

5月 おおきくな〜れ

令和5年5月
佐久市学校給食南部センター
食育通信



今月の給食目標 「バランスの良い食事をしよう」

成長期の食事は将来の身体を作る基礎になります。

特に活動量が多くなる5月、給食を参考に、バランスの良い食事をとりましょう。

元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。

特に一日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を自覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

朝ごはんの効果

<p>やる気や集中力が 高まる</p>	<p>イライラ しにくくなる</p>	<p>運動能力 アップ</p>	<p>便秘を 予防する</p>	<p>生活リズムが 整う</p>
-------------------------	------------------------	---------------------	---------------------	----------------------

栄養バランスも意識しましょう

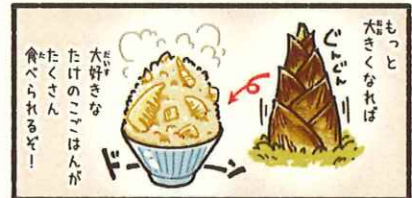
朝ごはんには、どんなものを食べていますか? ご飯だけ、パンだけ... という人もいるかもしれません。何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずの組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。

朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

主食 <p>ごはん おにぎり パン</p>	+ おかず(主菜) <p>肉・魚・卵・大豆のおかず</p>	+ 汁物 <p>野菜の汁物 みそ汁</p>	+ 果物 <p>バナナ オレンジ</p>
		+ 牛乳・乳製品 <p>牛乳 ヨーグルト</p>	



おおきくなあれ



タケノコはとても成長が早く、およそ1ヵ月で竹になります。

※種類によっても違います。

各地に伝わる端午の節句のお菓子

へこもち (北海道) 	へこもち (青森県) 	朴葉巻き (長野県) 	三角ちまき (新潟県)
麦だんご (徳島県) 	鯉菓子 (長崎県) 	鯨ようかん (宮崎県) 	あくまき (鹿児島県)

5月5日の「端午の節句」は男の子の健やかな成長を願ってお祝いする伝統行事です。

端午の節句で食べる行事食といえば

「かしわもち」が代表的ですが、他にも地域によってさまざまなお菓子が親しまれています。給食では5月1日に子どもの日こんだてとして、たけのこごはん、こいのぼりに見立てたししゃもあげ、かしわもちを提供します。季節の行事食を味わいましょう。



