

食育だより

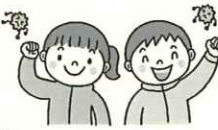
令和5年1月
佐久市学校給食望月センター

毎月19日は食育の日

すきらいいせ
たべよう

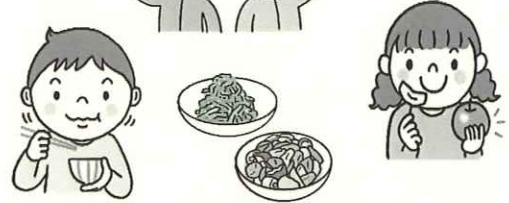
今日の
給食目標

「寒さに負けない食事をしよう！」です



食事&休養&運動で 体の免疫力を高めましょう！

インフルエンザ・コロナウイルス・ノロウイルスの予防には、食事の前
外出後のせっけんでの手洗いで、ウイルスが体の中に入らないことを防ぎます。
さらにバランスのとれた食事と十分な休養・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。



学校給食は、明治22年に山形県の鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行
れたのがはじまりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。

学校給食は、明治22年に始まって以来、各地に広がっていききましたが、
戦争などの影響によって中断されました。

戦後、食糧難による児童の栄養状態悪化を背景に学校給食の再開を求める
声が高まるようになり、昭和21年6月にアメリカの『ウラ（アジア救済
公認団体）』から、給食物資の寄贈を受けて昭和22年1月から学校給食が
再開されました。同年12月24日に、東京都内の小学校でウラからの給食
物資の贈呈式が行われ、それ以来、この日を学校給食感謝の日と定めま
したが、現在は冬休みと重なってしまうこともあるため、1か月後の
1月24日～30日の1週間を「全国学校給食週間」としました。
望月センターでも給食の歴史にちなんだメニューを作ります。

楽しみにしててください☆

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	今日の給食から 一口メモ
9 成人の日	10 ソフトうどん 五目うどん汁 手作りしょうまい ぼんかん ぎゅうにゅう	11 わかめごはん 松風焼き 五目なます 雑煮汁 ぎゅうにゅう	12 ココア揚げパン 春雨サラダ コーンクリームスープ いちご ぎゅうにゅう	13 ごはん 豚肉の中華炒め ごぼうサラダ わかめとコーンのスープ ぎゅうにゅう	今月の給食から 一口メモ 今月の地域食材(望月産) 望月産コシヒカリ ねぎ じゃがいも 大根 青ばつ 白菜 今月の給食行事等 11日 鏡開き献立 鏡開きとは・・・ 正月に供えていた鏡もちを 木づちなどで割って食べ ます。割るや切るは縁起が 悪いので『開く』という 言葉が使われます。 給食では、鏡開きにちなみ 雑煮汁を作ります。 12日 中学3年1組希望献立 18日 北海道の郷土料理・・・石狩汁 20日 望月を味わう日献立 ・・・望月の特産品や食材を 使った献立です。 雁くいみそ、青ばつ、野菜、 ヨーグルトは望月の食材です。 24日～30日 全国学校給食週間
16 ごはん 肉じゃが いんげんのごまマヨ和え 切り干し大根のみそ汁 ぎゅうにゅう	17 米粉パン タラのフライ れんこんサラダ もずくのスープ ぎゅうにゅう	18 発芽玄米ごはん 鶏ごぼうバーグ たくあん和え 石狩汁 ぎゅうにゅう 北海道郷土料理	19 コッペパン パンネとウィンナーのソテー ツナサラダ 鶏肉としめじのスープ ぎゅうにゅう	20 ごはん 雁くいみそカツ 青ばつのしどレサラダ 望月産野菜のみそ汁 望月高原ヨーグルト ぎゅうにゅう 望月を味わう日	
23 ごはん 麻婆豆腐 じゃこマヨサラダ ワンダンスープ ぎゅうにゅう	24 ソフトスパゲティ麺 ミートソース コーンのフレンチサラダ プリン ぎゅうにゅう 全国学校給食週間	25 ごはん 鮭の塩焼き 野菜菜和え 呉汁 ぎゅうにゅう	26 乳パン 鹿肉コロケ せんきゃべサラダ じゃがいものポタージュ ぎゅうにゅう 小5.6欠食	27 ごはん チキンカレー 大根サラダ いよかん ぎゅうにゅう 小3.4欠食	
30 ごはん 鯉のかぼ焼き お煮こじ かき玉みそ汁 ぎゅうにゅう 市田柿	31 はちみつレモン-toast ストローポテトサラダ きのこのスープ いちご ぎゅうにゅう	<p>2023毎年1月24日～30日は全国学校給食週間</p> <p>このような年代の給食を作ります！ 24日・・・昭和40年頃 25日・・・昭和22年 26日・・・昭和30年頃 27日・・・昭和50年頃 30日・・・現代</p>			

