

# 2022年5月 予定献立表前半

佐久市学校給食浅科センター 小学校版

きゅうしょくもくひょう  
給食目標

からだ  
「じょうぶな体をつくろう」

予定献立 ※都合により献立を変更する場合があります。 ご了承ください。		赤(あか)グループ 体(骨や肉)をつくる	緑(みどり)グループ 体の調子を整える	黄色(きいろ)グループ 熱や力の元(エネルギー)になる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量				
日	主食	おかず	たんぱく質		ビタミン		炭水化物	脂質	
			たんぱく質	無機質	色の濃い野菜	その他の野菜			
6	金 たけのこごはん	牛乳 さわらの照り焼き アスパラのごま和え わかめのすまし汁 かしわもち	鶏肉 油揚げ さわら 豆腐 なると	牛乳 わかめ	アスパラガス にんじん	たけのこ まいたけ 生姜 きゅうり キャベツ ぶなしめじ 白菜	米 三温糖 上白糖 かしわもち	ごま	613 kcal 30.9 g 18.5 g 2.2 g
9	月 ごはん	牛乳 いかの唐揚げ 卵の花サラダ ほうれん草のみそ汁	いか おから ツナフレーク 油揚げ みそ	牛乳	水菜 にんじん ほうれん草	生姜 キャベツ 大根	米 てんぷん 玄米粉 上白糖 じゃが芋	あぶら マヨネーズ	646 kcal 27.1 g 25.0 g 1.9 g
10	火 ソフト麺	牛乳 ミートソース しゃきしゃきポテトサラダ 美生柑	豚肉 大豆 ツナフレーク	牛乳 粉チーズ	にんじん パセリ 小松菜	にんにく 玉ねぎ セロリー エリンギ きゅうり 美生柑	ソフト麺 小麦粉 三温糖 じゃが芋	オリーブ油 バター あぶら	632 kcal 25.9 g 22.0 g 3.2 g
11	水 ごはん	牛乳 鶏のみそ焼き 野菜菜和え こかぶの吉野汁	鶏肉 みそ 凍り豆腐	牛乳 塩昆布	野菜菜漬け にんじん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ かぶ 白菜	米 でんぷん		498 kcal 24.0 g 11.9 g 2.0 g
12	木 丸パン	牛乳 サメのフライ せんキャベサラダ 切干大根のスープ	サメ ベーコン	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ 切干大根 白菜 えのきたけ	丸パン パン粉 小麦粉 サラダ油		598 kcal 28.4 g 22.2 g 3.5 g
13	金 麦ごはん	牛乳 ポークカレー 福神漬け和え はちみつレモンゼリー	豚肉	牛乳	にんじん	生姜 にんにく 玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり 大根 レモン	米 大麦 小麦粉 じゃが芋 上白糖 はちみつ 白玉団子	バター あぶら	624 kcal 21.3 g 14.2 g 1.7 g

## 知っていますか？ 五大栄養素の働き

食べ物には、体を元気にいきいきさせるための栄養がはいています。体の中の働きによって、大きく3に分けることができます。さらに同じような栄養素を多く含む食品を6つの食品群に分けられます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスが良くなります。

炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
				
多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など	多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど	多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など	多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など	多く含む食品 野菜、果物、きのこなど



## 朝ごはんからはじめよう!

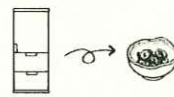


朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、いらいらしたりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう。

### 朝ごはんの準備の時間短縮ポイント

朝ごはんは前日の残り物を活用したり、加工食品や冷凍食品を活用したりすると、時間の短縮ができます。

★前日の残り物を活用



★加工食品や冷凍食品の活用



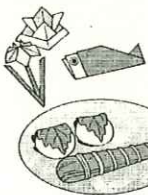
### 朝ごはんに手軽に食べられる食品

包丁を使わずに食べられるものや、加熱せずに食べられるものを採りましょう。



ゴールデンウィークも!

