鱈の 竜田揚げ	五目 きんぴら	じゃがいもの みそ汁	☆		さわら ぶた肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	ごぼう 玉ねぎ えのきたけ	米 かたくり粉 こんにやく さとう じゃがいも	油 ごま	エネルギー 639 kcal タンパク質 28.0 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 1.9 g	797 kcal 33.5 g 25.4 g 2.2 g			
23	木	ソフト ラーメン	えびしゅうまい (小2個、中3個)	のり塩 ナムル	しょうゆ ラーメン スープ	☆		ハム 焼き豚 なるこ	牛乳 のり	こまつな にんじん	もやし キャベツ コーン ねぎ	ソフトラーメン	ごま油 油	エネルギー 539 kcal タンパク質 23.4 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 3.2 g	712 kcal 29.4 g 19.5 g 3.9 g			
24	金	ごはん	豚肉の キムチ炒め	うどの サラダ	みそワントン スープ	☆		ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん	もやし 玉ねぎ 白菜キムチ うど きゅうり だいこん はくさい ねぎ ししいたけ	米 さとう かたくり粉 ワントン	油 ごま	エネルギー 564 kcal タンパク質 26.3 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 2.5 g	712 kcal 31.1 g 19.9 g 2.8 g			
27	月	ごはん	さばの カレー焼き	ひじきの サラダ	玉ねぎの みそ汁	☆		さば ハム 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり えのきたけ 玉ねぎ はくさい	米 さとう	油	エネルギー 613 kcal タンパク質 24.5 g 脂質 26.8 g 食塩相当量 1.8 g	767 kcal 29.0 g 30.8 g 2.1 g			
28	火	コッペパン	チリピーズ	さっぱり ポテトサラダ	キャベツの スープ	☆	きよみ オレンジ	ぶた肉 大豆 ハム ベーコン	牛乳	トマト にんじん パセリ	玉ねぎ きゅうり キャベツ きよみオレンジ	コッペパン さとう かたくり粉 じゃがいも	油 ごま	エネルギー 620 kcal タンパク質 27.6 g 脂質 25.8 g 食塩相当量 2.5 g	760 kcal 33.1 g 30.2 g 3.2 g			
30	木	はちみつパン	鶏肉の マスタード焼き	春雨サラダ	ミネスト ローネ	☆		とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト パセリ	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ セロリ	蜂蜜パン はるさめ さとう じゃがいも	ごま油 オリーブ油	エネルギー 577 kcal タンパク質 27.1 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 2.7 g	703 kcal 32.1 g 20.9 g 3.5 g			

食育だより

4月号

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2名、栄養士2名(うち1名はアレルギー担当)
調理員13名



☆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年度から始まったびんぴんキラリ食(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望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。必要な書類をお渡ししますので、希望される方は、給食センターアレルギー担当栄養士までお問い合わせください。