* 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。

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 1歳児	
		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
10	火	ソフト うどん	○	てづくり しゅうまい		ごもく うどんじる	ほんかん	とりにく おから あぶらあげ ぶたひきにく たまご	牛乳 スキムミルク	にんじん	ほししいたけ ねぎ だいこん ごぼう はくさい しょうが たまねぎ ほんかん	パンこ ソフトうどん さとう しゅうまいのかわ	あぶら ごまあぶ ら	657kcal 9.9g 20.1g 2.6g
11	水	わかめごはん	○	まつかぜ ゆき	ごもく なます	そうじじる		とりひきにく たまご とうふ かまぼこ なると とりにく	牛乳 しおこんぶ	せり にんじん ごまつな	しめじ たまねぎ きゅうり だいこん かぶ えのきだけ	こめ げんまい パンこ さとう もち	ごま	633kcal 28.0g 17.6g 2.7g
12	木	ココアあげ パン	○		はるさめ サラダ	コーン クリーム スープ	いちご	ハム ベーコン	牛乳 なまかーど	パセリ にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ コーン クリームコーン いちご	コッペパン はるさめ さとう	卵・卵 あぶら ごまあぶ ら	703kcal 21.3g 26.8g 2.9g
13	金	ごはん	○	ぶたにくの ちゅうかい いため	ごぼう サラダ	わかめと コーンの スープ		ぶたにく	牛乳 卵・卵 わかめ	ビーマン にんじん 卵・卵	たけのこ にんにく たまねぎ キャベツ	こめ さとう でんぷん しらたき	あぶら ごまあぶ ら	536kcal 27.1g 13.8g 2.1g
16	月	ごはん	○	にくじゃが	いんげんの ごまマヨ あえ	きりぼし だいこんの みそじる		ぶたにく こおりとうふ かつおぶし あぶらあげ	牛乳	卵・卵 にんじん さやいんげん	たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり コーン えのきだけ きりぼしだいこん	こめ さとう しらたき じゃがいも	ごま あぶら マヨネーズ	632kcal 25.3g 21.5g 1.7g
17	火	こめこパン	○	タラの フライ	れんこん サラダ	もずくの スープ		タラ とりささみ ウィンナー	牛乳 もずく	にんじん 卵・卵	れんこん もやし ごぼう キャベツ たまねぎ えのきだけ	こめこパン でんぷんこ パンこ	ごまあぶ ら あぶら	688kcal 37.3g 23.6g 2.7g
18	水	はつかげん まいごはん	○	とりごぼう パーク	たくあん あえ	いしかり じる		とりひきにく さけ とうふ ぶたひきにく かつおぶし	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ ごぼう ほししいたけ ねぎ キャベツ きゅうり だいこん つばげ えのきだけ	こめ げんまい さとう パンこ じゃがいも	ごま ごまあぶ ら	633kcal 30.3g 19.3g 1.9g
19	木	コッペパン	○	ペンネと ウィンナー のソテー	ツナサラダ	とりにくと しめじの スープ		ウィンナー ツナ とりにく	牛乳 卵・卵 チーズ	にんじん 卵・卵	はくさい にんにく たまねぎ コーン マッシュルーム しめじ キャベツ	コッペパン マカロニ さとう	卵・卵 あぶら	625kcal 25.7g 24.6g 3.3g
20	金	ごはん	○	がんくい みそカツ	あおばつの しそドレ サラダ	もちづきさん やさいの みそじる	もちづき こうげん ヨーグルト	ぶたにく あおばつ ツナ やしまの しみとうふ	牛乳 ヨーグルト	にんじん かぼちゃ ごまつな	たまねぎ キャベツ コーン ねぎ だいこん きゅうり えのきだけ	こめ むぎ でんぷんこ さとう パンこ	あぶら ごまあぶ ら	747kcal 36.4g 25.8g 2.2g
23	月	ごはん	○	マーボー とうふ	じゃこマヨ サラダ	ワンタン スープ		ぶたひきにく とうふ	牛乳 卵・卵	にんじん にら	しょうが たまねぎ キャベツ にんにく コーン きゅうり ほししいたけ ねぎ	こめ むぎ さとう かたくりこ ワンタン	あぶら マヨネーズ	605kcal 25.3g 19.5g 2.0g
24	火	ソフト スパゲッティ めん	○	ミート ソース	コーンの フレンチ サラダ		プリン	ぶたひきにく とうふ	牛乳 卵・卵 チーズ	にんじん パセリ	しょうが たまねぎ しめじ コーン	ソフとめん さとう	卵・卵 あぶら	679kcal 24.3g 20.3g 2.4g
25	水	ごはん	○	さけの しおやき	のざわな あえ	こじる		さけ あぶらあげ とうりゅう	牛乳 しおこんぶ	にんじんの のざわな ごまつな	きゅうり キャベツ えのきだけ だいこん	こめ じゃがいも		511kcal 27.1g 13.1g 2.0g
26	木	まるパン	○	しかにく コロック	せんキャバ サラダ	じゃがいも の ポタージュ		しかにく	牛乳 なまかーど	にんじん	しめじ はくさい たまねぎ キャベツ きゅうり	まるパン じゃがいも	あぶら	615kcal 23.2g 16.6g 2.9g
27	金	ごはん	○	チキン カレー	だいこん サラダ	いよかん		とりにく ハム	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	593kcal 22.0g 17.8g 2.5g
30	月	ごはん	○	こいの かばゆき	おにこじ	かきたま みそじる	いちだがき	こい ちくわ さきあげ たまご	牛乳 のり	にんじん ごまつな	だいこん たまねぎ えのきだけ ねぎ いちだがき	こめ むぎ かたくりこ さとう じゃがいも こんにゃく	ごま あぶら	720kcal 25.6g 21.6g 2.1g
31	火	はちみつ レモン トースト	○		ストロー ポテト サラダ	きのこの スープ	いちご	とりにく ハム	牛乳	にんじん かぼちゃ	レモンじる きゅうり キャベツ たまねぎ ほししいたけ しめじ はくさい えのきだけ いちご	しゃくパン じゃがいも はちみつ さとう	バター あぶら	693kcal 22.7g 29.0g 2.8g

※ 献立は都合により変更になることがあります。

休み中にも牛乳を飲んでほしい理由・・・牛乳には、みなさんの成長に欠かせない栄養素がたくさん含まれています。特に骨や歯を作るカルシウムが豊富です。この時期は寒いので、温めてホットミルクにしたり、ココアの中に入れて飲むのもおすすめです。牛乳以外にも豆腐や納豆などの豆製品や海藻・小魚・小松菜やほうれん草などにも入っています。



650kcal
26g
18.1g
2g未満