

食育だより

令和5年1月
佐久市学校給食望月センター

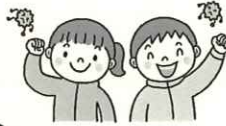
毎月19日は食育の日

すきらいせず
たべよう



今月の
給食目標

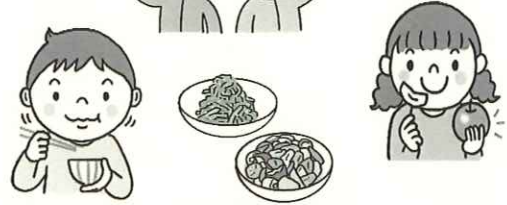
「寒さに負けない食事をしよう!」です



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ることを防ぎます。

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週間で「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☆☆

1月24日から30日は全国学校給食週間です!					今月の給食から 一口メモ
げつようび 9 成人の日	かようび 10 ソフトうどん 五目うどん汁 手作りしゅうまい ぼんかん ぎゅうにゅう 小中 始業式	すいようび 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 鏡開き献立	もくようび 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 中3年1組希望献立	きんようび 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 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 青ばつのしそドレッシング 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 アリン 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 鹿肉コロッケ 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	2023毎年1月24日～30日は全国学校給食週間 このよ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			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

* 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		中学校 1杯 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	
		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
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 だいこん はくさい たまねぎ ごぼう しょうが 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	794kcal 35.4g 22.6g 3.1g
11	水	わかめごはん	○	まつかぜやき	ごもくなます	そうじじる		とりにく 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 かぶ えのきだけ だいこん	こめ げんまい パンこ さとう もち	ごま	778kcal 33.1g 20.1g 3.5g
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 なまかーム	パセリ にんじん	きゅうり たまねぎ クリームコーン いちご キャベツ コーン	コッパン はるさめ さとう	かープ 1杯 あぶら ごまあぶら	856kcal 25.3g 31.2g 3.7g
13	金	ごはん	○	ぶたにくのちゅうかいため	ごぼうサラダ	わかめとコーンのスープ		ぶたにく	牛乳 おろし わかめ	ピーマン にんじん おろし	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	652kcal 31.4g 15.6g 2.5g
16	月	ごはん	○	にくじゃが	いんげんのこまマヨあえ	きりほしだいこんのみそしる		ぶたにく こおりとうふ かつおぶし あぶらあげ	牛乳	おろし にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ コーン えのきだけ きりほしだいこん	こめ さとう しらたき じゃがいも	ごま あぶら マヨネーズ	755kcal 29.2g 24.7g 2.1g
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 とりにく ウィンナー	牛乳 もずく	にんじん おろし	れんこん ごぼう たまねぎ キャベツ えのきだけ	こめこパン でんぷん パンこ	ごまあぶら あぶら	842kcal 45.4g 27.8g 3.4g
18	水	はつがげんまいごはん	○	とりごぼうハーグ	たくあんあえ	いしかりじる		とりにく 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 ごぼう たまねぎ キャベツ きゅうり つぼづり 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	771kcal 35.5g 21.8g 2.3g
19	木	コッパン	○	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 おろし	にんじん おろし	はくさい たまねぎ マッシュルーム キャベツ にんにく コーン しめじ	コッパン マカロニ さとう	かープ 1杯 あぶら	762kcal 30.7g 28.7g 4.5g
20	金	ごはん	○	がんくいみそカツ	あおぼつやしおろしサラダ	もちづきさんこうげんみそしる	もちづき ヨーグルト	ぶたにく あおぼつ ツナ やしもの 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 コーン だいこん えのきだけ キャベツ ねぎ きゅうり	こめ むぎ でんぷん さとう パンこ	あぶら ごまあぶら	907kcal 43.1g 29.6g 2.7g
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 おろし	にんじん にら	しょうが 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	752kcal 30.6g 22.7g 2.6g
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 おろし	にんじん パセリ	しょうが たまねぎ しめじ コーン にんにく セロリ きゅうり キャベツ	ソフトめん さとう	かープ 1杯 あぶら	784kcal 27.8g 22.7g 2.9g
25	水	ごはん	○	さけのしおやき	のざわなあえ	ごじる		さけ あぶらあげ とうふ	牛乳 しおこんぶ	にんじん のざわな ごまつな	きゅうり えのきだけ だいこん	こめ じゃがいも		615kcal 31.4g 14.3g 2.4g
26	木	まるパン	○	しかにくコロッケ	せんキャベサラダ	じゃがいものポタージュ		しかにく	牛乳 なまかーム	にんじん	しめじ たまねぎ キャベツ きゅうり はくさい	まるパン じゃがいも	あぶら	754kcal 27.4g 19.1g 3.5g
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 にんにく だいこん いよかん	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	724kcal 25.6g 20.9g 3.1g
30	月	ごはん	○	こいのかばやき	おにこじ	かきたまみそしる	いちだがき	こい ちくわ さつまあげ たまご	牛乳 のり	にんじん ごまつな	だいこん えのきだけ いちだがき たまねぎ ねぎ	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	865kcal 30.2g 25.1g 2.6g
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 キャベツ ほししいたけ はくさい きゅうり たまねぎ しめじ えのきだけ いちご	しょくパン じゃがいも はちみつ さとう	バター あぶら	858kcal 27.5g 34.5g 3.4g

※ 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、み谷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リ、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。



830kcal
31g
23g
2.5g未満