



12月食育だより



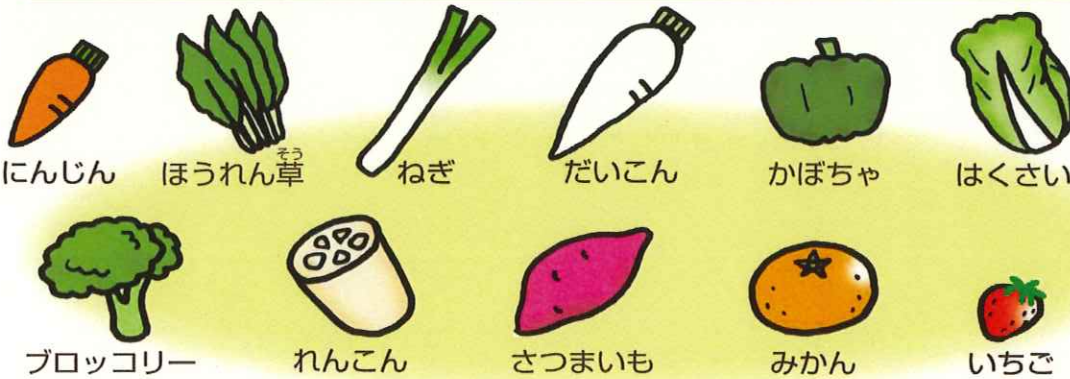
令和4年12月号
佐久市学校給食北部センター

いよいよ12月、今年もあとわずかになりました。
朝夕一段と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩す人が増える時期です。新型コロナウイルス、インフルエンザ、ノロウイルス、かぜなどへの予防をしっかりとしましょう。感染症予防の第一の鉄則はせっけんを使ったいねいな手洗いです。外から戻ったとき、そして「いただきます」の前には必ず手を洗いましょう。

寒さに負けない食事

寒くなると空気が乾燥してウイルスによる感染症などが起こりやすくなります。感染症の予防には、まず原因となるウイルスなどを体の中に入れないことです。せっけんを使った手洗いやマスクの着用はそのために行います。そして体力をつけ、体の抵抗力も高めておくことです。そのためには栄養のバランスのとれた食事を毎日しっかり食べる必要があります。冬に美味しい食べ物には、寒さに負けない丈夫な体づくりに役立つものがたくさんあります。

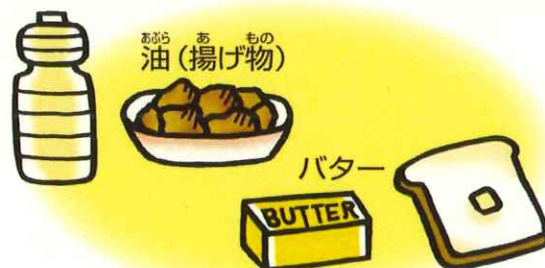
体の抵抗力を高めよう! (ビタミンA・C)



体を強くしよう! (たんぱく質)



体を温めよう! (脂質)



※でも、とりすぎには気をつけてね!

もうすぐ冬休み！

み みんな元気で
新年に
会いましょう！



や さいは毎日
食べましょう。
牛乳・乳製品も
できたら毎日。



ふ だんどおりに
朝・昼・夕の
3食をしっかり
食べてね。



す いみん時間も
大切です。
夜ふかし
するのは
ほどほどに。



ゆ つくり
よくかむ
一口30回が
目安だよ。



休みの日も牛乳を飲もう

給食では毎日牛乳が出ていますが、給食のない休みの日には牛乳を飲む人が少ないようです。みなさんはどうでしょうか？牛乳には小中学生のみなさんに必要な栄養素が豊富に含まれています。

カルシウム

骨や歯を丈夫にする
しかも一番からだに取り入れ
やすい



たんぱく質

筋肉や血液、皮ふやつめ
など体を作るものになる



その他か

もともとは子牛が飲むものだから、脂肪、ビタミンなどさまざまな栄養が豊富



給食メニューから(19日)

ごまきなこあえ

〈 材 料 〉	〈 4人分 〉
ほうれん草	60g
はくさい	100g
キャベツ	100g
青大豆きな粉	大さじ1
黒すりごま	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ2



作ってみませんか？

- 〈 作 り 方 〉
- ①ほうれん草、はくさい、キャベツは食べやすい大きさに切る。
 - ②ほうれん草、はくさい、キャベツをゆで冷却し、水分をしぼっておく。
 - ③きなことすりごまはからいりする。
 - ④しょうゆ、砂糖、きなこ、すりごまであえる。





