

給食だより

令和4年 12月
佐久市学校給食望月センター

毎月19日は食育の日

バランスの
よい食事をして
元気に冬休みを迎えよう

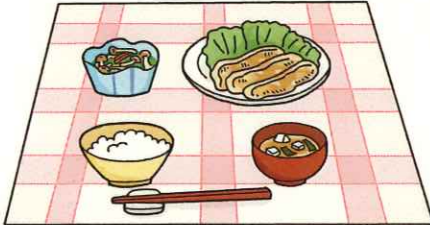


今月の
給食目標

「健康に**よい**食べ方をしよう！」です

献立の基本

主食 + 主菜 + 副菜 + 汁物



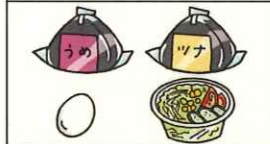
献立を立てる時は、主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせると栄養バランスがよくなります。主食からはおもに炭水化物を、主菜からはおもにたんぱく質や脂質を、副菜、汁物などからはおもにビタミン、無機質、食物繊維をとることができます。

コンビニで選ぶ 食事のポイント

コンビニで昼食などを購入する時は、どのような食品を選ぶべきかを考えましょう。



栄養バランスを 考えよう



主食のおにぎりやパンだけではなく、主菜となる肉、魚、卵などのおかずや、副菜となる野菜のおかずもとれるような食品を組み合わせましょう。

食品表示を チェックしよう



食品の表示には、原材料名や、内容量、栄養成分表示、期限、アレルギー物質の表示などが書かれています。食品を選ぶ時の参考にしましょう。

ジュースはやめて、水や茶、牛乳などにしよう

デザートを買うなら、ヨーグルトや果物がいいよ

今月の給食から 一口メモ				
げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
			1 コッペパン スクランブルエッグ ツナサラダ 白菜のスープ ぎゅうにゅう ブルーベリージャム	2 ごはん さばのみそ煮 はりはり漬け けんちん汁 ぎゅうにゅう
5 ごはん パワフル焼肉 もやしのナムル わかめとなるとのスープ ぎゅうにゅう	6 ココア揚げパン ビーフンサラダ ミネストローネ みかん ぎゅうにゅう	7 ごはん 鮭のみそ焼き チーズサラダ 芋み豆腐汁 ぎゅうにゅう	8 米粉パン かぼちゃニョッキのクリームソース フロッキーサラダ たまごスープ ぎゅうにゅう	9 ごはん 油淋鶏 もやしのおかか和え 大根のみそ汁 ぎゅうにゅう
12 ごはん 豚肉と春雨の炒め物 ポテトサラダ トックスープ りんご ぎゅうにゅう	13 中華麺 しょうゆラーメンスープ バンバンジー チーズ蒸しパン ぎゅうにゅう	14 ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き のり梅和え 凍り豆腐のみそ汁 ぎゅうにゅう 小学校早給食 20日まで	15 黒糖パン 貝だくさんオムレツ ごぼうとハムのサラダ かぼちゃのクリームスープ ぎゅうにゅう	16 キムタクごはん サクサクみのおし はるさめサラダ なめこ汁 みかん ぎゅうにゅう 中学3年2組希望献立
19 発芽玄米ごはん 凍り豆腐の甘酢あんかけ ほうれん草のごまきな粉あえ 味わい汁 ぎゅうにゅう びんびんキラリ食	20 コッペパン ツナのチースローフ 糸寒天サラダ ABCスープ ぎゅうにゅう	21 ごはん かぼちゃと豚肉の甘辛揚げ ゆずポン酢和え 五目汁 ぎゅうにゅう 冬至献立	22 クロワッサン 鶏肉のマスタード焼き 大根とわかめのサラダ コーンスープ サンタさんのチョコケーキ ぎゅうにゅう クリスマス献立	23 ハヤシライス ひじきとささみのサラダ ヨーグルト ぎゅうにゅう
26 ごはん ぶりの塩麹焼き いり鶏 かきたま汁 みかん ぎゅうにゅう 中学終業式 お年取り献立	27 フレンチトースト 米粉マカロニのサラダ ウィンナーのスープ煮 ぎゅうにゅう 小学校終業式	冬至のかぼちゃ 冬至は1年で一番風が短い日です。今年の冬至の日は、22日(木)です。昔の人は夏にとれたかぼちゃを大事に保存していました。そして冬至の日にかぼちゃを食べると病気になるまいとして、かぼちゃを食べる風習が残っています。また「運盛り」といって、名前の終わりに「ん」がつく食べ物を食べると縁起がよいとされています。かぼちゃ(なんきん)、にんじん、れんこん、ぎんなん、かんでん、きんかんなどがあります。		22日 クリスマス献立 国によって、クリスマスの料理も様々です。 給食は・・・お楽しみに! 26日 お年取り献立

*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。

12月予定詳細献立表

12月の給食目標

健康によい食べ方をしよう!

