

食育だより

令和5年5月
佐久市学校給食望月センター

毎月19日は食育の日



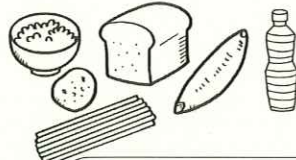
今月の
給食目標

「**食べ物の働きを知ろう!**」です

さわやかに過ごしやすい季節になりました。新1年生は新しい学校生活に、上級生もそれぞれの学年に慣れてきたようです。これからも給食をもりもり食べてほしいです。食事をバランスよく食べ、適度な運動と、じゅうぶんな睡眠をとって、健康で元気な体をつくりましょう。

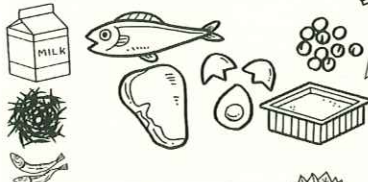
体を動かすエネルギーになる

- ・ごはん・パン・めん
- ・いも
- ・あぶら



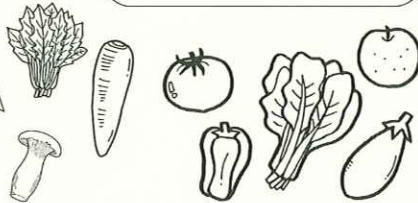
体（筋肉・骨・歯）をつくる

- ・肉・さかな・たまご
- ・牛乳・ヨーグルト・チーズ
- ・だいず・とうふ
- ・かいそう



体の調子をととのえる
ひよや粘膜を健康に保つ
ていこう力を高める

- ・色のこいやさい
- ・その他のやさい
- ・くだもの



☆☆4月の給食室より☆☆



こだわり!?のカレー

給食のカレーは特別な食材もスパイスも入っていません。おいしさの秘訣は・・・じっくり炒めた玉ねぎです。それから、大きな釜で大量に作っているからということもありますね。みなさんの家のカレーはどんな隠し味や秘訣がありますか・・・😊

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	今月の給食から 一口メモ
1 たけのごはん さわらの西京焼き ほうれん草の磯香和え なるとのすまし汁 かしわもち ぎゅうにゅう こどもの日献立	2 抹茶揚げパン 米粉マカロニのサラダ ウィンナーポトフ ぎゅうにゅう 八十八夜献立	3 建国記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	今月の旬の食材 たけのこ (1日) 小かぶ (2日・30日) アスパラ (11日) 美生柑 (8日・17日) 鱈 (19日)
8 ごはん 豚肉とごぼうの甘辛炒め きゅうりの酢の物 じゃがいものみど汁 みしょうかん ぎゅうにゅう	9 ソフト麺 ミートソース ミルクビーンズ コーンサラダ ぎゅうにゅう	10 ごはん 厚揚げとニラの炒め物 もやしの和え物 大根のみど汁 ぎゅうにゅう 小中早給食	11 コッペパン 鮭のマスタード焼き とじささみのサラダ ベーコンとアスパラのスープ ぎゅうにゅう	12 ごはん ヤンニョムチキン チーズのおひだし 春雨サンラータン ぎゅうにゅう	今月の行事食 1日(月) こどもの日献立 旬の「旬ごはん」と 望月産の相もちです。 小学校・木村屋さん 中学校・喜月堂さん
15 発芽玄米ごはん おろし焼き肉 ひじきとツナのサラダ 厚揚げのみど汁 ぎゅうにゅう	16 食パン ストローポテトサラダ フルーツクレーミー ジュリエンスープ ぎゅうにゅう	17 ごはん 麻婆豆腐 梅ひだし わかめスープ みしょうかん ぎゅうにゅう	18 チーズパン リボンパスタのトマトクリーム 糸寒菜サラダ ウィンナースープ ぎゅうにゅう	19 ごはん 鱈のみど焼き のりマヨ和え 辛み豆腐汁 ぎゅうにゅう	2日(火) 八十八夜献立 八十八夜とは・・・立春 から数えて88日目のこと を言います。 ちょうど茶摘みの時期と 重なり、この日にお茶を 飲むと長生きすると 言われています。 お茶にちなんで給食 では抹茶揚げパンを 作ります!
22 ごはん 鶏肉のワインソース焼き ポテトサラダ ほうれん草のすまし汁 ぎゅうにゅう	23 ソフトうどん えびあぶら 水菜のおかか和え きつねうどん汁 ぎゅうにゅう	24 ごはん じゃが豚キムチ 切り干し大根のサラダ あおさのみど汁 ぎゅうにゅう	25 米粉パン 豆腐入りミートローフ コールスローサラダ しめじと鶏肉のスープ ぎゅうにゅう	26 ごはん チキンカレー 福神漬け和え 青うめゼリー ぎゅうにゅう	今月のおすすめ献立
29 ゆかりごはん ホキのみどマヨ焼き ちくわの塩昆布和え 豚汁 ぎゅうにゅう	30 コッペパン ミートオムレツ ビーンズサラダ かぶのスープ ぎゅうにゅう	31 ごはん フリコギ たくあん和え 根菜のみど汁 ぎゅうにゅう			19日(金) ヤンニョムチキン カリッと揚げた鶏肉に コチュジャンやケチャップ などを合わせた甘い タレ(ヤンニョム)を 絡めた韓国の食べ物です!

