



おおきくな〜れ



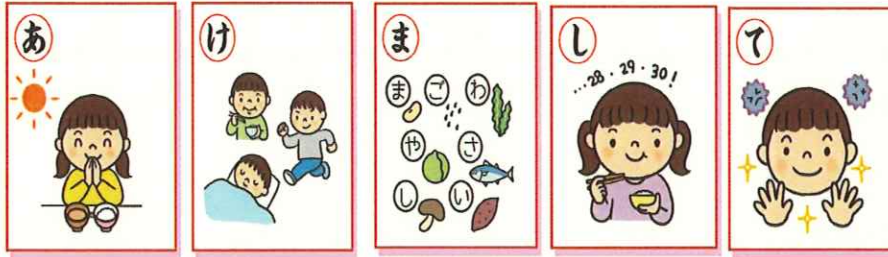
令和5年 1月
佐久市学校給食南部センター
食育通信

◆新春（しんしゅん）食育かるた

●と●を結んで、健康チェックしましょう！



あけましておめでとう
新春食育かるた



がっこう きゅうしよく
学校給食のはじまり



あ 健康をつくる 食事、運動、よいすいみん

け 朝ごはん、食べて始まる 元気な一日

ま 手洗いをよくしてウイルス シヤットアウト

し 「まごわ（は） やさしい」 和の食材は健康の友

へ しつかりと よくかみ食へよう 目標ひと口30回



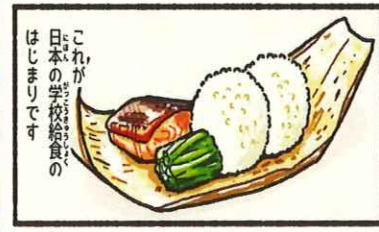
お 目いっぱい感謝を示そう、食事のあいさつ

め とりすぎは注意だ さとう、塩、あぶら

で 「おいしいな！」笑顔で囲む 楽しい食卓

と うんち見て、しつかり確認 自分の健康

う 伝統を 受け継ぎ愛そう ぼくらのおふるさと



1月24日～30日は 全国学校給食週間です。 給食の歴史について 知りましょう。

おせち料理のいわれと願いを知ろう！

おせち料理は昔から、いろいろな願いをこめて作られてきました。

- 田作り(ごまめ)
田作りは、ごまめ(五方米)ともいい、昔、干したイワシを田畑の肥料にしたことから、豊作への願いが込められているんだ。
- 数の子
数の子は、卵がたくさんあることから、子どもがたくさん生まれて家が栄えることを願っている。
- こぶ巻
こぶ巻は、材料のこんぶを「よろこぶ」という言葉にかけて、1年の幸せを願うんだ。
- 黒豆
おめでたい紅白の色は、かまぼこやなますに取り入れられています。黒豆の黒い色には悪いものを追い払う力があるとされました。また「めでたき者に暮らすように」という願いも込められています。きんとんは「金団」と書き、「黄金のかたまり」という意味です。お盆に困らず、豊かに暮らすようにと願います。
- きんとん
- かまぼこ
- なます
- れんこん
材料にも願いが込められています。煮しめに使うれんこんは穴が開いて「見通しがきく」として、新年の幸運を願います。さといもは子いもがたくさん付くことから、家が代々続くことを願います。
- さといも
- ぶり
ぶりは大きくなると名前が変わる「出世魚」で、おめでたい席の料理によく使われます。
- だて巻
- 松風焼き(のし餅)



