



令和3年 4月
佐久穂小学校
佐久穂中学校



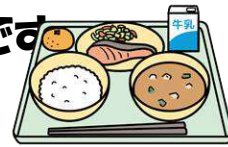
今日の
給食目標

「給食のマナーを守り、楽しい食事をしよう！」です

学校給食7つの目標

学校給食は、学校での教育に欠くことのできないものです。学校で食育を行っていくための「生きた教材」として、給食時間はもとより、授業などでも活用されています。

給食を通して、社会をよく知ろう！



給食当番は身支度も大切な仕事です

★つめは短く切りましょう
★石けんでしっかり手洗いをしましょう
★マスクをきちんとつけましょう

★ほうしは髪の毛が出ないようにかぶりましょう

お願い
お子さんが白衣などを着用した際に洗濯をお願いします。

家族で取り組んでみませんか？

早起き・早寝・朝ごはん

保護者の生活習慣は、子どもに大きな影響を与えます。朝食をぬいたり、就寝時刻が遅くなったりしていませんか？ 家族で元気にすごすために「早起き・早寝・朝ごはん」を実践しましょう。



この1年で7つの星が全部光輝けるよう、給食室一同がんばります！



けつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	給食おすすめレシピ 「お豆のスープ」4人分
入学・進級おめでとう	元気にスタート!	ごはん 厚揚げの肉みそかけ 切干大根/ワサビ和え けんちん汁 ぎゅうにゅう 1年欠食	8 コッペパン グリルフランクフルト 春キャベツのおかかサラダ 春味シチュー チーズ(中学のみ) ぎゅうにゅう 1年給食開始	9 ごはん 鮭の塩焼き 五目ひじきの炒め煮 厚揚げのみそ汁 ぎゅうにゅう	国産ミックスビーンズ*60g じゃがいも120g にんじん30g 玉ねぎ80g コーン30g キャベツ110g ウインナー40g ガラスープ適量 白ワイン8g 塩少々、コンショウ少々 薄口しょうゆ9g ①材料はサイコロ形に切る。 ②具がひたひたになるくらいの水分でガラスープ(または洋風のだし)を入れ固い野菜から順に入れ材料を煮ていく。材料に火が通ったら、調味料で味をつけて仕上げる。
12 ごはん 鯖のから焼き 海藻のごますあえ 春キャベツとアリのみそ汁 ぎゅうにゅう	13 ソフトめん 笹かまのてんぷら わかめと林檎のサラダ カレー南蛮汁 くだもの ぎゅうにゅう	14 ごはん 魚の塩こうじ焼き 春野菜彩り和え 心のすまし汁 ぎゅうにゅう	15 食パン マハツタクラムチャグ - 大根サラダ フルーツクリーム ぎゅうにゅう	16 ごはん 豚肉と大豆のみそがらめ おかか和え わかめ汁 ぎゅうにゅう	③豆と春キャベツの甘みが味わえる具だくさんで栄養たっぷりのスープです。ミックスビーンズがない場合は大豆だけでも、お好きな豆を組み合わせてもかまいません。ドライパック・冷凍・水煮のお豆がすぐ使えて便利です。
19 ごはん ささみのレモン和え 春キャベツのもみづけ かきたま汁 デザート ぎゅうにゅう 入学・進級お祝い献立	20 きなこトースト ごまじゃこサラダ お豆のスープ くだもの ぎゅうにゅう	21 ごはん さばのピリ辛焼き 切干大根の かみかみサラダ 吉野汁 ぎゅうにゅう	22 こめこパン チリコンカン グリーンサラダ 大根と豚肉のスープ ぎゅうにゅう	23 麦ごはん そばろこ飯の具 卵の花サラダ かみなり汁 ぎゅうにゅう 中学校早日課	
26 ごはん ケチャップレバー ひじきのレモンマリネ ワンタンスープ ぎゅうにゅう	27 ソフトめん 煮卵 ポトのあっさりサラダ 肉みそスープ ヨーグルト ぎゅうにゅう 小学校早日課	28 ごはん 鯉の香り揚げ わかめのツナあえ 野菜炒め汁 ぎゅうにゅう 小学校早日課	よく味わって食べよう	30 発芽玄米ごはん チキンカレー 福神和え チーズ くだもの ぎゅうにゅう 小学校早日課	今月の旬の食材 ・春キャベツ・春こがら・ひじき ・なのはな・たけのこ・わかめ ・さわら・かつお ・きよみオレンジ ・みしょうかん 佐久穂町産は 米

家庭の食事と学校給食でバランスのよい健康な心と体を育てていきましょう！

食物アレルギー対応食を実施しています。アレルギー等、給食に関して心配なことがありましたら、担任を通じてご連絡ください。



【佐久穂小中学校給食共同調理場の給食】

主食 ごはん 週3回(月水金)
※佐久穂町産コシヒカリ
パン 週2回(火木)
めん 月1~2回(6~9月は除く)
※パン、めんともに国産小麦100%使用
おかず 主食+主菜+汁物+(果物)を基本とした栄養バランスのとれた献立
牛乳 1本200cc ※地元ヤツレンの牛乳で
栄養価 文部科学省の基準による

【給食費】

給食費は、給食の食材費に使われます。
1食単価小学校 280円 中学校310円
佐久穂町より1食100円補助があります。

【給食の停止について】

給食を7日間以上止める場合は担任に申し出てください。
給食は停止になり、後日返金になります。(停止中も口座の引落しは続いています。)