*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。

5月予定詳細献立表

5月の給食目標

食べ物の働きを知ろう!

日	曜	こ ん だ て						赤の仲間		緑の仲間				黄の仲間		小学校 14才 たんぱく質 塩分 食塩相当量
		主食	牛乳	主菜	副菜	汁物	その他	主に体の組織を作る食品		主に体の調子を整える食品				主に熱や力になる食品		
								1群	2群	3群	4群		5群	6群		
1	月	だけのごはん	○	さわら さいきょう やき	ほうれんそう のいそかあえ	なるとの すましじる	かしわもち	あぶらあげ さわら とうふ かつおぶし なると	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう こまつな	だけのこ エリンギ しめじ	ちやし はくさい	こめ さとう かしわもち			61kcal 30.0g 16.9g 2.5g 639kcal
2	火	まっちゃん あげパン	○		こめこ マカロニの サラダ	ウィンナー ポトフ		ハム ウィンナー とりにく	牛乳	パセリ にんじん	キャベツ きゅうり かぶ	たまねぎ はくさい	コッペパン じゃがいも さとう	マヨネーズ あぶら		22.6g 25.5g 2.8g 593kcal
8	月	ごはん	○	ぶたにくと ごぼうの あまから いため	きゅうりの すのもの	じゃがいもの みそじる	みしょうかん	ぶたにく とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	ごぼう きゅうり えのきだけ たまねぎ みしょうかん	キャベツ ちやし たまねぎ	こめ むぎ かたくりこ さとう こんにやく じゃがいも	あぶら ごま	24.4g 18.4g 2.4g 709kcal	
9	火	ソフトめん	○	ミルク ビーンズ	コーンサラダ	ミートソース		ぶたひきにく とうふ あおぼつ だいず きなこ	牛乳 ハルビ サーズ コンデンスミルク	パセリ にんじん	しょうが セロリ たまねぎ キャベツ	にんにく しめじ きゅうり コーン	ソフトめん かたくりこ さとう	おアゲ1杯 あぶら	27.1g 22.7g 2.3g 569kcal	
10	水	ごはん	○	あつあげと ニラの いためもの	もやしの あえもの	だいにんの みそじる		ぶたにく なまあげ あぶらあげ	牛乳	にら にんじん こまつな	しょうが たまねぎ きゅうり だいこん	にんにく キャベツ もやし ねぎ	こめ さとう かたくりこ こんにやく じゃがいも	あぶら	23.3g 19.9g 2.4g 576kcal	
11	木	コッペパン	○	さけの マスタード やき	とりささみの サラダ	ベーコンと アスパラの スープ		さけ とりささみ ベーコン	牛乳	にんじん アスパラガス	きゅうり たまねぎ はくさい	ごぼう キャベツ	コッペパン	マヨネーズ ごま おまあぶら おアゲ1杯	30.7g 22.0g 2.8g 626kcal	
12	金	ごはん	○	ヤンニョム チキン	チーズ おひたし	はるさめ サンラータン		とりにく ぶたにく かつおぶし たまご	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ もやし ねぎ	はくさい えのき	こめ さとう はるさめ かたくりこ	ごま あぶら	29.5g 22.8g 2.1g 601kcal	
15	月	はつが げんまい ごはん	○	おろし やきにく	ひじきと ツナのサラダ	あつあげの みそじる		ツナ ぶたにく なまあげ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ しめじ	だいにん きゅうり キャベツ	こめ げんまい さとう	あぶら	27.6g 20.5g 2.1g 719kcal	
16	火	しゃくパン	○	ストロー ポテト サラダ	フルーツ クレーミー	ジュリエンス スープ		ぶたにく ハム	牛乳 粉末1杯	にんじん	きゅうり たまねぎ だいこん みかんかん	キャベツ はくさい パインかん はくとうかん	しゃくパン じゃがいも さとう	あぶら	23.7g 27.5g 2.7g 577kcal	
