

5月号

食育だより

学校給食白田センター

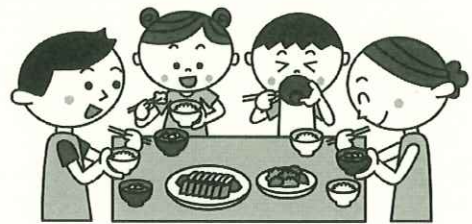


新年度が始まって早くも1か月、新しい生活にも慣れてきたころかと思いますが、疲れが出やすい時期でもあります。食事や睡眠をしっかりとるように心がけましょう。

～元気に過ごすためのポイント～

🍲 1日3回の食事を規則正しくとろう！

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつのは量は1日200kcal程度です。



🐟 栄養のバランスを考えよう！

お休みの日など、昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。

🐰 コンビニで購入する場合(例)



<div data-bbox="303 1350 422 1422">主食</div> <div data-bbox="209 1422 518 1467">(主にエネルギーのもとになる食品)</div> <div data-bbox="295 1467 430 1534">ご飯・パン・めん類</div> <div data-bbox="231 1534 494 1624"></div>	<div data-bbox="654 1350 774 1422">主菜</div> <div data-bbox="550 1422 861 1467">(主に体をつくるもとになる食品)</div> <div data-bbox="614 1467 813 1534">肉・魚・卵・大豆を中心としたおかず</div> <div data-bbox="542 1534 885 1624"></div>	<div data-bbox="1005 1350 1125 1422">副菜</div> <div data-bbox="909 1422 1220 1467">(主に体の調子を整えるもとになる食品)</div> <div data-bbox="909 1467 1220 1534">野菜・きのこ・いも・海藻類を中心としたおかず</div> <div data-bbox="933 1534 1204 1624"></div>	<div data-bbox="1276 1350 1412 1422">果物・乳製品</div> <div data-bbox="1268 1467 1420 1624"></div>
---	--	---	--

🦴 カルシウムをとろう！

給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは、丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。

カルシウムを多く含む食品

牛乳・乳製品

大豆・大豆製品

切り干し大根

小松菜などの青菜

小魚

ごま 干しエビ

八十八夜ってなあに?



八十八夜に摘んだ新茶を飲むと、病気にならないといわれています。新茶を飲んで、ホッと一息つきませんか?

「夏も近づくと八十八夜♪」という茶摘み歌をご存じですか? 八十八夜は、立春から数えて88日目のことで、今年は5月2日です。この時期から畑に霜が降りる心配がなくなるので、農家では、茶摘みや稲の種まきなどを始める目安の日とされていました。また、「八十八」の文字を組み合わせると「米」という漢字になることや、末広がり（八）が重なることから、農作業を始めるのに縁起のいい日ともされます。

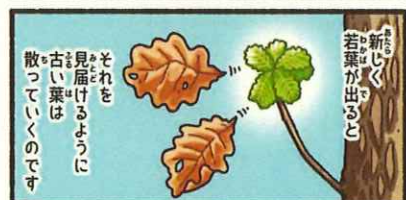


次の5つの節句のことで、それぞれ特別な食事が用意され、邪気（病気などを起こす悪いもの）を払い、無病息災などを願う行事が行われてきました。

五節句とは...

1/7	3/3	5/5	7/7	9/9
人日の節句 (七草の節句) 七草がゆ	上巳の節句 (桃の節句) ちらしずし ハマグリ の潮汁	端午の節句 (菖蒲の節句) かしわもち ちまき	七夕の節句 (笹の節句) そうめん	重陽の節句 (菊の節句) 菊花酒 菊料理