5月 予定献立表

今月の給食目標

栄養バランスの整った給食を食べて元気な体を作りましょう。

令和5年5月1日

佐久市学校給食南部センター

「バランスの良い食事をしよう。」

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 牛乳	魚肉 卵 豆腐	牛乳 小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	ビタミン	ビタミン	穀類 芋 砂糖	油類	炭水化物	脂質	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー(kcal)		エネルギー(kcal)
1	月	たけのこごはん	ししゃものこいのぼりあげ 星形チーズサラダ 春野菜のみそしる かしわもち	油揚げみそ	ししゃも、青のり 星形チーズ	にんじん、にら	たまねぎ、かぶ	キャベツ、きゅうり、コーン	薄力粉、でんぷん	米サラダ油(揚げ油)	619	841	26.4	33.4	21.3	25.4	3.0	4.2	◎こどもの日献立◎ こいのぼりをイメージした ししゃもを作ります。
2	火	コッペパン	とり肉のアップルソース 大豆とツナのサラダ ミネストローネ	とりにく ★大豆ツナ ベーコン	とりにく ★大豆ツナ ベーコン	にんじん、ホールトマト	たまねぎ	すりりんご、りんご、レモン果汁 キャベツ、きゅうり	さとう、でんぷん	米サラダ油	631	780	32.2	38.8	23.0	27.1	3.0	3.6	今月の旬の食材 ★春キャベツ★アスパラガス ★かつお
8	月	ごはん	山鹿焼き 和風ポテトサラダ 春キャベツのみそしる	とりにく 削り節 とうふみそ	とりにく 削り節 とうふみそ	にんじん チキンスライス、トマト	たまねぎ	きゅうり、キャベツ	さとう、でんぷん	米油(揚げ油)	659	825	29.3	35.1	25.8	29.7	1.8	2.3	キャベツはビタミンCが豊富です。 風邪などの病気にかりにくくした り、傷の回復をはやめたりします。
9	火	丸パン	ハンバーグかつおソース フレンチサラダ アスパラのシチュー	FMハンバーグ ふたにく 白いんげん豆	FMハンバーグ ふたにく 白いんげん豆	にんじん にんじん、アスパラガス	たまねぎ	キャベツ、きゅうり、コーン	さとう	米サラダ油	718	905	33.1	41.3	25.4	31.1	2.8	3.5	アスパラのおいしい季節になり ました。旬の味をシチューで味 わいましょう。
10	水	ごはん	鯖のつけ焼き 大根とチキンのサラダ 厚揚げのみそしる	さわらみそ チキンささみ 生揚げみそ	さわらみそ チキンささみ 生揚げみそ	にんじん にんじん	たまねぎ	大根、きゅうり、コーン ごぼう、たまねぎ、しめじ、長ねぎ	さとう	米サラダ油	574	725	30.4	36.8	19.6	22.5	1.8	2.1	さわらは魚へんに骨と書いてさわら と読みます。瀬戸内海では「春巻 げ魚」とよばれるそうです。
11	木	ソフト麺	ちくわのいそべあげ りボンスタサラダ きつねうどんじり	ちくわ チキンささみ 油揚げ	ちくわ チキンささみ 油揚げ	青のり にんじん にんじん	たまねぎ	キャベツ、きゅうり えのきだけ、白菜、長ねぎ	めんぷら粉 マカロニ、リボン	米油(揚げ油) マヨネーズ	675	842	25.6	31.2	23.7	27.8	2.1	3.1	ソフト麺(長野県産小麦)は給 養でしか味わえない味です。
12	金	ごはん	三色そばろ わかめとツナの和え物 もずくのすましじる くだもの(みしょうかん)	鶏ひき肉、短冊卵 ツナ ★とうふ、なたと	鶏ひき肉、短冊卵 ツナ ★とうふ、なたと	にんじん にんじん、チンゲン菜	たまねぎ	冷凍むき枝豆 キャベツ、きゅうり	さとう	米サラダ油	590	738	29.1	34.8	19.9	22.8	2.3	2.9	もずくはビタミン、ミネラル、 繊維を多く含みます。ビタミン、 ミネラルは体の調子を整えます。
15	月	ごはん	かつおの香りあげ キャベツの梅和え にらスープ	かつお なたと、凍り豆腐 かまぼこ	かつお なたと、凍り豆腐 かまぼこ	にんじん にんじん、にら	たまねぎ	キャベツ、きゅうり、練り梅 たまねぎ、えのきだけ	でんぷん、さとう	米油(揚げ油)	545	692	30.0	36.1	14.9	16.8	2.0	2.4	春が旬のおいしいかつおを味わ いましょう。
16	火	キャロットパン	鶏肉のバーベキューソース わかめとツナの和え物 コンポート、ジュ デザート(ヨーグルト)	とりにく ツナ ベーコン	とりにく ツナ ベーコン	にんじん わかめ にんじん、チンゲン菜	たまねぎ	たまねぎ、すりりんご、レモン果汁 キャベツ、きゅうり	さとう	米サラダ油	720	838	33.0	38.2	21.4	24.4	3.0	3.5	牛乳には成長期に欠かせないカ ルシウムが多く含まれていま す。
