

今月の給食目標

「バランスの良い食事をしよう」

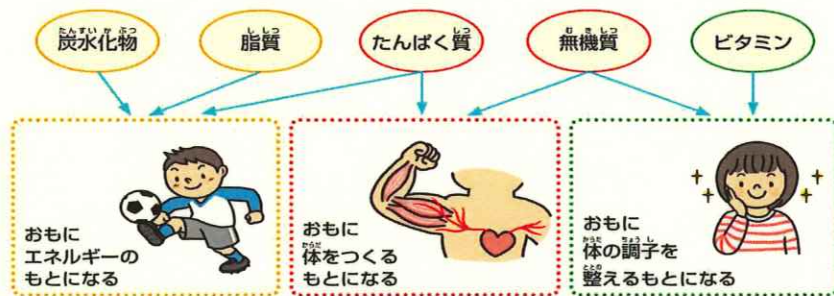
成長期の食事は将来の身体をつくる基礎になります。特に活動量が多くなる5月、給食を参考に、バランスの良い食事をとりましょう。



栄養素のはたらきを知ろう!

食べ物には、健康に欠かせない栄養素がふくまれています

食べ物にはさまざまな栄養素がふくまれ、栄養素によって体の中でののはたらきが異なります。各栄養素のはたらきを理解し、その栄養素を多くふくんでいる食品とを結び付け、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。



主食・主菜・副菜をそろえると?

食事をするとき、ご飯やパンなどの「主食」に、おかずの「主菜」や「副菜」をそろえることでさまざまな食品をとることができ、栄養バランスも整いやすくなります。栄養を考えてから食品を組み合わせるのは大変と思うときは、まずこの「主食」「主菜」「副菜」をそろえた食事を心がけると、自然と栄養も整いやすくなるのでいいですね。

【副菜】
野菜など、おもに体の調子を整えるものになる食べ物を使ったおかず。

【主菜】
肉、魚、卵など、おもに体をつくるものになる食べ物を使った中心となるおかず。

【主食】
ご飯、パンなどおもにエネルギーのもとになる食べ物。

【汁物】
野菜をたっぷり入れると、副菜の役割もする。

かしわもちの由来



5月5日は端午の節句です。行事食にこめられた昔の人の思いを、知りましょう。

朝ごはんクイズ

正しいのはどっち?

朝ごはんについてのクイズです。AとB、どちらが正しいのが考え、正しい方を○で囲みましょう。

Q1 朝ごはんを食べるために何をすればいい?
A 朝早く起きる
B 夜遅くまで起きている

Q2 朝ごはんを食べると、体温はどうなる?
A 体温は下がる
B 体温は上がる

Q3 朝ごはんを食べた子はどっち?
A 朝ウチが出てくなくてモヤモヤ
B 朝ウチが出てスッキリ!

Q4 脳のエネルギーになる食べものはどっち?
A ごはん
B 野菜炒め

Q5 パンと牛乳と何を食べたらバランスが良くなる?
A 目玉焼きとサラダ
B ドーナツとポテト

Q1 A 夜遅くまで起きていると朝起きられなくなり、朝ごはんが食べられません。
Q2 B 起きている間にながった体温がもとどり、元気に動くことができます。
Q3 B 朝ごはんを食べると朝のうちにウチが出て、スッキリします。
Q4 A 脳のエネルギーになるブドウ糖は、ごはんやパンなどに多く含まれます。
Q5 A 体をつくるものとなるたんぱく質(肉まご)と、体の調子を整えるビタミンや無機質(野菜)をプラスするとバランスが良くなります。