日	曜	こ ん だ て					赤の仲間 主に体の組織を作る食品		緑の仲間 主に体の調子を整える食品				黄の仲間 主に熱や力になる食品		小学校
		主食	牛乳	主菜	副菜	汁物	その他	1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 脂質 食塩相当量	
1	木	コッパン	○	スクランブルエッグ	ツナサラダ	はくさいのスープ	ブルーベリージャム	ウィンナー たまご ツナ とりにく	牛乳 シュレッドチーズ	にんじん	たまねぎ レモン きゅうり ねぎ はくさい コーン えのきだけ プルーン アボカド	コッパン さとう	あぶら	674kcal 29.6g 29.6g 3.7g	
2	金	ごはん	○	さばのみそ	はりはりづけ	けんちんじる		さば とうふ	牛乳 しおこんぶ	にんじん	ごぼう しょうが きゅうり きりぼし だいこん	こめ むぎ かたくりこ さとう じゃがいも こんにゃく		573kcal 25.6g 18.0g 2.4g	
5	月	ごはん	○	ハワイフルヤキにく	もやしナムル	わかめと なるとの スープ		とりにく ぶたにく とうふ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん チンゲンサイ	キャベツ えのきだけ たまねぎ コーン	こめ むぎ かたくりこ さとう	こま あぶら こまあぶら	613kcal 32.0g 19.9g 2.8g	
6	火	ココア あげパン	○		ピーフ サラダ	ミネスト ローネ	みかん	ハム とりにく だいず	牛乳 ハチマシ チーズ	トマト にんじん パセリ	きゅうり にんにく たまねぎ	キャベツ セロリ みかん	コッパン ピーフ さとう じゃがいも	卵-1個 あぶら こまあぶら	676kcal 24.6g 22.3g 2.6g
7	水	ごはん	○	あじのみそやき	チーズサラダ	からみ とうふじる		ぶたひきにく あじ とうふ	牛乳 チーズ	にら にんじん	しょうが きゅうり はくさい	キャベツ コーン ねぎ	こめ むぎ さとう	あぶら	580kcal 29.2g 17.3g 3.0g
8	木	こめこパン	○	かぼちゃ ニョッキの クリーム ソース	ブロッコリー サラダ	たまごスープ		ベーコン とりにく つな たまご	牛乳 なまがゆ	にんじん ピーマン アボカド チンゲンサイ	しめじ たまねぎ コーン キャベツ	こめこパン かぼちゃ さとう じゃがいも かたくりこ	卵-1個 あぶら	706kcal 40.0g 34.6g 3.2g	
9	金	ごはん	○	ユーリンチー	もやし おかかあえ	だいこん みそじる		とりにく いとこま ぶたにく かつおぶし かつおぶし	牛乳	にんじん こまつな	しょうが ごぼう もやし ねぎ	にんにく キャベツ だいこん	こめ かたくりこ さとう じゃがいも	卵-1個 あぶら こまあぶら	594kcal 26.9g 19.1g 1.6g
12	月	ごはん	○	ぶたにくと はるさめの いためもの	ポテトサラダ	トックスープ	りんご	ハム ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	しょうが たまねぎ きゅうり ねぎ	にんにく コーン えのきだけ りんご	こめ かたくりこ はるさめ トック じゃがいも	あぶら こまあぶら マヨネーズ	644kcal 24.3g 20.4g 2.0g
13	火	ちゅうかめん	○		ハンパンジー	しょうゆ ラーメン スープ	チーズ むしパン	ぶたにく とりにく たまご	牛乳 チーズ わかめ	にんじん	たまねぎ コーン もやし	もやし ねぎ きゅうり	ソフトラーメン こむぎ さとう	こま あぶら こまあぶら	715kcal 33.4g 22.0g 2.9g
14	水	ごはん	○	さけの ちゃんちゃん やき	のりうめあえ	こおりとうふ のみそじる		さけ とりにく かつおぶし こおりとうふ	牛乳 のり	にんじん かぼちゃ ほうれんそう こまつな ピーマン	しょうが キャベツ コーン ねりうめ	たまねぎ もやし はくさい だいこん	こめ むぎ さとう	あぶら バター	571kcal 30.1g 14.7g 1.3g
