

給食だより

令和4年 9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

「食事と運動について考えよう!」です。

身体を動かすためのエネルギーのもと、炭水化物です。炭水化物はごはんやパン・めん類・いも類などに多く含まれています。しかし、炭水化物だけをとってもエネルギーは作られません。炭水化物をエネルギーにかえるために大切な栄養素がビタミンB1です。たくさん運動するときには、炭水化物といっしょにビタミンB1を含む食べ物も意識して食べましょう。

<ビタミンB1を多く含む食べ物>

- ・ぶたにく
- ・大豆製品(とうふ・油揚げ・みそ・おからなど)
- ・緑黄色野菜

B1が不足すると、パワー不足で疲れやすくなったりイライラしたり記憶力も低下するなどの症状も現れます

旬の魚・・・さんまのおはなし・・・

さんまは太平洋北部に広く生息し、生で食べたり、焼いたり、煮魚にして食べたりと日本人に特に好まれている魚の一つです。さんまは漢字で「秋刀魚」と書きます。さんまは秋に、オホーツク海から太平洋側に南へ移動します。秋は産卵を控えているため、脂がのり、とてもおいしい時期です。また、栄養価も高く、EPAやDHAなどの栄養素をたくさん含んでいます。そんなさんまの漁獲量がここ数年で減ってきているのを知っていますか? その理由の一つが地球温暖化だといわれています。日本の近くの海の水温が高くなり、冷たい海を好むさんまが日本に近寄らなくなってしまったそうです。気候の変化は私たちの食生活にも大きな影響をあたえます。小さなことでも地球の為にできることを考えたいですね。

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 一コマ
			1 ココア揚げパン ささみのスパゲティサラダ うずら卵のスープ ぎゅうにゅう	2 ごはん 鶏肉の照り焼き ひじきの煮物 わかめと豆腐のみそ汁 ぎゅうにゅう	今月の地域食材 望月産コシヒカリ キャベツ 白菜 じゃが芋 きゅうり 大根 チンゲン菜
					佐久の郷土料理 こぶなの甘露煮(7日)
5 ごはん 豚肉の中華炒め ごぼうサラダ 辛み豆腐汁 ぎゅうにゅう	6 コッペパン ペンネとケチャップのソテー 豆じゃこサラダ ベーコンのスープ ぎゅうにゅう	7 五目ご飯 小鮎の甘露煮 キャベツのみそだし和え 豚汁 ぎゅうにゅう	8 コッペパン 鶏肉とさつまいもの甘酢あえ ひじきとハムのサラダ はるさめスープ ぎゅうにゅう	9 ハヤシライス フロッキーサラダ お月見フルーツポンチ ぎゅうにゅう	こぶなの甘露煮(7日) 小鮎は昔から秋になると佐久地方で甘露煮にして食べていました。田んぼの中で稲と一緒に育ったふなは、田んぼの水をはらう時期にしかとれませんが、なので旬がとても短いです。佐久でしか食べられないふなを味わいましょう 今月の給食行事等 9日 十五夜献立 16日 希望献立
12 発芽玄米ごはん いかのねぎ塩焼き つぼ漬け和え 根菜のみそ汁 りんご ぎゅうにゅう	13 コッペパン おかかコックット キャベツとツナのサラダ 米粉マカロニのスープ いちごジャム ぎゅうにゅう	14 ゆかりごはん 凍り豆腐と野菜の甘辛揚げ もやしの酢の物 えのきのみそ汁 ぎゅうにゅう	15 チーズパン 鶏肉と大豆のトマト煮 ポテトサラダ しらたきのスープ ぎゅうにゅう	16 キムタクごはん サクサクみのおし かみかみサラダ かきたま汁 冷凍みかん ぎゅうにゅう	15夜(お月見)献立 16日 希望献立 27日 小3市内巡り 28日 小2年遠足
19 敬老の日	20 コッペパン 鮭のレモン揚げ マカロニサラダ だいご〜んスープ ブルーベリー ぎゅうにゅう	21 ごはん ぶたキムチ炒め バンザンスウ わかめスープ ぎゅうにゅう	22 コッペパン 五目オムレツ コールスローサラダ シーフードチャウダー ぎゅうにゅう	23 秋分の日	27日 小3市内巡り 28日 小2年遠足 28日~30日 6年修学旅行 28日 若駒祭応援献立 30日 若駒祭特別献立 十五夜とは 1年で最も美しいとされる『中秋の名月』を鑑賞しながら収穫などに感謝する行事です 給食では、人気のフルーツポンチに白玉団子を入れたお月見フルーツポンチをだします。お楽しみに!!
26 ごはん さんまのかば焼き ゆかり和え 青菜のすまし汁 ぎゅうにゅう	27 黒糖パン ジャーマンポテト 大根とわかめのサラダ 肉団子スープ ぎゅうにゅう	28 ごはん 雁くいみそカツ イカのサラダ 板ふのみそ汁 ぎゅうにゅう	29 はちみつレモントースト ピーマンサラダ ミネストローネ ぎゅうにゅう	30 丸パン 星のハンバーグ コーンサラダ 白菜と鶏肉のスープ 冷凍パイナップル ぎゅうにゅう	小3市内巡り 小2遠足 小6修学旅行 若駒祭応援献立 小6計画休 若駒祭特別献立

