

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



「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へ南へ移動します。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 一口メモ
			1 ココア揚げパン ささみのスパゲティサラダ うずら卵のスーフ 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) 小鯛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ぶなは、田んぼの水をはらう時期にしかとれません。なので旬がとても短いです。佐久でしか食べられないぶ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 27日 小3年内市巡り 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！！
5 ごはん 豚肉の中巻炒め 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 ベーコンのスーフ ぎゅうにゅう	7 五目ご飯 小鯛の甘露煮 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 鶏肉とさつま芋の甘酢あえ ひじきとハムのサラダ はるさめスーフ 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 十五夜(お月見)献立	
12 発芽玄米ごはん いかのおぎ塩焼き 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 おかかココット キャベツとツナのサラダ 米粉マカロニのスーフ 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 しらたきのスーフ ぎゅうにゅう	16 キムタクごはん サクサクみのむし かみかみサラダ かきたま汁 冷凍ひかん ぎゅうにゅう 中学2年1組希望献立	
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〜んスーフ ブルーベリー ぎゅうにゅう	21 ごはん ぶたキムチ炒め パンサンズウ わかめスーフ 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	
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 肉団子スーフ ぎゅうにゅう 小3年内市巡り	28 ごはん 雁こいみそカツ イカのサラダ 根菜のみそ汁 ぎゅうにゅう 小2遠足小6修学旅行/若駒祭応援献立	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 6年生修学旅行	30 チーズハンバーガー せんキャベツ フライドポテト 冷凍パイ ぎゅうにゅう 小6計画休 若駒祭特別献立	

雁こいみそについて・・・
中仙道望月宿周辺には、江戸時代に「雁こい豆」が栽培されていたとの記録が残っています。雁こ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、雁こ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、雁こ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こ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		中学校 14時~ 15時 15時~16時	
		主食	牛乳	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 レモンじる	パン さとう スパゲティ じゃがいも	あぶら	775kcal 29.6g 26.6g 3.8g
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 ねぎ 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	639kcal 32.2g 12.2g 2.7g
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 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 だけのこ きゅうり たまねぎ ごぼう はくさい ねぎ	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	723kcal 33.4g 21.2g 1.9g
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 卵がゆ	にんじん 卵がゆ	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 卵がゆ ごま	781kcal 31.8g 30.2g 4.9g
7	水	ごもくごはん	☆	ごぶなのかんろに 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 ごぶな	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	721kcal 30.2g 16.7g 2.7g
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 ハム 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 レモンじる 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	848kcal 33.4g 29.3g 4.8g
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	アツパ 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 むぎ さとう しらたまご	あぶら	831kcal 29.2g 24.4g 2.8g
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	655kcal 28.1g 14.9g 2.6g
13	火	コッパン	☆	おほかおコット 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 なまがゆ	わけぎ にんじん 卵がゆ	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 卵がゆ	735kcal 33.4g 27.3g 3.3g
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 卵がゆ	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	710kcal 24.6g 21.7g 2.4g
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 卵がゆ 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	卵がゆ マヨネーズ	775kcal 37.9g 28.4g 3.8g
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 さいい たまご	牛乳	にんじん 卵がゆ	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	758kcal 28.6g 23.5g 3.9g
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	さけ ツナ ぶたにく	牛乳	にんじん	レモンじる 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	パン かたくりこ さとう マカロニ	あぶら マヨネーズ	846kcal 38.7g 33.3g 3.5g
21	水	ごはん	☆	ぶたキムチいため パンサンスウ わかめスープ	ぶたにく ハム 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 卵がゆ にら	しょうが ちやし はくさいキムチ ねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ	こめ むぎ さとう かたくりこ はるさめ	ごまあぶら ごま あぶら	736kcal 31.2g 22.8g 4.4g
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 卵がゆ	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	785kcal 36.3g 28.3g 3.8g
26	月	ごはん	☆	さんまのかばやき 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 卵がゆ 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	789kcal 28.3g 32.5g 2.7g
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	牛乳	にんじん 卵がゆ	たまねぎ だいこん きゅうり しょうが はくさい ねぎ	パン くるざとう じゃがいも かたくりこ しらたき	バター	780kcal 28.3g 32.5g 2.7g
28	水	ごはん	☆	がんくいのみさかつ 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 むぎ てんぷら パン さとう じゃがいも やきふ	あぶら	782kcal 35.7g 21.7g 2.5g
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	ハム とりにく だいず	牛乳	にんじん 卵がゆ パセリ	きゅうり キャベツ レモンじる 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 卵がゆ	852kcal 30.4g 30.6g 3.3g
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	905kcal 33.6g 35.9g 3.6g
※ 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。										830kcal 31g 23g 2.5g未満	