こたえ



風薫る5月、木々の緑がぐんぐん伸びて、気持ちよい季節ですね。栄養バランスが整った給食を食べて元気な体を作りましょう。

月	日	献立名		赤の仲間		みどりの仲間		黄色の仲間		エネルギー(kcal)		一口メモ				
		主食 <5群> 黄色の仲間	おかず (主菜・副菜・汁)	<1群> 魚 肉 卵 豆腐	<2群> 牛乳 小魚 海藻	<3群> 緑黄色野菜	<4群> その他の野菜 果物	<5群> 穀類 手 砂糖	<6群> 油脂類	たんぱく質(g) 脂質(g)	食塩相当量(g) 小学校 中学校	今日の佐久市産 地域産食材	注釈			
2	月	ごはん	チャブチェ キャベツのみそドレサラダ イカだんごスープ	ぶたにく、いり卵 チキンささみ、みそ いか入りボール		にんじん にんじん にんじん、テンゲン菜	もやし、きくらげ、干しいたけ キャベツきゅうり	はるさめ、さとう さとう	米サラダ油、ごま油 すりごま(白)	724 31.8 19.1 3.1		米 米粉パン ★レタス 南部センターでは、佐久市でとれる旬の食材を学校給食応援団(H28発足)より学校給食に取り入れています。				
6	金	たけのこごはん	ししゃものこいのぼりあげ 星チーズサラダ 春野菜のみそしる かしわもち		ししゃも、青のり 星形チーズ 油揚げ、みそ	にんじん、にら にんじん	キャベツきゅうり、コーン たまねぎ、かぶ	こむぎ粉、でんぷん さとう	米サラダ油、米油(植物油) 米サラダ油	619 26.4 21.3 25.4 2.9 3.8		◎子どもの日献立◎ たけのこごはん、こいのぼりをイメージしたこいのぼりあげ、かしわもちもおすすめです!				
9	月	ごはん	とりささみのレモンあげ キャベツのこんぶあえ 春キャベツのみそしる くだもの(みしょうかん)		とりささみ 塩昆布 とうふ、みそ	にんじん にんじん、テンゲン菜	レモン果汁 キャベツきゅうり えのきだけ、たまねぎ、キャベツ 美生柑	でんぷん、さとう 米油(揚げ油)	564 28.8 15.9 1.9	718 34.4 17.6 2.3		この時期においしい「美生柑(みしょうかん)」。愛媛県や熊本県で多く収穫されています。果汁が多くてジュースーなあじわいです。				
10	火	丸パン	ハンバーグゲテチャップソース フレンチサラダ アスパラのシチュー	ハンバーグ ぶたにく、白いんげん、まめペース		にんじん にんじん、アスパラガス	キャベツきゅうり、コーン たまねぎ	さとう じゃがいも、米粉	米サラダ油 バター	726 33.0 26.1 2.7	915 41.3 32.1 3.2		アスパラのおいしい季節になりました。旬の味をシチューで味わいましょう。			
11	水	ごはん	さわらのつけ焼き あま酢キャベツ こおりどうふのみそしる	さわら、みそ わかめ 凍り豆腐、みそ		にんじん にんじん	キャベツきゅうり 白菜、たまねぎ、長ねぎ	さとう さとう	550 26.7 14.7 1.9	661 32.1 16.2 2.5		さわらをしようゆ・信州みそ、さとうで漬け込んで焼きます。さわらは魚へんに春と書いてさわらと読みます。 鯖=さわら				
12	木	ソフトメン	お茶まめ リボンパスタサラダ きつねうどんじる	大豆、きな粉 チキンささみ 油揚げ		にんじん にんじん	キャベツきゅうり えのきだけ、白菜、長ねぎ	でんぷん、さとう マカロニ	米油(揚げ油) マヨネーズ	683 27.8 25.3 1.6	837 33.2 28.9 2.4		ソフトメンは給食でしか味わえない味です。長野県産小麦粉で作られています。			
13	金	ごはん	三色そばろ パインサラダ もずくのすましじる シークワーサーゼリー		とりひき肉、たまご とうふ、なると	にんじん にんじん、テンゲン菜	むき枝豆 キャベツきゅうり、パイン缶 しめじ	さとう さとう でんぷん	米サラダ油 米サラダ油 ブレイクソーサーゼリー	607 27.2 17.9 2.2	775 32.6 20.2 2.8		[5月15日沖縄本土復帰50周年] 沖縄の海でとれるもずくのすまし汁です。もずくは海藻なのでビタミンミネラル、食物繊維を多く含みます。			
16	月	ごはん	かつおのおかひあげ キャベツのウメあえ にらたまじる	かつお なると、たまご		にんじん にんじん、にら	キャベツきゅうり、練り梅 たまねぎ、えのきだけ	でんぷん、さとう さとう でんぷん	米油(揚げ油) さとう 米油(揚げ油)	589 30.0 15.2 2.0	752 36.1 16.9 2.3		～目に青葉 山ほどとぎす 初がつお～ 俳句：山口素堂 春が旬、おいしいカツオを味わいましょう。			
17	火	キャロットパン	オムレツマトソース わかめとツナのあえもの コーンポタージュ	プレーンオムレツ ツナフレーク ベーコン		にんじん にんじん、テンゲン菜	たまねぎ キャベツきゅうり たまねぎ、コーン	さとう さとう じゃがいも、米粉	米サラダ油 米サラダ油	687 24.9 22.7 2.6	809 28.9 26.0 3.1		成長期に欠かせないカルシウムは牛乳に多くふくまれています。家でのみましよう!			