雁くいみそについて・・・

中山道望月宿周辺には、江戸時代に「雁くい豆」が栽培されていたとの記録が残っています。雁くい豆とは黒豆の一種で、黒色で扁平な形状、表面にシワがあるのが特徴です。適度な甘みがあり、年越しやお正月などに縁起物として食べられています。望月地区では、雁くい豆の栽培を復活させ、その用途開発に取り組んでいました。これまで、雁くい豆がみそづくりに使われることがなく、地域おこしのために雁くいみその開発が行われ、望月の特産品になりました。

- * 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。
- * 30日は金曜日ですが、若駒祭特別献立のため主食はパンになります。

すききらいせずたべよう!!



9月予定詳細献立表

9月の給食目標 食事と運動について考えよう!

日	曜	こ ん だ て			赤の仲間		緑の仲間		黄の仲間		小学校 14歳 - 17歳 毎食相当量
		主食	牛乳	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1	木	ココアあげパン	☆	ささみのスパゲティサラダ うずらたまごのスープ	とりささみ いか うずらたまご	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい キャベツ きゅうり レモンじり	パン さとう スパゲティ じゃがいも	あぶら	636kcal 25.0g 22.8g 3.0g
2	金	ごはん	☆	とりにくのてりやき ひじきのにも わかめととうふのみそしる	とりにく ちくわ とうふ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん	しょうが にんにく れんこん はくさい えのきたけ	こめ さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら	524kcal 27.5g 11.4g 2.2g
5	月	ごはん	☆	ぶたにくのちゅうかいため ごぼうサラダ からみとうふじる	ぶたにく とりささみ ぶたひきにく とうふ	牛乳	にんじん ピーマン にら	しょうが にんにく キャベツ けしのこ きゅうり たまねぎ ごぼう はくさい ねぎ	こめ おぎ かたくりこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	593kcal 28.7g 18.4g 1.4g
6	火	コッパン	☆	パンネのケチャップソテー まめじゃこサラダ ベーコンのスープ	ウィンナー だいず ベーコン	牛乳 チーズ 卵黄	にんじん 卵黄	たまねぎ にんにく しめじ きゅうり えのきたけ キャベツ	パン さとう マカロニ	あぶら ごまあぶら 卵黄 ごま	635kcal 26.5g 24.8g 3.8g
7	水	ごもごはん	☆	ごぼうのかんろに キャベツのみそだしあえ とんじる	とりにく ツナ ぶたにく とうふ	牛乳 ごぼう	にんじん	えだまめ しめじ キャベツ きゅうり だいこん ねぎ ごぼう	こめ じゃがいも さとう こんにゃく さつまいも	ごま あぶら	586kcal 25.7g 15.1g 2.2g
8	木	コッパン	☆	とりにくとさつまいものあますあえ ひじきとハムのサラダ はるさめのスープ	とりにく いか ラム ベーコン	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり レモンじり はくさい コーン えのきたけ	パン はるさめ	あぶら ごまあぶら	694kcal 27.2g 25.0g 3.7g
9	金	ハヤシライス	☆	ブロッコリーサラダ おつきみフルーツポンチ	ぶたにく とりささみ	牛乳	アスパラ にんじん	にんにくしょうが セロリ たまねぎ しめじ コーン グリーンピース キャベツ みかん パイン	こめ おぎ さとう しらたまご	あぶら	682kcal 24.8g 21.5g 2.4g
12	月	はつが げんまい ごはん	☆	いかにのねぎしおき つぼづけあえ こんさいのみそしる りんご	いか あぶらあげ	牛乳	にんじん ごまつな	にんにく しょうが キャベツ きゅうり つぼづけ だいこん りんご	こめ はつがげんまい さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	537kcal 24.2g 13.6g 2.1g
13	火	コッパン	☆	おおかこココット キャベツとツナのサラダ こめマカロニのスープ いちごジャム	たまご かつおぶし ツナ ぶたにく	牛乳 なまかん	わけぎ にんじん 卵黄	ごぼう きゅうり キャベツ たまねぎ えのきたけ はくさい いちごジャム	パン	ごまあぶら ごま 卵黄	609kcal 28.0g 23.5g 2.7g
