

給食目標 「規則正しい食事をしよう」

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	
日にち	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	
1木	コッパン	牛乳 8020こんだて いかのハーブ焼き スティックサラダ パンブキンスープ	牛乳 いか ベーコン	にんじん かぼちゃ 大根 きゅうり 玉ねぎ	コッパン オリーブ油 小麦粉 あぶら バター	697 kcal 34.4 g 22.6 g 3.2 g
2金	ごはん	牛乳 厚揚げの人参肉みそかけ 大根の浅漬け 鶏ごぼう汁	牛乳 厚揚げ 鶏肉 みそ 油揚げ	にんじん 小松菜 生姜 大根 きゅうり ごぼう モロココインゲン	米 上白糖 かたくり粉 ごま	654 kcal 30.1 g 21.6 g 2.4 g
5月	わかめ ごはん	牛乳 食育の日献立 こぶなの甘露煮 切干大根のツナ和え 夏野菜のみそ汁	牛乳 わかめ ツナフレーク みそ	小松菜 にんじん かぼちゃ 切干大根 きゅうり 玉ねぎ なす	米 発芽玄米 三温糖 中ざら糖 上白糖 あぶら じゃが芋	614 kcal 19.8 g 11.6 g 2.3 g
6火	コッパン	牛乳 ハムエッグ せんキャベツサラダ はるさめとレタスのスープ	牛乳 ハム たまご 鶏肉	にんじん キャベツ きゅうり コーン ねぎ レタス	コッパン あぶら ごま油 はるさめ	671 kcal 31.7 g 25.4 g 3.1 g
7水	ごはん	牛乳 元気が出るレバー もやしナムル チンゲンサイのスープ	牛乳 鶏肉 豚レバー	にら にんじん チンゲンサイ 生姜 にんにく もやし きゅうり コーン 玉ねぎ えのきたけ	米 かたくり粉 三温糖 ごま ごま油 上白糖	691 kcal 28.5 g 20.6 g 2.5 g
8木	コッパン	牛乳 スラッピージョー チーズサラダ 鶏肉と野菜のスープ	牛乳 豚肉 チーズ 鶏肉	にんじん ほうれん草 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり えのきたけ	コッパン パン粉 あぶら ごま油 上白糖 じゃが芋	687 kcal 31.5 g 25.7 g 2.8 g
9金	ごはん	牛乳 〇おつきみこんだて〇 鮭のみみじ焼き 白菜とキャベツの浅漬け いものこ汁	牛乳 鮭 かつお節 厚揚げ みそ	にんじん チンゲンサイ 白菜 キャベツ つぼ漬け ごぼう ふなしめじ	米 マヨネーズ 里芋 こんにゃく	668 kcal 32.2 g 20.2 g 2.1 g

習慣づけよう 早起き 早寝 朝ごはん

夏休みが終わり、1週間以上が過ぎました。毎日元気に過ごすには、早寝、早起きをして、3食をしっかりと食べて、生活リズムをととのえることが大切です。夏休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。



習慣づけるためにできること



朝ごはん 毎日野菜 プラスして
みんなで食べると
元気がアップ!

備えよう! 防災

非常食を備蓄していますか?



9月1日は「防災の日」です。そして、この日を含む1週間は「防災週間」です。飲料水や非常食の備蓄は3日または、大規模災害の時は1週間分が望ましいとされています。飲料水は1人1日3リットルが目安です。非常食は、できるだけ普段の生活の中で利用している食品を備えるようにしましょう。