17	水	ごはん	みそだれ焼肉 青菜とチーズのおひたし イカだんごスープ	ふたにく、凍り豆腐、みそ チーズ いかりボール	ふたにく、凍り豆腐、みそ チーズ いかりボール	にんじん 小松菜、にんじん	たまねぎ	長ねぎ もやし	さとう	米サラダ油、ごま油	577	728	31.4	37.3	18.2	20.4	2.5	3.1	成長期に必要なカルシウムは海藻 や大豆製品、小松菜にも 多くふくまれます。
18	木	コッペパン	ニョッキのクリームソース 大根とツナのサラダ きゃべつスープ	野菜入りソーセージ ツナ とりにく	野菜入りソーセージ ツナ とりにく	牛乳 にんじん にんじん、小松菜	たまねぎ	たまねぎ、しめじ、マッシュルーム、水菜 大根、きゅうり	オリブ油	617	754	25.2	30.1	21.9	25.3	2.6	3.5	今月の佐久市産地域食材 ★きゅうり★大豆★豆腐	
19	金	ごはん	エビフライ 福神漬け和え ポークカレー	えびフライ ふたにく	えびフライ ふたにく	にんじん	たまねぎ	キャベツ、きゅうり、福神漬け たまねぎ、すりりんご	米油(揚げ油)	598	760	20.5	24.7	19.3	22.3	3.1	3.7	大人気の給食のカレーは2種類の ルウをブレンドして作っていま す!	
22	月	ごはん	回鍋肉 春雨とささみの中華サラダ 豆乳のみそしる	ふたにく、みそ チキンささみ 生揚げ、豆乳、みそ	ふたにく、みそ チキンささみ 生揚げ、豆乳、みそ	にんじん にんじん にんじん、チンゲン菜	たまねぎ	たけのこ、水菜、キャベツ、長ねぎ キャベツ、★きゅうり	さとう、でんぷん	米サラダ油	598	751	28.4	34.1	19.3	21.9	2.4	2.9	たけのこなど、春が旬の野菜に は苦みのあるものが多いです。
23	火	コッペパン	ペンネのミートソース コンソメスープ レタとウイナのスープ	ふたにく、ソーセージ ウイナー	ふたにく、ソーセージ ウイナー	粉チーズ にんじん にんじん、小松菜	たまねぎ	ホールトマト コーン、★きゅうり、キャベツ	マカロニ、ペンネ	オリブ油	596	738	24.5	29.5	21.5	25.1	2.7	3.5	レタスはスープに入れると旨味が スープにとけだして、生のサラダと は違った味わいを楽しめます。
24	水	ごはん	厚揚げの人参みそかけ ゆかり和え けんちんじる 日向夏ゼリー	生揚げ、ふたにく、みそ ★とうふ	生揚げ、ふたにく、みそ ★とうふ	にんじん にんじん にんじん	たまねぎ	キャベツ、★きゅうり ごぼう、大根、干しいたけ、長ねぎ	さとう、でんぷん	米サラダ油	603	763	25.9	31.9	20.9	24.8	1.7	2.1	大豆や豆腐、厚揚げには成長期に必 要なカルシウムが多く含まれていま す。積極的にとりましょう。
25	木	ソフト麺	えびしゅうまい もやしとわかめのサラダ チャンボンスープ	えびしゅうまい ふたにく、いか、 なたと	えびしゅうまい ふたにく、いか、 なたと	わかめ にんじん にんじん、きょうご	たまねぎ	もやし、大根 キャベツ	さとう	ごま油	569	734	25.1	31.8	15.6	19.2	3.3	4.4	チャンボンのスープは炒めた野菜や 豚肉、イカ、ホタテが入った具沢山の スープです。
26	金	ごはん	凍り豆腐と魚のあげ煮 チンゲン菜のごま酢あえ わかめのみそしる	ごおり豆腐、さけ ★とうふ、みそ	ごおり豆腐、さけ ★とうふ、みそ	青のり チンゲン菜、にんじん	キャベツ	たまねぎ、長ねぎ	でんぷん、さとう	米油(揚げ油)	594	752	26.9	32.7	21.3	24.2	2.1	2.6	
29	月	ごはん	焼き鳥丼の具 わかめと糸菜、天の和え物 玉ねぎのみそしる くだもの(みしょうかん)	とりにく、いり卵 油揚げ、みそ	とりにく、いり卵 油揚げ、みそ	わかめ、糸菜、天 にんじん	たまねぎ	冷凍むき枝豆 ★きゅうり、キャベツ	中ざら糖	さとう	566	721	28.1	33.7	15.5	17.3	2.1	2.6	今月の栄養価平均
30	火	米粉パン	タンドリチキン さっぱりポテトサラダ ワンタンとさくらげのスープ	とりにく チキンささみ	とりにく チキンささみ	ヨーグルト にんじん、チンゲン菜	たまねぎ	★きゅうり、キャベツ	じゃがいも、さとう	米サラダ油	581	712	34.6	42.4	18.4	21.2	2.7	3.2	栄養価 小学校 基準値
31	水	ごはん	チンジャオロースー もやしナムル レタスのみそしる チーズ	ふたにく ごおり豆腐、みそ チーズ	ふたにく ごおり豆腐、みそ チーズ	にんじん、ピーマン にんじん にんじん	たまねぎ	長ねぎ、たけのこ、水菜 もやし、★きゅうり	さとう、でんぷん	ごま油	565	701	28.9	34.1	18.8	20.8	2.3	2.9	脂質 20~ 30%

★献立の材料を食品の体内での「主なはたらき」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	610	830	765
たんぱく質(g)	13~ 20%	28.5 (19%)	13~ 20%	34.4g (18%)
脂質(g)	20~ 30%	20.3g (30%)	20~ 30%	23.5g (28%)
食塩相当量(g)	2.0 未満	2.5	2.5 未満	3.1