14	水	ゆかりごはん	☆	こおりとうふとやさしいあまからあげ もやしやすのもの えのきのみそしる	こおりとうふ かまぼこ とうふ	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん 卵黄	きゅうり キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ	こめ さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら ごま	576kcal 21.0g 18.5g 2.1g
15	木	チーズパン	☆	とりにくとだいずのトマトに ポテトサラダ しらたきのスープ	とりにく だいず ベーコン	牛乳 チーズ のり	にんじん 卵黄 トマト	にんにく たまねぎ きゅうり コーン しめじ	パン かたくりこ じゃがいも しらたき	卵黄 マヨネーズ	618kcal 30.6g 23.7g 2.8g
16	金	キムタク ごはん	☆	サクサクみのむし かみかみサラダ かきたまじる れいとうみかん	ベーコン とりささみ ささいか たまご	牛乳	にんじん 卵黄	はくさいキムチ たくあんしょうが ねぎ きゅうり だいこん しめじ キャベツ セロリ たまねぎ れいとうみかん	こめ かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら	638kcal 25.9g 20.9g 3.5g
20	火	コッパン	☆	さけのレモンあげ マカロニサラダ だいご〜んスープ ブルーベリー	さけ ツナ ぶたにく	牛乳	にんじん	レモンじり はくさい たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり コーン ブルーベリー	パン かたくりこ さとう マカロニ	あぶら マヨネーズ	692kcal 32.3g 28.3g 2.7g
21	水	ごはん	☆	ぶたキムチいため パンソースウ わかめスープ	ぶたにく ラム ベーコン きんしたまご とうふ なると	牛乳 わかめ	にんじん 卵黄 にら	しょうが ちゆし はくさいキムチ ねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ	こめ おぎ さとう かたくりこ はるさめ	ごまあぶら ごま あぶら	600kcal 26.5g 19.8g 3.7g
22	木	コッパン	☆	ごもくオムレツ コールスローサラダ シーフードチャウダー	たまご こおりとうふ ツナ えび ホタテみず	牛乳 チーズ 卵黄	にんじん ピーマン パセリ	キャベツ たまねぎ コーン しめじ はくさい	パン じゃがいも さとう	あぶら	638kcal 29.9g 24.0g 2.9g
26	月	ごはん	☆	さんまのかばゆき ゆかりあえ あおなのすましじる	さんま かまぼこ とうふ	牛乳	にんじん 卵黄 にら	はくさい きゅうり もやし えのきたけ ねぎ	こめ さとう かたくりこ	あぶら	649kcal 24.0g 28.2g 2.3g
27	火	こくとう パン	☆	ジャーマンポテト だいこんとわかめのサラダ にくだんごスープ	ベーコン ツナ ぶたひきにく	牛乳	にんじん 卵黄	たまねぎ だいこん きゅうり しょうが はくさい ねぎ	パン くろざとう じゃがいも かたくりこ しらたき	バター	636kcal 24.9g 23.2g 3.1g
28	水	ごはん	☆	がんくいみそかつ イカのサラダ いたふのみそしる	ぶたにく いか	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ はくさい ねぎ	こめ おぎ さとう パン こんにゃく じゃがいも やきふ	あぶら	641kcal 30.2g 19.3g 2.2g
29	木	はちみつ レモン トースト	☆	ビーフンサラダ ミネストローネ	ラム とりにく だいず	牛乳	にんじん 卵黄 パセリ	きゅうり キャベツ レモンじり にんにく セロリ たまねぎ	パン さとう はちみつ マカロニ ビーフン じゃがいも	バター ごまあぶら 卵黄	694kcal 25.3g 26.1g 2.7g
30	金	まるパン チーズハン バーガー	☆	ほしのハンバーグ コーンサラダ はくさいととりにくのスープ れいとうパイン せんキャベツ フライドポテト れいとうパイン	ハンバーグ とりにく	牛乳 チーズ わかめ あおのり	にんじん	キャベツ れいとうパイン	パン さとう じゃがいも	あぶら	665kcal 27.3g 22.8g 3.4g
※ 献立は都合により変更になることがあります。 ※ 30日は若駒祭特別献立です。そのため、金曜日ですが主食はパンになります。											650kcal 26g 18.1g 2.0g未満