2022年9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「規則正しい食事をしよう」

<small>よていこんだて</small> 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>		<small>あか</small> 赤（あか）グループ <small>からだ</small> 体（骨や肉）をつくる	<small>みどり</small> 緑（みどり）グループ <small>からだ</small> 体の調子を整える	<small>きいろ</small> 黄色（きいろ）グループ <small>からだ</small> 熱や力の元（エネルギー）になる	<small>エネルギー</small> たんぱく質 <small>脂質</small> 脂質 <small>食塩相当量</small> 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	
					色の濃い野菜	その他の野菜			
12月	発芽玄米 ごはん	牛乳 ちくわのカレー揚げ 納豆和え さつま汁	ちくわ 納豆 かつお節	牛乳 わかめ	ねぎ	きゅうり なめだけ 玉ねぎ 大根 ねぎ	米 発芽玄米 小麦粉 さつま芋 こんにゃく	あぶら	713 kcal 29.9 g 20.6 g 2.9 g
13日	米粉パン	牛乳 鶏肉と大豆のトマト煮 キャベツとジャコのサラダ レタスとあさりのスープ	鶏肉 大豆	牛乳 じゃこ	トマト	にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり 大根 玉ねぎ レタス	米粉パン かたくり粉 上白糖	オリーブ油 ごま油 あぶら	624 kcal 30.8 g 18.3 g 3.4 g
14日	ごはん	牛乳 にじまの唐揚げ シャキかみサラダ 矢島豆腐のみそ汁	にじまの唐揚げ さきいか とうふ みそ	牛乳	にんじん	生姜 キャベツ きゅうり 玉ねぎ えのきだけ ねぎ	米 かたくり粉 小麦粉 三温糖 じゃが芋	あぶら	737 kcal 33.0 g 24.3 g 2.3 g
15日	黒パン	牛乳 ジャーマンポテト もやしとツナ和え キャベツとトマトのスープ	ベーコン ツナフレーク 鶏肉	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ もやし きゅうり キャベツ コーン	黒パン じゃが芋 上白糖	バター ごま油 あぶら	691 kcal 26.5 g 21.3 g 3.5 g
16日	麦ごはん	牛乳 高成牧場のビーフカレー つぼ漬け和え レアチーズプリン	牛肉 かつお節	牛乳 チーズ クリーム	にんじん	生姜 にんにく 玉ねぎ ぶなしめじ りんご キャベツ きゅうり つぼ漬け レモン	米 大麦 小麦粉 上白糖 ジャム かたくり粉	バター あぶら	954 kcal 24.2 g 46.0 g 2.4 g
20日	コッペパン	牛乳 地域野菜のオムレツ りんごサラダ ミネストローネ	たまご 凍り豆腐 ツナフレーク ベーコン	牛乳 チーズ	かぼちゃ チンゲンサイ にんじん さやいんげん トマト パセリ	キャベツ きゅうり りんご にんにく 玉ねぎ セロリ	コッペパン 上白糖 じゃが芋	オリーブ油	694 kcal 29.7 g 26.1 g 3.0 g
21日	ごはん	牛乳 豆腐ハンバーグ キャベツの昆布和え かぼちゃのみそ汁	豚肉 とうふ たまご 油揚げ みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ	玉ねぎ 大根 キャベツ きゅうり	米 パン粉 かたくり粉	あぶら ごま油	704 kcal 28.7 g 22.3 g 2.8 g
22日	コッペパン	牛乳 ペンネのトマトソース 大根とチキンのサラダ 野菜スープ	ベーコン ささみフレーク 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト ピーマン	にんにく 玉ねぎ 大根 キャベツ きゅうり	コッペパン ペンネ 上白糖	オリーブ油 ごま あぶら	707 kcal 30.0 g 24.6 g 3.5 g
27日	ココア 揚げパン	牛乳 しょうゆフレンチサラダ ポークビーンズ ブルーネ	豚肉 大豆	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんにく マッシュルーム ブルーネ	コッペパン 上白糖 じゃが芋 三温糖	あぶら	786 kcal 30.9 g 26.9 g 2.8 g
28日	ごはん	牛乳 おろし焼肉 かみかみサラダ けんちん汁	豚肉 さきいか とうふ	牛乳	にんじん	生姜 大根 ぶなしめじ キャベツ きゅうり ごぼう えのきだけ ねぎ	米 かたくり粉	あぶら	619 kcal 32.0 g 15.7 g 2.4 g
29日	コッペパン	牛乳 鶏肉のバーベキュー風 フレンチサラダ ABCスープ	鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草	りんご キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	コッペパン かたくり粉 三温糖 じゃが芋 マカロニ	あぶら	688 kcal 33.5 g 20.7 g 3.3 g
30日	ごはん	牛乳 さんまのかば焼き キャベツのみそドレサラダ わかめのすまし汁 クレープ	さんま ササミフレーク みそ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり ぶなしめじ 玉ねぎ 白菜	米 かたくり粉 小麦粉 三温糖 上白糖	あぶら ごま	893 kcal 32.7 g 39.0 g 2.7 g

今月の主な地域食材（予定）

<浅科給食応援団>

玉ねぎ にんにく きゅうり
じゃが芋 かぼちゃ モロッコインゲン

<浅科産>

五郎兵衛米 たまご
大豆 豆腐

<佐久市産>

みそ
米粉

