

2023年5月 予定献立表 前半

佐久市学校給食浅科センター 小学校版

きゆう しょく もく ひょう

からだ

給食目標

「じょうぶな体をつくろう」

予定献立 ※都合により献立を変更する場合があります。 ご了承ください。		赤（あか）グループ たんぱく質 体（骨や肉）をつくる	緑（みどり）グループ 体の調子を整える	黄色（きいろ）グループ エネルギーの元（エネルギー）になる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
日	献立	たんぱく質	ビタミン		エネルギー
			たんぱく質	たんぱく質	
1月	ただの ごはん	魚 肉 卵 豆腐 たんぱく質	緑黄色野菜 その他の野菜 果物	穀類 芋 砂糖 油脂類	583 kcal 28.8 g 16.1 g 2.4 g
2月	魚パン	魚 肉 卵 豆腐 たんぱく質	緑黄色野菜 その他の野菜 果物	穀類 芋 砂糖 油脂類	610 kcal 24.0 g 22.5 g 2.7 g
8月	ごはん	魚 肉 卵 豆腐 たんぱく質	緑黄色野菜 その他の野菜 果物	穀類 芋 砂糖 油脂類	646 kcal 27.1 g 25.0 g 1.9 g
9月	ソフト麺	魚 肉 卵 豆腐 たんぱく質	緑黄色野菜 その他の野菜 果物	穀類 芋 砂糖 油脂類	632 kcal 25.9 g 22.0 g 3.2 g
10月	ごはん	魚 肉 卵 豆腐 たんぱく質	緑黄色野菜 その他の野菜 果物	穀類 芋 砂糖 油脂類	543 kcal 23.1 g 17.3 g 1.8 g
11月	魚パン	魚 肉 卵 豆腐 たんぱく質	緑黄色野菜 その他の野菜 果物	穀類 芋 砂糖 油脂類	598 kcal 28.4 g 22.2 g 3.5 g
12月	ごはん	魚 肉 卵 豆腐 たんぱく質	緑黄色野菜 その他の野菜 果物	穀類 芋 砂糖 油脂類	605 kcal 20.2 g 14.8 g 2.0 g

1日は朝ごはんから始まる



朝ごはんを食べると、エネルギーや栄養素を補給することができます。さらに体温を上げて脳や体を自覚めさせて、活動できる状態に切りかえます。また、胃や腸の動きをよくして排便を促し、便秘の予防に役立ちます。1日を元気に始めるために、朝ごはんは欠かせないことができます。毎日必ず、朝ごはんを食べるから登校するようしましょう。

©少年写真新聞社2023

知っていますか？ 五大栄養素の働き

食べ物は、体を元気にいきいきさせるための栄養がはいています。体の中の働きによって、大きく3つに分けることができます。さらに同じような栄養素を多く含む食品を6つの食品群に分けられます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養バランスが良くなります。

炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など	多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど	多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など	多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など	多く含む食品 野菜、果物、きのこなど



朝ごはんステップアップ

ホップ (主食のみ)	ステップ (主食+1品)	ジャンプ (バランスを考える)
いつも食べていない人は、まずは食べる習慣をつけましょう。ごはん（おにぎり）やパンなどの主食はエネルギー源になるので、朝から活動的に過ごせます。	主食を食べる習慣がある人は、もう1品増やしてみてください。納豆やチーズなどのそのままで食べられるものや、即席のみそ汁などがおすすめです。	主食+1品を食べることに慣れてきたら、主食・野菜・副菜をそろえましょう。さらに、汁物を奥でさんにするだけで、栄養のバランスがよくなります。