かしわもちの由来



今月の佐久市産の野菜は九条ねぎです。どんな料理に登場しているのか探しながら食べてみてくださいね。

5月5日は端午の節句です。行事食にこめられた昔の人の思いを知らしましょう。

5月



よていこんだてひょう
予定献立表

さくしがっこうきゅうしやうすだせんたー
佐久市学校給食白田センター

白	曜日	主食	主菜	副菜	汁	牛乳	その他	飲の仲間 量や約になる		食の仲間 体の質を育てる		食色の仲間 好きか好むに		栄養価 小学生		栄養価 中学生					
								1杯	2杯	3杯	4杯	5杯	6杯	エネルギー	タンパク質	脂質	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	食塩相当量
1	月	ごはん	かつおといもの 甘辛揚げ	青菜とチーズの おひたし	若竹汁 子どもの日献立	★	かしわもち	かつお とうふ	牛乳 チーズ わかめ	ほうれん草 みつば	きゃべつ かたくし だけのこ	精白米 かたくし じゃがいも さとう かしわもち	米ぬか油 こま	エネルギー 696 kcal	タンパク質 29.1 g	脂質 21.9 g	食塩相当量 2.0 g	846 kcal	タンパク質 34.4 g	脂質 24.7 g	食塩相当量 2.4 g
2	火	コッパン	とり肉の トマト ソース煮	ブロッコリー サラダ	ウイナー ポトフ	★		とり肉 ツナ ウイナー	牛乳 生クリーム	かぼちゃ むきえだまめ ブロッコリー にんじん	たまねぎ きゃべつ きゅうり	コッパン さとう かたくし じゃがいも	米ぬか油 マヨネーズ	エネルギー 761 kcal	タンパク質 32.9 g	脂質 23.5 g	食塩相当量 2.3 g	939 kcal	タンパク質 39.2 g	脂質 27.5 g	食塩相当量 3.0 g
8	月	ごはん	AKBごはん の真	しょうゆ フレンチ サラダ	チンゲン菜の ごまスープ	★		ベーコン とりのき肉 とり肉	牛乳	にんじん アスパラガス チンゲン菜	たまねぎ きゅうり きゃべつ コーン	精白米 さとう かたくし	米ぬか油 こま	エネルギー 607 kcal	タンパク質 26.4 g	脂質 21.6 g	食塩相当量 3.0 g	769 kcal	タンパク質 32.0 g	脂質 25.2 g	食塩相当量 3.9 g
9	火	コッパン	チキンソテー 玉ねぎソース	パインサラダ	白菜の クリーム スープ	★	いちご ジャム	とり肉	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり きゅうり パイナップル はくさい コーン	コッパン さとう いちごジャム	米ぬか油	エネルギー 611 kcal	タンパク質 29.9 g	脂質 21.3 g	食塩相当量 2.7 g	741 kcal	タンパク質 36.0 g	脂質 25.0 g	食塩相当量 3.4 g
10	水	ごはん	厚揚げの ピリ辛だれ	りっちゃんの 元気サラダ	中華風 なめこ スープ	★		きぬ厚揚げ ロースハム かつおぶし 豚肉 糸めまほこ たまご	牛乳 塩昆布	にんじん	きゃべつ きゅうり コーン だけのこ えのきだけ なめこ	精白米 さとう かたくし	ごま油 こま	エネルギー 576 kcal	タンパク質 25.6 g	脂質 20.4 g	食塩相当量 1.9 g	734 kcal	タンパク質 31.8 g	脂質 24.3 g	食塩相当量 2.5 g
11	木	ソフト めん	チキン フグット	グリーン サラダ	ミートソース	★	みしょ うかん	とり肉 大豆 豚ひき肉	牛乳 チーズ	ブロッコリー アスパラガス にんじん トマト缶 パセリ	きゅうり たまねぎ みしょうかん	ソフトめん じゃがいも かたくし さとう 米粉	米ぬか油 オリーブ油	エネルギー 581 kcal	タンパク質 26.5 g	脂質 25.1 g	食塩相当量 2.5 g	759 kcal	タンパク質 33.9 g	脂質 32.6 g	食塩相当量 3.3 g
