

# 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

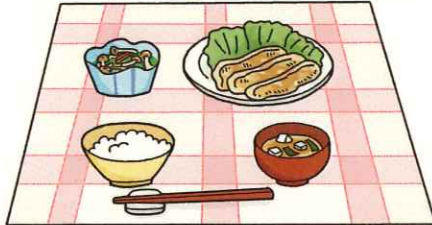


今月の  
給食目標

「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



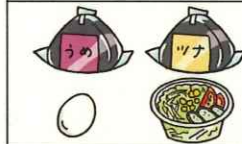
献立を立てる時は、主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせると栄養バランスがよくなります。主食からはおもに炭水化物を、主菜からはおもにたんぱく質や脂質を、副菜、汁物などからはおもにビタミン、無機質、食物繊維をとることができます。

## 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。



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	今月の地域食材(望月産) 望月産 コシヒカリ ねぎ 大根 なめこ 白菜 じゃがいも
					今月の給食行事 16日 中学校3年2組 希望献立
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	19日 びんびんキラリ食 今年度3回目のびんびんキラリ食です。 カルシウムや鉄・食物せんいがいしっかりとれる献立になりました。
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 のい梅和え 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 具だくさんオムレツ 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。	21日 冬至献立 冬至に柚子湯に入るのには、鐘を呼び込む前に体を清めるという意味があります。冬が旬のゆずは香りが強く、強い香りには邪気がおこらないという考えがありました。
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	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 ごはん ぶいの塩麹焼き いり鶏 かきたま汁 みかん ぎゅうにゅう 中学校終業式 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	<b>冬至のかぼちゃ</b> 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。			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		中学校 1林-		
		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	コッペパン	○	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 レモンじる キャベツ きゅうり はくさい ねぎ コーン えのきだけ アスパラガス	コッペパン さとう	あぶら	817kcal 35.4g 34.3g 4.6g	
2	金	ごはん	○	さばのみそに	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 ねぎ きゅうり だいこん きりぼしだいこん	こめ ねぎ かたくりこ さとう じゃがいも こんにゃく		703kcal 30.0g 20.9g 2.8g	
5	月	ごはん	○	ハワイルヤキにく	もやしのナムル	わかめと なるの スープ		とりにく ふたにく 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 ねぎ たまねぎ コーン	こめ ねぎ かたくりこ さとう	ごま あぶら ごまあぶら	748kcal 38.4g 22.9g 3.4g	
6	火	ココア あげパン	○		ビーフン 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	コッペパン ピーマン さとう じゃがいも	卵-1個 あぶら ごまあぶら	822kcal 29.1g 25.8g 3.2g
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		ふたひきにく 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 ねぎ さとう	あぶら	689kcal 33.7g 19.5g 3.6g
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 なま割乳	にんじん ピーマン アスパラ 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 かぼちゃいももち さとう じゃがいも かたくりこ	卵-1個 あぶら	868kcal 48.8g 40.8g 4.0g	
9	金	ごはん	○	ユーリンチー	もやしの おかかあえ	だいこんの みそじる		とりにく いとがまほこ ふたにく 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 ごまあぶら	723kcal 31.5g 21.7g 2.1g
12	月	ごはん	○	ふたにくと 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 ふたにく 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 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 ごまあぶら マヨネーズ	779kcal 28.5g 23.0g 2.5g
13	火	ちゅうかめん	○		パンパンジー	しょうゆ ラーメン スープ	チーズ むしパン	ふたにく 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 きゅうり	ソフトラーメン ごぼう さとう	ごま あぶら ごまあぶら	846kcal 39.0g 25.0g 3.3g	
14	水	ごはん	○	さけの ちゃんちゃん やき	のりうめあえ	ごおりとうふ のみそじる		さけ とりにく かつおぶし ごおりとうふ	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 ねぎうめ	たまねぎ もやし はくさい だいこん	こめ ねぎ さとう	あぶら バター	684kcal 35.2g 16.1g 1.4g
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 ごおりとうふ ツナ ハム とりにく	牛乳 チーズ なま割乳 お塩	にんじん かぼちゃ ピーマン	たまねぎ きゅうり	ごぼう キャベツ	コッペパン くろざとう	ごま あぶら ごまあぶら	816kcal 35.0g 28.4g 3.2g
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 さき 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 ごまあぶら	796kcal 28.1g 26.6g 4.0g	
19	月	はつが げんまい ごはん <b>第3回 びんびんキラリ食</b>	○	ごおりとうふ のあます あんかけ	ほうれんそう のごまきなこ あえ	あじわいじる		ごおりとうふ ふたにく 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 ねぎ ごぼう	はくさい キャベツ ねぎ ごぼう	こめ はつがげんまい さとう キャベツ かたくりこ こんにゃく	ごま あぶら ごまあぶら	709kcal 26.1g 24.1g 2.3g
20	火	コッペパン	○	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 キャベツ コーン えのきだけ	コッペパン パンこ さとう じゃがいも ABCマカロニ	ごま あぶら ごまあぶら	770kcal 38.6g 26.6g 4.0g	
21	水	ごはん <b>冬至献立</b>	○	ふたにくと 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 ふたにく 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	ごまあぶら あぶら	759kcal 29.6g 23.4g 2.2g
22	木	クロワッサン <b>クリスマス献立</b>	○	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 なま割乳	にんじん パセリ	だいこん コーン クリームコーン	きゅうり たまねぎ クリームコーン	クロワッサン チョコケーキ	卵-1個 ごまあぶら	970kcal 34.9g 55.2g 3.7g
23	金	ハヤシライス	○	ひじきと ささみのサラ ダ			ヨーグルト	ふたにく とりにく さき	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 ねぎ さとう	あぶら	795kcal 30.7g 25.6g 3.5g
26	月	ごはん <b>お年取り献立</b>	○	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 ほししいだけ れんこん だけのこ	しめじ みかん	こめ さとう かたくりこ こんにゃく	あぶら	763kcal 36.7g 24.9g 1.6g

※ 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」の動きを高めておくことも大切です。



830kcal
31g
23g
2.5g未満