

2023年5月 予定献立表 前半

佐久市学校給食浅科センター 中学校版

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（肉や魚）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 脂質 食塩相当量	
日	主食	〈1群〉 たんぱく質 魚 肉 卵 豆腐	ビタミン		〈5群〉 炭水化物 穀類 芋 砂糖	〈6群〉 脂質 油脂類
			〈2群〉 無機質 牛乳 小魚 海藻	〈3群〉 緑黄色野菜		
1月	たけのこご飯	さわら 鶏肉 油揚げ かつお節 豆腐	わかめ わかめ 小松菜	ゆず果汁 たけのこ しめじ かぶ きゅうり キャベツ 玉ねぎ かしわもち	664 kcal 33.8 g 18.1 g 3.0 g	
2火	黒パン	フライビーンズ 海藻サラダ ミネストローネ	青大豆 大豆 青のり 海藻 ベーコン	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんにく セロリー	745 kcal 28.4 g 26.1 g 3.3 g	
8月	ご飯	いかの唐揚げ 卵の花サラダ ほうれん草のみそ汁	いか おから ツナフレーク 油揚げ みそ	生姜 キャベツ にんにく ほうれん草	750 kcal 31.3 g 28.3 g 2.0 g	
9火	ソフト麺	ミートソース シャキシャキボテトサラダ 美生柑	豚肉 大豆 ツナフレーク	にんにく 玉ねぎ セロリー エリンギ きゅうり 美生柑	728 kcal 29.3 g 24.9 g 3.9 g	
10水	ご飯	豚の生姜焼き 野菜和え こかぶの吉野汁	豚肉 凍り豆腐	にんにく 生姜 キャベツ きゅうり 玉ねぎ かぶ 白菜	624 kcal 26.2 g 19.1 g 2.2 g	
11木	丸パン	サメのフライ せんきやべサラダ 切干大根のスープ	サメ ベーコン	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ 切干大根 白菜 えのきたけ	692 kcal 32.6 g 25.1 g 4.1 g	
12金	ご飯	チキンカレー 福神漬け和え はちみつレモンゼリー	鶏肉 かつお節 寒天	生姜 にんにく 玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり 福神漬け レモン	714 kcal 24.0 g 17.1 g 2.5 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、朝ごはんは欠かすことができません。毎日必ず、朝ごはんを食べってから登校するようにしましょう。

部活で活躍するためには、食事・練習・休養が大切！

食事は練習と同じくらいとても大切なものです。栄養のバランスや食事の量、タイミングなどによって、体の状態が変わってくることもあります。試合で力を出し切れるように日々の食事や生活習慣を見直してみましょう。

食べることも寝ることも



大切なトレーニング！

食事でエネルギーや栄養をしっかりととりましょう

スポーツをする人はエネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに、子どもは成長に使う分も必要です。家族より量を増やしたり、料理を追加したりして、しっかりエネルギーや栄養素をとりましょう。



朝ごはんステップアップ

ホップ (主食のみ) 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。	ステップ (主食+1品) 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も食べられるものや、豆腐のみそ汁などがおすすめです。	ジャンプ (バランスを考える) 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、汁物をたくさんすることで、栄養のバランスがよくなります。
---	---	---

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利用したり、加工食品や冷凍食品を活用したりすると、朝の準備が短縮できます。
- ★前日の残り物を活用
- ★加工食品や冷凍食品を活用

朝ごはん手軽に食べられる食品

- お弁当を簡単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。
- 前日 しらす干し のりのつくたか
 - 前日 卵 肉
 - 前日 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 中学校版

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 脂質 食塩相当量				
日 白にち	主食	牛乳 おかず 全蛋 調味料 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 海藻	ビタミン		〈5群〉 炭水化物 穀類 芋 砂糖	〈6群〉 脂質 油脂類	
					〈3群〉 緑黄色野菜	〈4群〉 その他の野菜 果物			
15月	ごはん	牛乳 鯖のみそ煮 キャベツと昆布の漬物 スナップエンドウのみそ汁	鯖 味噌 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 えのきたけ ねぎ	米 三温糖		669 kcal 30.4 g 20.7 g 2.6 g
16火	コッパン	牛乳 おかかコック 鯖のマリネ キャベツとウィンナーのスープ	鯖 かつお節 鯖 鯖 ササミフレーク ウィンナー	牛乳 クリーム	小ねぎ にんじん	きゅうり 玉ねぎ ふなしめじ キャベツ	コッパン		591 kcal 26.5 g 20.2 g 3.3 g
17水	ごはん	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	菜 でんぷん じゃが芋 三温糖	あぶら	608 kcal 25.4 g 14.3 g 2.2 g
18木	米粉パン	牛乳 鶏肉のマーマレード焼き 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 マーマレード 上白糖 小麦粉 バター	あぶら	775 kcal 33.0 g 27.7 g 3.9 g
19金	ごはん	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 豚肉 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	菜 でんぷん 小麦粉 三温糖 こんにゃく	あぶら マヨネーズ ごま	802 kcal 36.3 g 31.0 g 2.2 g
22月	ごはん	牛乳 塩肉じゃが のり和え もずくのみそ汁	豚肉 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 えのきたけ ねぎ	菜 じゃがいも 上白糖	あぶら	665 kcal 22.5 g 20.9 g 2.0 g
23火	ソフト うどん	牛乳 きつね汁 手作り春巻き もやしのナムル	鶏肉 なると 油揚げ 豚肉	牛乳	にんじん	えのきたけ ねぎ 生姜 たけのこ きゅうり もやし コーン	ソフトうどん でんぷん 三温糖 春巻きの皮 はるさめ 上白糖	あぶら ごま油	799 kcal 30.6 g 25.7 g 3.9 g
24水	ごはん	牛乳 そぼろごはんの具 糸こんにゃくサラダ なめこ汁	鶏肉 鯖 豆腐 みそ	牛乳 糸こんにゃく	さやいんげん にんじん	生姜 キャベツ きゅうり なめこ えのきたけ ねぎ	菜 上白糖 三温糖	あぶら ごま油	605 kcal 25.8 g 17.3 g 2.2 g
25木	コッパン	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 卵チーズ	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 えのきたけ	コッパン 三温糖 パン粉		645 kcal 28.7 g 20.4 g 3.6 g
26金	ごはん	牛乳 鯖のマスタード焼き 切干大根とひじきのサラダ 鶏ごぼう汁	鯖 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	菜 三温糖 上白糖	マヨネーズ ごま油	656 kcal 29.8 g 20.8 g 1.9 g
29月	麦ごはん	牛乳 ハヤシライス ひじきとごぼうのサラダ 小豆スイカ	豚肉 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 マッシュルーム きゅうり ごぼう 小豆スイカ	菜 麦 じゃが芋 小麦粉 三温糖 ごま油	バター ごま油	701 kcal 27.7 g 20.2 g 2.4 g
30火	コッパン	牛乳 豆腐のミートローフ しょうゆフレンチサラダ 春雨とレタスのスープ	鯖 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	油 ごま油	737 kcal 35.5 g 27.1 g 3.2 g
31水	ごはん	牛乳 鯉の唐揚げと酢鰯かけ ごま酢和え 炙豆腐のみそ汁	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 えのきたけ ねぎ	菜 でんぷん 三温糖 上白糖	油 ごま	695 kcal 26.2 g 21.5 g 2.5 g

今月の主な地域食材（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