12	金	ごはん	さばの うま煮	大根の ごま酢あえ	凍り豆腐と きのこの みそ汁	★		さば 凍り豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	だいこん はくさい しめじ えのきだけ ねぎ	精白米 さとう	ごま油 こま	エネルギー 637 kcal	タンパク質 25.4 g	脂質 25.5 g	食塩相当量 2.8 g	798 kcal	タンパク質 30.3 g	脂質 29.4 g	食塩相当量 3.4 g
15	月	ごはん	大根と春雨の 辛み炒め	きゃべつと 糸こんにゃく のサラダ	トックスープ	★		豚ひき肉 とり肉	牛乳 糸こんにゃく わかめ	にんじん	だいこん ねぎ きゅうり きゅうり きゃべつ たまねぎ もやし	精白米 春雨 さとう トック	米ぬか油 ごま油	エネルギー 552 kcal	タンパク質 20.9 g	脂質 14.2 g	食塩相当量 1.6 g	699 kcal	タンパク質 25.0 g	脂質 15.9 g	食塩相当量 1.9 g
16	火	コッパン	ハンバーグ ケチャップ ソース	海そうサラダ	アスパラの シチュー	★		とり肉 豚肉 大豆 いんげん豆	牛乳 海そうミックス 糸こんにゃく 生クリーム	にんじん アスパラガス	きゅうり きゃべつ コーン たまねぎ	コッパン さとう じゃがいも	バター	エネルギー 678 kcal	タンパク質 30.7 g	脂質 27.5 g	食塩相当量 2.8 g	851 kcal	タンパク質 38.3 g	脂質 33.9 g	食塩相当量 3.8 g
17	水	ごはん	和風うめ チキン	青菜の ごまあえ	切干大根の みそ汁	★		とりささみ とうふ 油揚げ みそ	牛乳 ささみのり	ほうれん草 にんじん こまつな	うめほし もやし きりほしだいこん ほししいたけ たまねぎ	精白米 かたくし さとう	米ぬか油 こま	エネルギー 590 kcal	タンパク質 27.9 g	脂質 17.7 g	食塩相当量 2.4 g	737 kcal	タンパク質 32.5 g	脂質 20.0 g	食塩相当量 3.2 g
18	木	コッパン	白身魚の パン粉焼き	さっぱり ポテトサラダ	白菜の ソイスープ	★		メルルーサ ロースハム わかめ 豆乳 みそ	牛乳 チーズ	にんじん チンゲン菜	きゃべつ きゅうり たまねぎ はくさい しめじ	コッパン パン粉 じゃがいも さとう	オリーブ油 米ぬか油 ごま	エネルギー 583 kcal	タンパク質 30.7 g	脂質 22.0 g	食塩相当量 2.8 g	714 kcal	タンパク質 36.8 g	脂質 25.7 g	食塩相当量 3.8 g
19	金	ごはん	キーマカレー	福神漬けあえ		★	お茶豆	大豆 きなこ 豚ひき肉	牛乳 チーズ	にんじん むきえだまめ	きゃべつ きゅうり 福神漬け しょうが たまねぎ	精白米 かたくし さとう	米ぬか油 バター	エネルギー 665 kcal	タンパク質 26.7 g	脂質 24.3 g	食塩相当量 2.3 g	829 kcal	タンパク質 31.4 g	脂質 27.8 g	食塩相当量 2.7 g
22	月	ごはん	凍り豆腐の チリソース	コーンと わかめの サラダ	もずくと たまごの スープ	★		凍り豆腐 とり肉	牛乳 わかめ もずく	にんじん	きゃべつ きゅうり コーン えのきだけ たまねぎ しょうが	精白米 かたくし さとう	米ぬか油	エネルギー 601 kcal	タンパク質 26.1 g	脂質 21.1 g	食塩相当量 2.1 g	757 kcal	タンパク質 31.2 g	脂質 24.1 g	食塩相当量 2.4 g
