

# 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



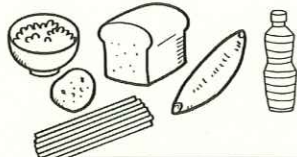
今月の  
給食目標

「**食べ物の動きを知ろう!**」です

さわやかで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。

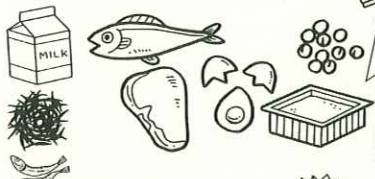
体を動かすエネルギーになる

- ・ごはん・パン・めん
- ・いも
- ・あぶら



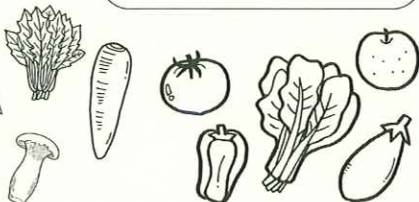
体（筋肉・骨・歯）をつくる

- ・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



体の調子をとのえる  
ひふ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) 鮎 (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 じゃがいものみそ汁 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 大根のみそ汁 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 チーズのおひたし 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 望月産の柏もちです。 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 厚揚げのみそ汁 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 梅ひたし 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 糸寒天サラダ ウィンナースープ ぎゅうにゅう	19 ごはん 豚のみそ焼き 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。 ちよ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 あおさのみそ汁 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 ホキのみそマヨ焼き 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 フルコギ たくあん和え 根菜のみそ汁 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 などを合わせた甘辛い 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		中学校 11種 - たんぱく質 脂質 食塩相当量 719kcal 35.1g 19.0g 3.0g
		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	たけのこごはん	○	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	たけのこ エリンギ はくさい しめじ	こめ さとう かしわもち			790kcal 26.9g 29.8g 3.5g
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 たまねぎ かぶ	コッパン じゃがいも さとう	マヨネーズ あぶら		721kcal 28.5g 21.2g 2.5g
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	こめ むぎ かたくりこ さとう こんにゃく じゃがいも	あぶら ごま		835kcal 31.6g 26.1g 2.8g
9	火	ソフトめん	○	ミルクピーンズ	コーンサラダ	ミートソース		ぶたひきにく とうふ あおぼろ だいず きなこ	牛乳 ハチマシ ナズ 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 あぶら	692kcal 27.0g 23.1g 2.9g
10	水	ごはん	○	あつあげと二のいためもの	もやし あえもの	だいごんのみそじる		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 だいごん	にんにく キャベツ もやし ねぎ	こめ さとう かたくりこ こんにゃく じゃがいも	ごま あぶら	703kcal 36.8g 25.3g 3.5g
11	木	コッパン	○	さけのマスダートやき	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 はくさい	コッパン	マヨネーズ ごま ごまあぶら お-ア あぶら	753kcal 34.6g 25.8g 2.5g
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 かたくりこ	ごま あぶら	732kcal 32.4g 23.4g 2.3g
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	だいごん きゅうり キャベツ	こめ げんまい さとう	あぶら	891kcal 28.7g 32.7g 3.4g
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	ジュリエンスープ		ぶたにく ハム	牛乳 粉末お-ア	にんじん	きゅうり たまねぎ だいごん みかんかん	キャベツ はくさい パイナップル はくとうかん	しゃくパン じゃがいも さとう	あぶら	720kcal 31.9g 19.9g 3.0g
17	水	ごはん	○	マーボーとうふ	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 チンゲンサイ	しょうが たまねぎ にんにく キャベツ もやし ねぎ えのき たまねぎ	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	738kcal 32.9g 23.1g 4.0g	
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	コッパン さとう かたくりこ じゃがいも マカロニ	ごまあぶら ごま	691kcal 31.9g 20.5g 2.7g
19	金	ごはん	○	あじのみそやき	のりマヨあえ	からみとうふじる		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	648kcal 28.2g 18.8g 2.8g
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 たまねぎ ねぎ	こめ さとう じゃがいも	マヨネーズ	690kcal 27.6g 21.8g 2.8g
23	火	ソフトうどん	○	えびてんぷら	みすなのおかかあえ	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 みすな	はくさい ねぎ	もやし	ソフトうどん てんぷらこ	あぶら ごま	686kcal 25.1g 19.0g 2.6g
24	水	ごはん	○	じゃがぶたキムチ	きりほしだいごんのサラダ	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	だいごん たまねぎ にんにく キムチ きりほしだいごん キャベツ えのき たまねぎ きゅうり	こめ さとう じゃがいも しらたき	あぶら ごま	868kcal 47.8g 32.2g 4.0g	
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 しらたき さとう	あぶら	721kcal 26.3g 24.7g 3.4g
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	725kcal 33.4g 22.4g 2.5g
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 だいごん ねぎ ごぼう	にんにく コーン たまねぎ ねぎ	こめ じゃがいも こんにゃく	あぶら マヨネーズ ごまあぶら	719kcal 30.8g 28.3g 4.1g
30	火	コッパン	○	ミートオムレツ	ピーンズサラダ	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 だいごん レモンじる えのき たまねぎ コーン かぶ はくさい	たまねぎ きゅうり えのき たまねぎ えのき たまねぎ かぶ	コッパン さとう	あぶら	706kcal 26.6g 20.7g 2.8g
31	水	ごはん	○	フルコギ	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 キムチ もやし たまねぎ コーン はくさい キャベツ きゅうり たくあん だいごん ごぼう	にんにく たまねぎ はくさい たまねぎ きゅうり	こめ さとう はるさめ	ごまあぶら あぶら	830kcal 31g 23g 2.5g未満

※ 献立は都合により変更になることがあります。

