



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 たんぱく質（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	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	
2月	ごはん	牛乳 手作りハンバーグ 和風ポテトサラダ チンゲンサイのスープ	豚肉 たまご のり	牛乳	にんじん チンゲンサイ	米 パン粉 上白糖	あぶら マヨネーズ	734 kcal 28.0 g 28.4 g 2.0 g
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	こどもの日献立 鶏肉 油揚げ さわら 豆腐 なた	牛乳 わかめ	アスパラガス にんじん	米 生薑 きゅうり キャベツ ぶなしめじ 白菜	ごま	694 kcal 35.0 g 20.4 g 2.6 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	米 でんぷん 玄米粉 上白糖	あぶら マヨネーズ	750 kcal 31.3 g 28.3 g 2.0 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 小麥粉 あぶら	728 kcal 29.3 g 24.9 g 3.9 g
11水	ごはん	牛乳 鶏のみそ焼き 野菜和え こかぶの吉野汁	鶏肉 みそ 凍り豆腐	牛乳 塩昆布	野菜漬物 にんじん	米 キャベツ きゅうり 玉ねぎ かぶ 白菜	あぶら	570 kcal 27.2 g 12.7 g 2.5 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 えのきだけ	丸パン パン粉 小麥粉 サラダ油	692 kcal 32.6 g 25.1 g 4.1 g
13金	麦ごはん	牛乳 ポークカレー 福神漬和え はちみつレモンゼリー	豚肉	牛乳	にんじん	生薑 にんにく 玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり 大根 レモン	米 大麥 小麥粉 じゃが芋 上白糖 はちみつ 白玉団子	710 kcal 24.0 g 15.6 g 1.9 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っています。体の中の動きによって、大きく3つ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。



朝ごはんからはじめよう！

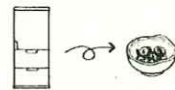


朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。朝ごはんをめぐと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、いろいろなしつりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう。

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

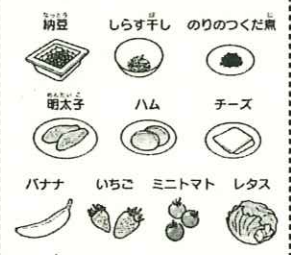


★加工食品や冷凍食品の活用



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探してみよう。



部活で活躍するためには、食事・練習・休養が大切！

基礎体力や技術を身につけるためには、練習をすることが必要です。練習量に合った食事や休養をとることも重要です。運動で消費する分、食事でエネルギーや栄養素を補給することが大切であり、しっかり食べることで、疲れやケガからの回復が早くなります。さらに心と体の健康を維持するためには、十分な睡眠をとることが重要です。強い体つくりのためにも、練習・食事・休養のバランスを意識するようにします。栄養バランスのよい食事のお手本は学校給食！主食・主菜・副菜・汁物・果物・乳製品がそろった食事を目指そう！



2022年5月 予定献立表 後半

佐久市学校給食浅科センター 中学校版

給食目標 「 じょうぶな体をつくろう 」

予定献立 <small>※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。</small>			赤（あか）グループ たんぱく質（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	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	
白	食				色の濃い野菜	その他の野菜			
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	にんじん	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		642 kcal 27.7 g 19.9 g 2.1 g
17火	米粉パン	おほかかココット 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	キャベツ きゅうり コーン えのきたけ 大根	米粉パン あぶら いちごジャム		632 kcal 22.9 g 22.1 g 3.3 g
18水	ごはん	牛乳 にじますの唐揚げ ごまマヨ和え 矢島豆腐のみそ汁	にじます 凍り豆腐 かつお節 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	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	あぶら マヨネーズ ごま	788 kcal 33.9 g 30.4 g 2.2 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	アスパラガス にんじん バセリ	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	あぶら ごま油 バター	769 kcal 37.3 g 29.1 g 4.0 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	にんじん	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	あぶら	608 kcal 25.4 g 14.3 g 2.2 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	にんじん さやいんげん のり ほうれん草	玉ねぎ 白菜 えのきたけ ねぎ	米 じゃが芋 上白糖	あぶら	665 kcal 22.5 g 20.9 g 2.0 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	にんじん にら	にんにく 生姜 玉ねぎ 白菜 コーン だけのこ もやし きゅうり ねぎ	中華麺 上白糖 はるさめ 春巻きの皮	ごま油 あぶら	778 kcal 33.7 g 24.1 g 3.7 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 にんじん	生姜 キャベツ きゅうり 玉ねぎ なめこ えのきたけ ねぎ	米 上白糖 三温糖	あぶら ごま油	629 kcal 26.0 g 19.2 g 2.1 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	バセリ にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり 白菜 ぶなしめじ	コッパン 三温糖 マカロニ 上白糖	あぶら	656 kcal 31.5 g 18.2 g 2.2 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	にんじん 小松菜	切干大根 きゅうり ごぼう	米 三温糖 上白糖	マヨネーズ ごま油	670 kcal 32.1 g 21.4 g 1.9 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 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん	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	油 ごま	619 kcal 22.0 g 17.3 g 2.5 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	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり ねぎ レタス	コッパン パン粉 上白糖	あぶら ごま油	737 kcal 35.5 g 27.1 g 3.2 g

今月の主な地域食材（予定）

<浅科給食応援団>
長ねぎ

<浅科産>
五郎兵衛米 豆腐 大豆 卵

<佐久市産>
みそ はちみつ 米粉