1月 予定献立表

今月の給食目標
「郷土の食べ物をしよう！」

わたしたちの住む町にはどんな郷土料理があるのかな？お正月料理の中にあるかな？
おうちの人に聞いてみよう。

令和5年1月1日

佐久市学校給食南部センター

日	曜日	献立名		＜1群＞			＜2群＞		＜3群＞		＜4群＞		＜5群＞		＜6群＞		エネルギー(kcal)		一口メモ	
		主食 (5群) 炭水化物	おかず 主菜 副菜 汁 デザート	たんぱく質 主(赤)のたんぱく質 主(白)のたんぱく質 (赤のたべもの)	無機質 主(赤)の無機質 主(白)の無機質 (赤のたべもの)	ビタミン 主(赤)のビタミン 主(白)のビタミン (赤のたべもの)	ビタミン 主(赤)のビタミン 主(白)のビタミン (赤のたべもの)	穀類 炭水化物 主(赤)の穀類 主(白)の穀類 (赤のたべもの)	芋 炭水化物 主(赤)の芋 主(白)の芋 (赤のたべもの)	砂糖 炭水化物 主(赤)の砂糖 主(白)の砂糖 (赤のたべもの)	油類 脂質 主(赤)の油類 主(白)の油類 (赤のたべもの)	たんぱく質(g)	脂質(g)	小学校	中学校	たんぱく質(g)	脂質(g)			
10	火	コッペパン	とり肉アップルソースがけ だいごんのツナサラダ こめこのコーンシチュー	とりにく ツナフレーク とりにく			たまねぎ、すりりんご、レモン果汁 大根、キャベツ たまねぎ、コーン、クリームコーン			さとう さとう じゃがいも、米粉					641	790			<p>一口メモ 七章 かかみ開き献立 神棚にお供えして あったかみもちを食べる日です。 給食では「おぞうに」が できます。 パンネはパンの先に似ていることから 名前が付けられました。ミート ソースをからめていただきます。</p>	
11	水	ごはん	赤魚のしおこうじ焼き 紅白なます 白玉ぞうに くだもの(みかん)	赤魚 糸かまぼこ とりにく、量なると		にんじん 大根、きゅうり にんじん、みつば			さとう さとう 煮込みもち					574	736	28.5	34.6	107		11.5
12	木	コッペパン	パンネのミートソース ツナと替ばつのサラダ はるさめのスープ	パンネ、ミートソース ツナフレーク、青大豆 ふたにく		ホルトマト キャベツ にんじん			マカロニ、パンネ じゃがいも、さとう はるさめ					658	803	27.3	32.8	23.5		27.5
13	金	ごはん	ブリの香味焼き もやしのナムル さつま汁	ブリの香味漬け とりにく、油揚げみそ		にんじん 大根、白菜、長ねぎ にんじん			ごま油 ごま油 さつまいも					570	717	29.0	34.5	21.2		23.9
16	月	ごはん	ぶた肉キムチいため こまつなのチーズあえ のっぺい汁	ぶたにく とりにく		にんじん 大根、ごぼう、白菜、長ねぎ、干しいたけ にんじん			さとう、でんぶん さとう、でんぶん さとう、でんぶん					539	686	27.8	33.6	16.2		18.1
17	火	コッペパン	ニョッキのクリームソース コーンサラダ はくさいのスープ	とりにく ふたにく	牛乳	たまねぎ、しめじ にんじん			オリーブ油 さとう さとう					571	696	25.2	30.3	16.6		18.9
18	水	ごはん	三色そばろ 信濃路づけ 根菜のごまじる くだもの(りんご)	とりにく、いり卵 けずりぶし 油揚げ、みそ		むき枝豆 野沢菜漬 にんじん			さとう さとう じゃがいも、こんにやく					624	786	27.1	33.1	22.1		25.6
19	木	ソフトメン	のりしおピーズ わかめとささみのあえもの ちゃんこ風うどん汁	大豆 チキンささみ とりにく、油揚げ	青のり わかめ	にんじん キャベツ、きゅうり にんじん			でんぶん さとう でんぶん					617	756	29.0	34.8	21.2		24.0
20	金	ごはん	さばのピリッと焼き つばづけあえ とん汁	さば ふたにく、とうふ、みそ		きゅうり、キャベツ、つばづけ にんじん			ごま油 ごま油 こんにやく					600	760	28.7	34.8	25.6		29.7
23	月	ごはん	煮こじ ささみとキャベツのうめマヨ 寄せ鍋汁 チーズ	さつま揚げ チキンささみ さけ、ホタテ、油揚げ、みそ		大根 にんじん にんじん			さとう さとう いりごま(白)、マヨネーズ					605	756	29.3	34.3	22.2		25.2
24	火	アップルパン	タンドリチキン ひじきのツナサラダ 冬野菜のポトフ	とりにく ツナフレーク とりにく	ヨーグルト 海藻ミックス	にんじん キャベツ にんじん			さとう さとう さつまいも					612	753	31.3	38.0	17.8	20.4	
25	水	わかめごはん	とりささみのレモンあげ ブロッコリーのサラダ キムチスープ ミルクコーヒー	とりささみ チキンささみ ぶたにく、とうふ		レモン果汁 フロッキー、にんじん にんじん			でんぶん、さとう さとう しらす、たき					613	773	32.1	38.8	18.7	21.5	
26	木	こめこパン	オムレツきのこソースがけ だいごサラダ はくさいのクリーム煮	プレーンオムレツ ツナフレーク、大豆 とりにく、油揚げ、みそ		えのきだけ、たまねぎ、マッシュルーム にんじん にんじん			でんぶん さとう じゃがいも、ペッパーソース					634	784	33.5	40.9	24.1	28.4	
27	金	ごはん	きびなごのカリカリフライ 福神漬けあえ パンピングカレー	きびなごのカリカリフライ ぶたにく		キャベツ、きゅうり、福神漬け にんじん、かぼちゃ			米油(揚げ油) 米油(揚げ油) 米油(揚げ油)					616	814	24.5	30.7	21.1	26.0	
30	月	ごはん	油淋鶏(ユウリンチー) なめたけあえ かきたま汁	とりにく とうふ、たまご		長ねぎ にんじん、小松菜			でんぶん、さとう でんぶん でんぶん					575	729	28.3	34.1	19.5	22.4	
31	火	コッペパン	ハンバーグ、ジャコブソース ごぼうサラダ きりぼしだいごんのスープ	ハンバーグ ベーコン		たまねぎ、しめじ、マッシュルーム、すりりんご にんじん、小松菜			さとう さとう ごま油、いりごま(白)					654	819	26.7	33.0	23.9	29.4	

献立の材料を食品の体内での「主なたらき」に分けて3つのグループで表示しています。バランスよい食事をとるためには3つのグループ(赤・緑・黄)をそろえることが大切です。

今月の栄養価平均				
栄養価	小学校基準値	小学校今年平均	中学校基準値	中学校今年平均
エネルギー(kcal)	650	609	830	780
たんぱく質	13~20%	29.4g (19.3%)	13~20%	35g (18%)
脂質	20~30%	20.1g (29.7%)	20~30%	23.6g (27%)
食塩相当量(g)	2.0未満	2.3	2.5未満	2.9