23	火	コッパン	とり肉の マーマレード 焼き	にんじん サラダ	トマト味 ABCスープ	★		とり肉 ツナ わかめ -A- C	牛乳	にんじん トマト缶	きゅうり たまねぎ きゃべつ	コッパン マーマレード さとう じゃがいも ABCマカロニ	米ぬか油 オリーブ油	エネルギー 612 kcal	タンパク質 32.7 g	脂質 22.9 g	食塩相当量 2.4 g	748 kcal	タンパク質 39.1 g	脂質 26.8 g	食塩相当量 3.0 g
24	水	ごはん	三色そぼろ	のりおかか サラダ	じゃがいもの みそ汁	★		とりのき肉 たまご かつおぶし 油揚げ みそ	牛乳 きさみのり わかめ	むきえだまめ こまつな	コーン きゅうり きりほしだいこん たまねぎ えのきだけ	精白米 さとう じゃがいも	米ぬか油 ごま油	エネルギー 577 kcal	タンパク質 25.6 g	脂質 18.6 g	食塩相当量 2.2 g	729 kcal	タンパク質 30.6 g	脂質 21.0 g	食塩相当量 2.8 g
25	木	中華 めん	肉団子の 甘酢あんかけ	じゃがいもの 中華サラダ	みそラーメン スープ	★		豚肉 とり肉 ロースハム 豚ひき肉 みそ	牛乳	にんじん チンゲン菜	たまねぎ きゃべつ きゅうり しょうが コーン ねぎ	中華めん パン粉 さとう かたくし じゃがいも	米ぬか油 ごま油 こま	エネルギー 679 kcal	タンパク質 25.4 g	脂質 27.4 g	食塩相当量 3.1 g	896 kcal	タンパク質 32.8 g	脂質 34.0 g	食塩相当量 4.1 g
26	金	わかめ ごはん	いかの ねぎだれ 焼き	きゃべつ のみみづけ	みそ けんちん汁	★	ミニ トマト	いか かつおぶし とうふ みそ	わかめ 牛乳	にんじん ミニトマト	ねぎ きゃべつ きゅうり つばき ごぼう だいこん	精白米 さとう じゃがいも	ごま油 米ぬか油	エネルギー 501 kcal	タンパク質 24.9 g	脂質 11.1 g	食塩相当量 3.3 g	634 kcal	タンパク質 29.7 g	脂質 12.2 g	食塩相当量 4.2 g
29	月	ごはん	あじの福みそ 焼き	煮こじ	焼き豆腐の みそ汁	★		あじ みそ さつまあげ とり肉	牛乳 わかめ	にんじん	うめほし だいこん たまねぎ ねぎ	精白米 さとう じゃがいも 焼き豆腐	米ぬか油	エネルギー 567 kcal	タンパク質 29.0 g	脂質 13.1 g	食塩相当量 3.1 g	720 kcal	タンパク質 35.6 g	脂質 14.4 g	食塩相当量 3.8 g
30	火	米粉 パン	レバーの ケチャップ あえ	アスパラ サラダ	きゃべつ のスープ	★		豚レバー とり肉 ロースハム みそ わかめ -A- C	牛乳	アスパラガス にんじん パセリ	しょうが きゅうり きゃべつ たまねぎ きゃべつ	米粉パン かたくし さとう じゃがいも	米ぬか油 マヨネーズ	エネルギー 635 kcal	タンパク質 33.8 g	脂質 24.8 g	食塩相当量 2.8 g	776 kcal	タンパク質 40.8 g	脂質 28.9 g	食塩相当量 3.4 g
31	水	ごはん	みそだれ焼肉	もやしの サラダ	豆腐の すまし汁	★	みしょ うかん	豚肉 みそ とうふ なるこ	牛乳	にんじん みつば	しょうが もやし きゅうり たまねぎ えのきだけ みしょうかん	精白米 さとう	ごま油	エネルギー 576 kcal	タンパク質 27.8 g	脂質 16.0 g	食塩相当量 2.2 g	717 kcal	タンパク質 32.8 g	脂質 17.9 g	食塩相当量 2.7 g