予定献立表



今月の給食目標

「寒さに負けない食事をしよう」



目指そう！ 満点あごごはん

令和4年12月1日

佐久市学校給食北部センター

日	曜	献立名	<1群>		<2群>		<3群>		<4群>		<5群>		<6群>		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分相当量(g)	一口メモ															
			魚	肉	豆類	牛乳	小魚	海藻	無機質	緑黄色野菜	その他の野菜	果物	ビタミン	穀類						芋	砂糖	炭水化物	油	脂質										
1	木	コッペパン	オムレツのミートソースかけ	しゃきしゃきポテトサラダ	チンゲンサイのスープ	くだもの(りんご)	デザート	プレーンナムレツ、ぶたひきにく	ツナフレーク	とりにく	にんじん	にんじん	にんじん	にんじん	にんじん	にんじん	にんじん	612	728	25.0	29.2	20.2	22.8	2.7	3.4	612	728	25.0	29.2	20.2	22.8	2.7	3.4	今月の佐久市産 地域食材
2	金	ごはん	竹輪の甘酢だれ	みそドレサラダ	大根と厚揚げのそぼろ煮			竹輪	わかめ	鶏ひき肉、生揚げ	にんじん	にんじん	にんじん	にんじん	にんじん	にんじん	にんじん	648	799	22.3	26.8	22.9	26.8	1.9	2.3	648	799	22.3	26.8	22.9	26.8	1.9	2.3	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。季節の味、佐久の恵みの味をいただきます。
5	月	わかめごはん	鶏肉の塩から揚げ	かみかみサラダ	豚汁	デザート(レモンゼリー)												658	788	28.9	33.5	19.8	22.1	2.0	2.4	658	788	28.9	33.5	19.8	22.1	2.0	2.4	みんなに人気のある給食をバランスを考えて決めてくれたそうです！
6	火	丸パン	ハンバーグ照焼きソース	こんにゃくサラダ	かぼちゃのポタージュ			ハンバーグ		とりにく	牛乳、生クリーム	かぼちゃ、かぼちゃペースト、パセリ						690	858	28.9	35.6	24.0	29.0	2.7	3.7	690	858	28.9	35.6	24.0	29.0	2.7	3.7	さむくても びやうじょう きのもう！
7	水	ごはん	さばのみそ煮	ささみとキャベツの梅マヨあえ	けんちん汁			さば、みそ	ササミフレーク	どうふ	にんじん	にんじん						674	815	31.1	36.0	27.3	31.2	1.6	1.9	674	815	31.1	36.0	27.3	31.2	1.6	1.9	
8	木	ソフトうどん	スパイスピーンズ	三色漬	ちゃんこ風うどん汁			大豆		とりにく、油揚げ								587	667	23.5	27.2	15.6	17.2	2.1	2.7	587	667	23.5	27.2	15.6	17.2	2.1	2.7	むぎ冬至にかぼちゃを食べるようになったの？
9	金	ごはん	鶏肉のごまだれがけ	キャベツとジャコのサラダ	みぞれ汁			とりにく		ぶたにく、とうふ	ちりめんじゃこ							573	697	30.2	33.7	15.0	16.0	2.0	2.5	573	697	30.2	33.7	15.0	16.0	2.0	2.5	言は、夏にとれる野菜が、今のよつたにたくさんありませんでした。
12	月	ごはん	チャブチェ	甘酢漬	凍り豆腐のみそ汁			ぶたにく、炒り卵			にんじん	にんじん	にんじん					568	688	22.0	25.7	15.8	17.6	1.9	2.3	568	688	22.0	25.7	15.8	17.6	1.9	2.3	これでは、ビタミン不足で、風邪などの病気がかりやすい。
13	火	アップルパン	鮭のスペシャルソース	糸寒天とささ身の中華サラダ	ABCパスタスープ			さけ	ササミフレーク	とりにく	糸寒天	にんじん	にんじん					650	789	32.8	38.8	20.9	24.2	2.6	3.4	650	789	32.8	38.8	20.9	24.2	2.6	3.4	そうじ！ かぼちゃの収穫に頑張る、なまでどってける。
14	水	ごはん	すき焼き煮	チーズサラダ	いものこ汁	くだもの(みかん)			ぶたにく、焼き豆腐	とりにく、油揚げ、みそ	サイコロチーズ	にんじん	にんじん					657	793	28.0	32.7	20.2	22.8	1.9	2.7	657	793	28.0	32.7	20.2	22.8	1.9	2.7	最近にかぼちゃを食べ、ビタミンEとろう。これで風邪を避けよう！
