

食育だより

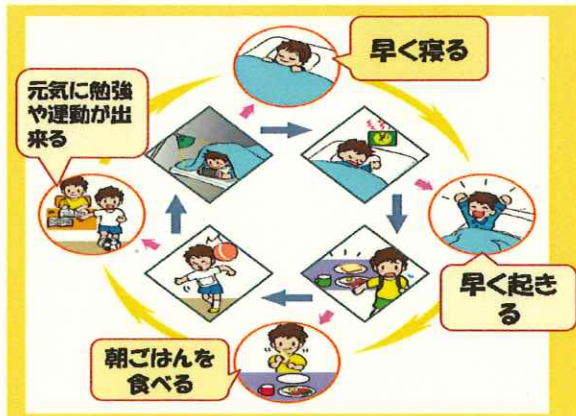
令和4年 8月
佐久市学校給食望月センター

毎月19日は食育の日



今月の
給食目標

「規則正しい食事をしよう!」です。



規則正しい食事をするためには、

生活リズムを整えることが大切です

夏の水分補給

体の水分量は成人が約60% 学童が約70%で子どもの方が高い割合です
1日に必要な水分量(体重1kg当たり) 学童...60~80ml
体重40kgの人では、2.4~3.2Lの水分が必要となります。食べ物にも水分が含まれているので食事からも水分がある程度はとれます
水分を補給するタイミング...

- ・朝起きた時と、寝る前 (睡眠中にも水分は失われます)
- ・運動する前 運動中 運動後
- ・お風呂に入る前と、後

コップ1杯程度の水を1日に6回位とれるといいですね

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	今月の給食から 一口メモ
				19 ごはん パワフル焼肉 もやしのおかか和え 切り干し大根のみそ汁 ぎゅうにゅう 中学校始業式	今月の地域食材 望月産コシヒカリ キャベツ 白菜 玉ねぎ ジャがいも スッキーニ トマト きゅうり レタス チンゲン菜 大根
22 ひじきの混ぜごはん 鶏肉のねぎ塩焼き チーズおひたし なるとのすまし汁 ぎゅうにゅう 小学校始業式	23 コッペパン リボンパスタのトマトクリーム 大豆のサラダ しらたきとウィンナーのスープ ぎゅうにゅう	24 発芽玄米ごはん さばのみそ焼き コロコロポテトサラダ 大根と厚揚げのみそ汁 ぎゅうにゅう	25 メロンパン 鶏のからあげ 春雨サラダ わかめとコーンのスープ 冷凍みかん・ぎゅうにゅう 小学校6年1組希望献立	26 ごはん かぼちゃと豚肉のカレー コーンじゃこサラダ なし ぎゅうにゅう	*給食応援団さん から野菜を納品していた だきます!! 23日 ジャが芋、玉葱 ズッキーニ(スープ使用) 24日 キャベツ →サラダに使用 24日 白菜 →みそ汁に使用 今月の給食行事 25日(木) 小6年1組 希望献立
29 ごはん 厚揚げのトマトとぼろ のりしらす和え 豆腐キムチ汁 ぎゅうにゅう	30 コッペパン おからのキッシュ 切り干し大根とひじきのサラダ レタスのスープ ぎゅうにゅう	31 ごはん ケチャップレバー ピーマンサラダ 中華風卵スープ ぎゅうにゅう		なつやさいを いっぱい たべよう!	

* 都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

ミルクトースト 【4人分】

食パン	4枚
牛乳	80g
さとう	23g
バター	23g
はちみつ	23g

【作り方】

- ① バターは電子レンジで溶かしておきます。
- ② 食パン以外の材料をよく混ぜ合わせ、食パンを浸しオープン、またはフライパンで焼けば完成です☆☆

☆☆簡単にできる! 給食の人気・おすすめメニュー☆☆

ミルクトーストは休み中の朝ごはんやおやつに
キムチスープはお昼ごはんにおすすめです!!