18	水	ごはん	エビフライ 福神漬けあえ ポークカレー	えびフライ ぶたにく		にんじん にんじん	キャベツきゅうり、福神漬け たまねぎ、すりりんご	米油(揚げ油) じゃがいも	米油(揚げ油) 米サラダ油	632 23.0 19.8	801 27.7 22.8		大人気の給食のカレーは、2種類のルウをブレンドして作っています。すりおろしりんごも入っています			
19	木	コッペパン	ニョッキのクリームソース だいこんとツナのサラダ きゃべつスープ	野菜入りソーセージ ツナフレーク とりにく	牛乳	にんじん にんじん、小松菜	たまねぎ、しめじ、マッシュルーム 大根、きゅうり たまねぎ、キャベツ	オリブ油 さとう	613 24.7 21.8 2.6	750 29.5 25.2 3.2		成長期に必要なカルシウムは牛乳や乳製品、海藻や大豆製品、こまつなにも多く含まれています。				
20	金	ごはん	チンジャオロースー もやしのナムル レタスのみそしる チーズ	ぶたにく 凍り豆腐、みそ	にんじん、ピーマン にんじん にんじん	長ねぎ、たけのこ水煮 もやし、きゅうり えのきだけ、たまねぎ、★レタス	さとう、でんぷん ごま油 ごま油	ごま油 ごま油	598 29.6 19.8 2.4	752 34.8 21.6 3.0		熱中症に注意! 水分をこまめにとりましよう!				
23	月	ごはん	おろしやきにく 野菜のごま酢あえ どうにゅうのみそしる	ぶたにく 生揚げ豆腐、みそ		にんじん にんじん、テンゲン菜	大根、しめじ キャベツきゅうり	さとう さとう	米サラダ油 すりごま(白)	608 32.1 20.7 2.0	786 38.8 23.7 2.7					
24	火	コッペパン	パンネのミートソース はるさめとささみの中華サラダ レタスとウィンナーのスープ	豚ひき肉、豚レバー、大豆 チキンささみ ウィンナー	粉チーズ	ホルトマト にんじん にんじん、小松菜	たまねぎ キャベツきゅうり たまねぎ★レタス	マカロニ はるさめ、さとう ごま油	オリブ油 ごま油 ごま油	621 26.0 22.3 2.6	766 31.4 26.0 3.2		レタスはスープに入れると、うまみがスープにとけ出して、生のレタスとまた違った味わいを楽しめます。			
25	水	ごはん	あつあげのにんじん肉みそかけ ゆかりあえ けんちんじる	生揚げ、豚ひき肉、みそ とうふ	にんじん にんじん	キャベツきゅうり さがき、ごぼう、大根、干しいたけ、長ねぎ	さとう、でんぷん じゃがいも	米サラダ油 米サラダ油	567 26.4 20.9 1.9	731 32.6 25.0 2.3		厚揚げを焼いて、にんじん肉みそをかけていただきます。大豆や豆腐には成長期に必要なカルシウムが多くふくまれています。				
26	木	ソフトラーメン	えびしゅうまい もやしとわかめのサラダ チャンポンスープ	えびしゅうまい わかめ ぶたにく、いか、ベービーホタテ、なる		にんじん にんじん、きゃんどう	もやし、大根 たまねぎ、キャベツ	さとう でんぷん	ごま油 米サラダ油、ごま油	608 24.5 15.3 3.3	751 30.1 18.7 2.6		チャンポンスープは炒めた野菜や豚肉、イカ、ホタテが入った具沢山のスープです。ソフトラーメンにいただきます。			
27	金	ごはん	こおりどうふとサケのあげ煮 チンゲンサイのごま酢あえ 玉ねぎのみそしる	凍り豆腐、さけ 油揚げ、みそ	青のり チンゲン菜、にんじん にんじん	キャベツ えのきだけ、たまねぎ、長ねぎ	でんぷん、さとう じゃがいも	米油(揚げ油) 米サラダ油、すりごま(白)	604 25.9 2.0	762 31.2 2.4		今月の栄養価平均				
30	月	ごはん	いかのネギダレ焼き わかめと糸かんでんのあえもの 新じゃがいものそばろ煮 くだもの(みしょうかん)	いか とりひき肉、凍り豆腐	わかめ、糸莢、天 にんじん にんじん、きんぴん	長ねぎ きゅうり、キャベツ たまねぎ 美生柑	さとう さとう じゃがいも、さとう	ごま油 米サラダ油	589 28.7 14.0 2.0	789 34.9 15.7 2.6	650 615 830 774	栄養価 小学校基準値 小学校今年平均 小学校基準値 小学校今年平均				
31	火	米粉パン	とり肉のバーベキューソース チーズサラダ たまごときくらげのスープ	とりにく たまご	チーズ にんじん にんじん、小松菜	たまねぎ、すりりんご、レモン果汁 キャベツきゅうり 干しいたけ、えのきだけ、たけのこ、白菜、きくらげ	さとう さとう でんぷん	米サラダ油 米サラダ油 ごま油	602 36.1 20.4 3.0	758 44.0 23.9 3.3	24.8 2.4 2.0 2.4	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) 小学校 中学校	13~20% 21.4g(17%) 13~20% 22.4g(17%)	21.4g(17%) 20~30% 22.4g(17%)	2.0未満 2.3 2.5未満 2.8	