早起き・早寝・朝ごはん



五月五日は  
端午の節句

端午の節句は古代中国の邪気をはらう行事と日本の田植え前の厄をはらう女性のお祭りが結びついたとされています。江戸時代頃からは、男の子の祭りへと変わりました。こいのぼりを立てて武者人形を飾り、ちまきやかしわもちを食べて祝う習わしがあります。

# 2022年5月 予定献立表 後半

きゅうしよくもくひょう  
給食目標

「 **じょうぶな体をつくろう** 」

予定献立 ※都合により献立を変更する場合があります。 ご了承ください。		赤（あか）グループ からだの骨（ほね）や肉（にく）をつくる	緑（みどり）グループ からだの調子（ていし）を整える	黄色（きいろ）グループ からだの元（もと）（エネルギー）になる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
日	主食	おかず	たんぱく質 無機質	ビタミン 色の濃い野菜 その他の野菜	炭水化物 脂質	
16月	ごはん	牛乳 豚の生姜焼き キャベツの昆布和え 新玉ねぎのみそ汁	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 塩昆布 わかめ	にんにく 生姜 キャベツ きゅうり 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	米 三温糖 567 kcal 24.3 g 17.9 g 1.7 g
17火	米粉パン	おかかココット フレンチサラダ 大根スープ いちごジャム	たまご かつお節 ベーコン	牛乳 クリーム わかめ	小ねぎ チンゲンサイ	米粉パン あぶら 21.4 g 20.9 g 2.8 g
18水	ごはん	牛乳 にじまの唐揚げ ごまマヨ和え 矢島豆腐のみそ汁	にじま 凍り豆腐 かつお節 豆腐 みそ	牛乳	生姜 キャベツ きゅうり コーン ごぼう 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	米 でんぷん 小麦粉 三温糖 676 kcal 29.2 g 26.6 g 2.0 g
19木	コッパン	牛乳 鶏肉のマーマレード焼き アスパラサラダ クラムチャウダー	鶏肉 ロースハム ベーコン あさり	牛乳 クリーム	にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	コッパン マーマレード 上白糖 小麦粉 じゃが芋 バター 636 kcal 31.4 g 25.0 g 3.3 g
20金	ごはん	牛乳 ケチャップレバー スティックサラダ レタススープ	大豆 豚肉 鶏肉	牛乳	にんにく 生姜 にんにく 大根 きゅうり もやし レタス	米 でんぷん じゃが芋 三温糖 529 kcal 22.3 g 13.2 g 1.7 g
23月	ごはん	牛乳 塩肉じゃが のり和え もずくのみそ汁	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 のり もずく	にんにく さやいんげん ほうれん草 えのきたけ ねぎ	米 じゃが芋 上白糖 577 kcal 19.8 g 18.7 g 1.7 g
24火	中華麺	牛乳 しょうゆラーメンスープ 手作り春巻き もやしのナムル	豚肉 なた 鶏肉	牛乳 煮干粉	にんにく にら	中華麺 中巻 上白糖 はるさめ 春巻きの皮 632 kcal 27.7 g 21.0 g 3.0 g
25水	ごはん	牛乳 そぼろごはんの具 糸寒天サラダ なめこ汁	たまご 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	さやいんげん にんにく	米 生姜 キャベツ きゅうり 玉ねぎ なめこ えのきたけ ねぎ 545 kcal 22.7 g 17.2 g 1.9 g
26木	コッパン	牛乳 鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ 白菜とウィンナーのスープ	鶏肉 ツナフレーク ウィンナー	牛乳 クリーム	パセリ にんにく	コッパン 三温糖 キャベツ きゅうり マカロニ 上白糖 569 kcal 27.7 g 16.5 g 1.9 g
27金	ごはん	牛乳 鮭のマスタード焼き 切干大根とひじきのサラダ 鶏ごぼう汁	さけ 鶏肉 油揚げ	牛乳 ひじき 小松菜	にんにく にんにく 小松菜	米 三温糖 上白糖 マヨネーズ ごま油 579 kcal 28.0 g 19.2 g 1.5 g
30月	ごはん	牛乳 ちくわの若竹揚げ ごま酢和え スナッフえんどうのみそ汁	ちくわ 青のり 厚揚げ みそ	牛乳 青のり	キャベツ きゅうり 玉ねぎ スナッフえんどう ねぎ	米 小麦粉 上白糖 ごま 538 kcal 19.8 g 15.9 g 2.2 g
31火	コッパン	牛乳 豆腐のミートローフ しょうゆフレンチサラダ 春雨とレタスのスープ	鶏肉 豆腐 たまご チーズ	牛乳	にんにく	コッパン パン粉 上白糖 あぶら ごま油 607 kcal 30.0 g 23.4 g 2.5 g

## 今月の主な地域食材（予定）

<浅科給食応援団>  
ながねぎ

<浅科産>  
五郎兵衛米 とうふ だいず たまご

<佐久市産>  
みそ はちみつ こめこ