17	水	ごはん	○	マーボー どうふ	うめびたし	わかめスープ	みしょうかん	ぶたひきにく とうふ なると とりにく かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん にら チンゲンサイ	しょうが たまねぎ キャベツ もやし ねりうめ きゅうり えのきだけ チンゲンサイ ねぎ	にんにく キャベツ	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	26.6g 16.9g 2.4g 589kcal	
18	木	チーズパン	○	リボンハスタ のトマト クリーム ソース	いと かんてん サラダ	ウィンナー スープ		とりにく ウィンナー ハム	牛乳 チーズ なまクリーム いとかんてん	にんじん チンゲンサイ パセリ	たまねぎ キャベツ	きゅうり レモンじる	コッペパン さとう かたくりこ じゃがいも マカロニ	ごまあぶら	27.2g 19.1g 3.1g 577kcal	
19	金	ごはん	○	あじの みそやき	のりマヨあえ	からみ どうぶじる		ぶたひきにく あじ とうふ	牛乳 のり	こまつな にんじん にら	キャベツ えのき ねぎ	しょうが はくさい	こめ むぎ さとう	あぶら マヨネーズ	27.6g 17.9g 2.2g 538kcal	
22	月	ごはん	○	とりにくの ワインソース やき	ポテトサラダ	ほうれんそう のすましじる		とりにく なると ハム	牛乳	にんじん ほうれんそう	にんにく はくさい	きゅうり えのきだけ ねぎ	こめ さとう じゃがいも	マヨネーズ	24.3g 16.8g 2.3g 596kcal	
23	火	ソフトうどん	○	えびてんぷら	みずな おおかあえ	きつね うどんじる		とりにく あぶらあげ えび かつおぶし	牛乳	こまつな にんじん みずな	はくさい ねぎ	ちやし ねぎ	ソフトうどん さとう てんぷらこ	あぶら ごま	25.6g 19.3g 2.2g 568kcal	
24	水	ごはん	○	じゃがぶた キムチ	きりほし だいにんの サラダ	あおさの みそじる		あぶらあげ ぶたにく	牛乳 あおさ	にんじん にら こまつな	だいこん たまねぎ きりほしだいこん キャベツ えのきだけ きゅうり	にんにく キムチ ねぎ	こめ さとう じゃがいも しらすき	あぶら ごま	21.0g 16.4g 2.2g 708kcal	
25	木	こめこパン	○	とうふいり ミートローフ	コールスロー サラダ	しめじと とりにくの スープ		ぶたひきにく とうふ だいず たまご とりにく	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ	キャベツ コーン	しめじ たまねぎ	こめこパン パンこ しらすき さとう	あぶら	39.2g 27.5g 3.0g 592kcal	
26	金	ごはん	○	チキンカレー	ふくじんづけ あえ		あおうめ ゼリー	とりにく	牛乳 スキムミルク	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり	にんにく たまねぎ ふくじんづけ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	22.5g 14.5g 2.7g 591kcal	
29	月	ゆかりごはん	○	ホキのみそ マヨやき	ちくわの しおこんぶ あえ	とんじる		ほき ぶたにく ちくわ とうふ	牛乳 しおこんぶ	ピーマン にんじん	エリンギ キャベツ きゅうり だいこん ごぼう	にんにく コーン たまねぎ ねぎ	こめ じゃがいも こんにやく	あぶら マヨネーズ ごまあぶら	28.5g 19.7g 2.1g 593kcal	
30	火	コッペパン	○	ミート オムレツ	ビーンズ サラダ	かぶのスープ		ぶたひきにく だいず ベーコン たまご	牛乳	ピーマン にんじん	えだまめ だいこん レモンじる えのきだけ はくさい	たまねぎ きゅうり えのきだけ コーン かぶ	コッペパン さとう	あぶら	26.1g 24.4g 3.3g 581kcal	
31	水	ごはん	○	ブルコギ	たくあんあえ	こんさいの みそじる		あぶらあげ ぶたにく	牛乳	にら にんじん	ねぎ しょうが ちやし コーン キャベツ たくあん だいこん ごぼう	キムチ にんにく たまねぎ はくさい きゅうり	こめ さとう はるさめ	ごまあぶら あぶら	22.9g 18.4g 2.3g 650kcal	
※ 献立は都合により変更になることがあります。															基準値	26g 18.1g 2g未満