15	木	コッペパン	キャベツメンチカツ	ひじきのレモンマリネ	切干大根のスープ	ミルメーク(キャラメル)			キャベツメンチカツ	ぶたにく	ひじきミックス	にんじん	にんじん、小松菜					25.3	31.3	29.8	35.4	2.7	3.5	610	730	27.2	29.8	15.7	17.2	2.6	3.4	こうして、毎朝にかぼちゃを食べる習慣ができたよ...		
16	金	ごはん	イカの香り焼き	福神漬けあえ	ピーンズカレー			いか		ぶたにく、いんげんまめ	にんじん	にんじん						610	730	27.2	29.8	15.7	17.2	2.6	3.4	610	730	27.2	29.8	15.7	17.2	2.6	3.4	みんぱし
19	月	ごはん	★凍り豆腐の甘酢あん	★ごまきなこあえ	★味わい汁			凍り豆腐、ぶたにく	きな粉	とうふ	にんじん、ピーマン	ほうれんそう、にんじん	にんじん					595	720	21.6	25.0	19.5	22.1	1.7	2.1	595	720	21.6	25.0	19.5	22.1	1.7	2.1	佐久市の長寿食から生まれた「びんびんキラリ食」は、うす味で野菜をたくさん使ったメニューです。皆さんがこれからも健康でキラキラ輝くように願いを込めて作ります。
20	火	コッペパン	魚のハーブ焼き	善ばつマリネ	コンスープ	くだもの(みかん)			ホキ	青大豆	ベーコン	にんじん	にんじん					715	861	31.4	37.1	25.0	29.2	2.2	2.7	715	861	31.4	37.1	25.0	29.2	2.2	2.7	おひんぱん
21	水	ごはん	こんにゃくのおかか煮	柚香あえ	かぼちゃほうとう			とりにく、竹輪、かつお節		ぶたにく、油揚げ	にんじん	にんじん	かぼちゃ					558	677	24.4	28.8	12.2	13.2	2.2	2.7	558	677	24.4	28.8	12.2	13.2	2.2	2.7	おひんぱん
22	木	米粉パン	鶏肉のオープン焼き	海藻サラダ	白菜とコーンのスープ	クリスマスデザート			とりにく	ぶたひきにく	海藻ミックス	にんじん	にんじん、小松菜					603	736	22.9	26.8	22.3	25.2	1.8	2.1	603	736	22.9	26.8	22.3	25.2	1.8	2.1	おひんぱん
23	金	ごはん	いわし唐揚げ	鉄骨サラダ	おろし鍋(雷鍋)			かたくちいわし	チーズ、ひじき	とりにく	にんじん	にんじん、小松菜						603	736	22.9	26.8	22.3	25.2	1.8	2.1	603	736	22.9	26.8	22.3	25.2	1.8	2.1	大根おろしをたっぷり入れた鍋料理です。大根おろしがまるで雪のようなので、別名「雪鍋」といいます。
26	月	ごはん	焼き魚(ぶりの照焼き)	れんこんの和風サラダ	おとしり汁			ぶり	油揚げ	角切昆布	にんじん	にんじん						592	719	25.8	30.2	20.8	23.4	1.9	2.4	592	719	25.8	30.2	20.8	23.4	1.9	2.4	おとしり汁
27	火	はちみつパン	ペンネミートソース	ポテトときのこのサラダ	糸寒天のスープ			ぶたひきにく	ぶたにく	糸寒天	トマト(缶)	にんじん	にんじん、チンゲン菜					626	757	24.9	29.5	18.9	21.7	2.6	3.4	626	757	24.9	29.5	18.9	21.7	2.6	3.4	よお年を

★献立の材料を食品群に分けて表示しています。バランスよい食事をとるためには3つの食品群(赤・緑・黄)そろえることが大切です。

	エネルギーkcal	たんぱく質%	脂質%	カルシウムmg	鉄分mg	ビタミンAμgRE	ビタミンB1mg	ビタミンB2mg	ビタミンCmg	食物繊維g	食塩相当量g
小学校基準値	650	13~20%	20~30%	350	3	200	0.4	0.4	25	4.5以上	2.0未満
12月小学校平均値	630	17% (27.1g)	29% (20.5g)	361	2.7	221	0.53	0.53	30	5.4	2.2
中学校基準値	830	13~20%	20~30%	450	4.5	300	0.5	0.6	35	7.0以上	2.5未満
12月中学校平均値	763	17% (31.7g)	28% (23.4g)	390	3.3	250	0.66	0.59	36	6.5	2.8