キムチスープ 【4人分】

キムチ	30g
にんじん	48g
たまねぎ	70g
豆腐	32g
ベーコン・長ねぎ	24g
がらスープ	36g
しょうゆ	16g
塩・こしょう	少々

【作り方】

- ① 具材を好みの大きさに切る。
- ② 切った具材をがらスープで煮て、調味料で味付けをする。
*仕上げにごま油を入れてもおいしいです!!
野菜やきのこ、お肉などをたくさんいれて、食べるスープにするのも◎



8月予定詳細献立表

8月の給食目標 「規則正しい食事をしよう！」

日	曜	こ ん だ て			赤の仲間		緑の仲間		黄の仲間		小学校	中学校
		主食	牛乳	おかず	主に体の組織を作る食品	主に体の調子を整える食品	主に熱や力になる食品	1林片 -	2林片 -	1林片 -	2林片 -	
19	金	ごはん	○	パワフルやきにく もやしのおかかあえ きりぼしだいこんのみそしる	ぶたにく ちくわ かつおぶし	牛乳	にら にんじん みずな ブロッコリー	たまねぎ キャベツ はくさいキムチ もやし はくさい きりぼしだいこん	こめ むぎ かたくりこ じゃがいも ふ	あぶら ごまあぶら ごま	kcal 722kcal	g 722g
22	月	ひじきのまぜ ごはん	○	とりにくのねぎしおやき チーズおひたし なるとのすましじる	とりにく あぶらあげ かつおぶし なると	牛乳 ひじき チーズ	にんじん おくら ごまつな	しょうが にんにく ねぎ はくさい キャベツ えのきだけ ほししいだけ	こめ さとう じゃがいも	あぶら	kcal 497kcal	g 497g
23	火	コッパン	○	リボンパスタのトマトクリーム だいすのサラダ しらたきとウィンナーのスープ	ぶたにく だいす ウィンナー	牛乳 なま クリーム	パセリ にんじん ブロッコリー	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン レモンじり ズッキーニ	コッパン さとう かたくりこ マカロニ しらたき じゃがいも	あぶら	kcal 599kcal	g 599g
24	水	はつが げんまい ごはん	○	さばのみそやき コロコロポテトサラダ だいこんとあつあげのみそしる	さば あつあげ	牛乳	にんじん おくら	しょうが はくさい きゅうり キャベツ だいこん ねぎ	こめ げんまい じゃがいも さとう	あぶら	kcal 612kcal	g 612g
25	木	メロンパン	○	とりのからあげ はるさめサラダ わかめとコーンのスープ れいとうみかん	とりにく ハム ベーコン とうふ	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん	しょうが キャベツ にんにく きゅうり たまねぎ コーン れいとうみかん	まるパン メロンパン さとう かたくりこ はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	kcal 829kcal	g 829g
26	金	ごはん	○	かぼちゃとぶたにくのカレー コーンじゃこサラダ なし	ぶたにく	牛乳 ブロッコリー おくら	かぼちゃ にんじん	しょうが にんにく キャベツ コーン たまねぎ きゅうり なし	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	kcal 627kcal	g 627g
29	月	ごはん	○	あつあげのトマトそぼろ のりしらすあえ とうふキムチじる	ぶたひきにく あつあげ ベーコン とうふ	牛乳 しらす のり	にんじん トマト ごまつな	しょうが ねぎ たまねぎ はくさい えのきだけ キャベツ はくさいキムチ	こめ むぎ さとう	あぶら ごまあぶら	kcal 586kcal	g 586g
30	火	コッパン	○	おからのキッシュ きりぼしだいこんとひじきのサラダ レタスのスープ	ぶたひきにく おから たまご とりにく	牛乳 チーズ ひじき	にんじん おくら トマト パセリ	たまねぎ きりぼしだいこん きゅうり レモンじり レタス	コッパン さとう しらたき	ごま あぶら バター	kcal 571kcal	g 571g
31	水	ごはん	○	ケチャップバー ピーマンサラダ ちゅうかふうたまごスープ	だいす ぶたレバー ハム とりにく たまご	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	しょうが にんにく きゅうり コーン キャベツ ねぎ ほししいだけ	こめ さとう じゃがいも かたくりこ ピーマン	あぶら ごまあぶら	kcal 615kcal	g 615g

※ 献立は都合により変更になることがあります。

基準値	小学校	中学校
650kcal	830kcal	
26g	31g	
20~30%	20~30%	
2g未満	2.5g未満	