15	木	こくとろパン	○	ぐたくさん オムレツ	ごぼうと ハムのサラダ	かぼちゃの クリーム スープ		たまご こおりとうふ ツナ ハム とりにく	牛乳 チーズ なまがゆ わかめ	にんじん かぼちゃ ピーマン	たまねぎ ごぼう きゅうり キャベツ	コッパン くろざとう	こま あぶら こまあぶら	659kcal 28.9g 24.0g 2.4g	
16	金	キムタク ごはん	○	サクサク みのむし	はるさめ サラダ	なめこじる	みかん	とりにく ささみ とうふ ベーコン	牛乳	にんじん	キムチ ねぎ なめこ たくあん しょうが きゅうり キャベツ はくさい だいこん りんご	こめ はるさめ さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら こまあぶら	670kcal 25.4g 23.2g 3.5g	
19	月	はつが げんまい ごはん	○	こおりとうふ のあます あんかけ	ほうれんそう のごまきな あえ	あじわいじる		こおりとうふ ぶたにく きなこ とうふ	牛乳	にんじん ほうれんそう ピーマン	もやし たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ	はくさい キャベツ ねぎ	こめ はつがげんまい さとう かたくりこ こんにゃく	こま あぶら こまあぶら	601cal 22.7g 21.3g 1.9g
第3回 びんびんキラリ食															
20	火	コッパン	○	ツナのチーズ ローフ	いとかんてん サラダ	ABCスープ		とりにく ツナ ハム たまご	牛乳 チーズ いとかんてん	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ きゅうり えのきだけ	キャベツ コーン	コッパン パン さとう じゃがいも ABCマカロニ	こま あぶら こまあぶら	634kcal 32.4g 22.8g 3.2g
21	水	ごはん	○	ぶたにくと かぼちゃの あまからあげ	ゆずポンず あえ	ごもくじる		いか ぶたにく あぶらあげ	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ	しょうが キャベツ だいこん ねぎ	きゅうり ゆず もやし	こめ かたくりこ さとう じゃがいも こんにゃく	こまあぶら あぶら	617kcal 24.8g 20.0g 1.8g
冬至献立															
22	木	クロワッサン	○	とりにく のマスタード やき	だいこんと わかめの サラダ	コーンスープ	サンタさんの チョコケーキ	とりにく ツナ	牛乳 わかめ なまがゆ	にんじん パセリ	だいこん コーン クリーム	きゅうり たまねぎ コーン	クロワッサン チョコケーキ	卵-1個 こまあぶら	803kcal 29.8g 45.3g 3.0g
クリスマス献立															
23	金	ハヤシライス	○		ひじきと ささみのサラ ダ		ヨーグルト	ぶたにく とりにく ささみ	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん	しょうが セロリ しめじ きゅうり	にんにく たまねぎ キャベツ グリーンピース	こめ むぎ さとう	あぶら	645kcal 25.9g 22.3g 3.0g
26	月	ごはん	○	ぶりのしお こうじやき	いりどり	かきたまじる	みかん	ぶり たまご とりにく あつあげ	牛乳	にんじん ほうれんそう	ごぼう ごししい たけのこ みかん	こめ さとう かたくりこ こんにゃく	あぶら	633kcal 31.3g 21.8g 1.4g	
お年取り献立															
27	火	フレンチ トースト	○		こめこ マカロニの サラダ	ウィンナーの スープ		たまご ハム ウィンナー	牛乳	にんじん	コーン きゅうり キャベツ	たまねぎ しめじ	しょうパン さとう じゃがいも	バター マヨネーズ	695kcal 25.3g 29.7g 3.1g

※ 献立は都合により変更になることがあります。

寒さが厳しくなるこの時期、新型コロナウイルス・インフルエンザの予防では、食べる前や外出後のせっけんでの手洗いで、ウイルスが体の中に入ることを防ぐことが大切です。さらに栄養のバランスのとれた食事と十分な休養と睡眠をとり、体がこうした病原体に打ち勝つ「免疫」の働きを高めておくことも大切です。



650kcal
26g
18.1g
2g未満