©少年写真新聞社2023

朝ごはんの準備の時間短縮ポイント

朝ごはんは前日の残り物を活用したり、加工食品や冷凍食品を活用したりすると、時間の短縮ができます。

★前日の残り物を活用

★加工食品や冷凍食品の活用

朝ごはんは手軽に食べられる食品

お弁当を使わずに食べられるものや、加熱せずに食べられるものを探してみましょう。

納豆	しらす干し	のりつくたし
朝ごはん	ハム	チーズ
バナナ	いちご	ミニトマト
		レタス

2023年5月 予定献立表 後半

佐久市学校給食浅科センター 小学校版

きゅうしよくもくひょう

からだ

給食目標 「 じょうぶな体をつくろう 」

予定献立 ※都合により献立を変更する場合があります。 ご了承ください。		赤（あか）グループ 体（骨や肉）をつくる		緑（みどり）グループ 体の調子を整える		黄色（きいろ）グループ 熱や力の元（エネルギー）になる		エネルギー たんぱく質 塩分 食塩相当量	
日	献立	ビタミン		（5群） 炭水化物	（6群） 脂質				
		（1群） たんぱく質	（2群） 無機質						（3群） 緑黄色野菜
15月	牛乳 おかず 生野菜 汁 (デザート)	（1群） たんぱく質 魚 肉 卵 豆腐	（2群） 無機質 牛乳 小魚 海苔	ビタミン （3群） 緑黄色野菜 （4群） その他の野菜 果物		（5群） 炭水化物 穀類 芋 砂糖	（6群） 脂質 油脂類		
15月	牛乳 鯖のみそ煮 キャベツと昆布の浅漬け スナップエンドウのみそ汁	鯖 みそ 豆腐	牛乳 塩昆布 わかめ	にんじん スナップエンドウ	生姜 キャベツ きゅうり 玉ねぎ えのきだけ ねぎ	米 三層糖		581 kcal 26.5 g 18.5 g 2.2 g	
16火	牛乳 おかかココット 薺ばつのマリネ キャベツとウィンナーのスーフ	鶏 かつお節 薺菜 ササミフレーク ウィンナー	クリーム 小ねぎ にんじん		きゅうり 玉ねぎ ぶなしめじ キャベツ	コッパン 上白糖 ジャガイモ		476 kcal 22.5 g 17.5 g 2.7 g	
17水	牛乳 ケチャップレバー スティックサラダ レタススープ	大豆 豚レバー 鶏肉	牛乳	にんじん	生姜 にんにく 大根 きゅうり もやし レタス	米 じゃがいも 三層糖	あぶら	529 kcal 22.3 g 13.2 g 1.7 g	
18木	牛乳 鶏肉のマーメレード焼き アスパラサラダ クラムチャウダー	鶏肉 ロースハム ベーコン あさり	牛乳 クリーム	アスパラガス パセリ にんじん	生姜 にんにく キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	米粉パン マーメレード 上白糖 小麦粉 ジャがいも	あぶら バター	641 kcal 28.1 g 23.9 g 3.1 g	
19金	牛乳 にじますの唐揚げ ごまマヨ和え 豚汁	にじます 凍り豆腐 かつお節 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	生姜 キャベツ きゅうり コーン 大根 ごぼう ねぎ	米 でんぷん 小麦粉 三層糖 こんにゃく	あぶら マヨネーズ ごま	689 kcal 31.3 g 27.0 g 2.0 g	
22月	牛乳 塩肉じゃが のり和え もずくのみそ汁	鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 のり もずく	にんじん さやいんげん ほうれん草	玉ねぎ 白菜 えのきだけ ねぎ	米 じゃがいも 上白糖	あぶら	577 kcal 19.8 g 18.7 g 1.7 g	
23火	牛乳 きつね汁 手作り春巻き もやしのナムル	鶏肉 なた 油揚げ 鶏肉	牛乳	にら にんじん	えのきだけ ねぎ 生姜 たけのこ きゅうり もやし コーン	米 でんぷん 三層糖 春巻きの皮 はるさめ 上白糖	あぶら ごま油	656 kcal 25.7 g 22.3 g 3.0 g	
24水	牛乳 そぼろご飯の真 糸巻天サラダ なめこ汁	鶏肉 鶏 豆腐 みそ	牛乳 茶葉天	さやいんげん にんじん	生姜 キャベツ きゅうり なめこ えのきだけ ねぎ	米 上白糖 三層糖	あぶら ごま油	525 kcal 22.5 g 15.6 g 2.0 g	
25木	牛乳 鶏肉のトマト煮 ツナサラダ イタリアンスープ	鶏肉 ツナフレーク ロースハム たまご 粉チーズ	牛乳 クリーム	トマトビュレ パセリ にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン えのきだけ	コッパン 三層糖 パン粉		523 kcal 23.9 g 17.5 g 3.0 g	
26金	牛乳 鯉のマスタード焼き 切干大根とひじきのサラダ 鶏ごぼ汁	鯉 鶏肉 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	切干大根 きゅうり ごぼう	米 三層糖 上白糖	マヨネーズ ごま油	568 kcal 26.1 g 18.7 g 1.5 g	
29月	牛乳 ハヤシライス ひじきとごぼうのサラダ 小玉スイカ	鶏肉 みそ ツナフレーク	牛乳 ひじき	にんじん	生姜 にんにく 玉ねぎ セロリー マカロン きゅうり ごぼう 小玉スイカ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 三層糖 ごま油	バター ごま油	609 kcal 24.2 g 18.1 g 1.8 g	
30火	牛乳 豆腐のミートローフ しょうゆフレンチサラダ 春巻とレタスのスープ	豆腐 鶏肉 豆腐	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり ねぎ レタス	コッパン パン粉 上白糖 はるさめ	油 ごま油	607 kcal 30.0 g 23.4 g 2.5 g	
31水	牛乳 鯉の唐揚げ甘酢揚げ ごま酢和え 糸島豆腐のみそ汁	鯉 豆腐 みそ	牛乳 チーズ	にんじん	生姜 玉ねぎ ピーマン キャベツ きゅうり えのきだけ ねぎ	米 でんぷん 三層糖 上白糖	油 ごま	603 kcal 23.1 g 19.2 g 2.1 g	

今日の主な地域食材（予定）

<浅科給食応援団>

玉ねぎ 長ねぎ スナップエンドウ

<浅科産>

五郎兵衛米 豆腐 大豆 卵

<佐久市産>

みそ 米粉 にじます 鯉 はちみつ

