

2023年6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

①骨や歯を丈夫にしよう ②衛生に気を付けて食事をしよう

Main menu table with columns for date, main dish, and energy value. Includes special notices like '8020をたべて' and '試合前後の食事戦略'.

試合前後の食事戦略 (Meal Strategy Before and After Games) with illustrations of athletes.

試合前日... 試合当日... 試合後 (Pre-game, Game Day, Post-game instructions).



2023年6月予定献立表 後半



給食目標

① 骨や歯を丈夫にしよう

② 衛生に気を付けて食事をしよう

予定献立		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	
日にち	主食	牛乳 おかず 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 海苔	ビタミン <3群> 緑黄色野菜 <4群> その他の野菜 果物		<5群> 炭水化物 穀類 芋 砂糖	<6群> 脂質 油脂類	
20	火 米粉パン	牛乳 豚肩ロースのカスレ風 グリーンサラダ さくらんぼ	豚肉 ウィンナー いんげん豆	牛乳	にんじん さやいんげん ブロッコリー	玉ねぎ にんにく 生姜 キャベツ きゅうり さくらんぼ	米粉パン 上白糖	あぶら	780 kcal 29.5 ㊦ 30.8 ㊦ 2.8 ㊦
21	水 わかめご飯	牛乳 トビウオの唐揚げ ひじきのサラダ 矢島豆腐のみそ汁	とびうお 青大豆 ツナフレーク 豆腐 みそ	わかめ ひじき	にんじん ブロッコリー	生姜 キャベツ レモン 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	米 玄米 てんぷん 三温糖 上白糖	あぶら	719 kcal 36.6 ㊦ 20.3 ㊦ 2.4 ㊦
22	木 ナン	牛乳 鶏ひき肉のキーマカレー 大根サラダ オクラのスープ	鶏肉 大豆 ツナフレーク かまぼこ	牛乳 クリーム まわかめ	にんじん ピーマン オクラ	玉ねぎ 生姜 にんにく りんご 大根 きゅうり	ナン	あぶら	686 kcal 38.6 ㊦ 23.0 ㊦ 4.9 ㊦
23	金 ごはん	牛乳 レバーの中華揚げ 刻み梅のサラダ 辛味豆腐汁	鶏肉 鶏レバー 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん には	生姜 にんにく コーン 大根 きゅうり キャベツ 刻み梅 白菜 ねぎ	米 てんぷん 三温糖 上白糖	あぶら 白ごま	766 kcal 34.5 ㊦ 24.9 ㊦ 2.8 ㊦
26	月	けい か く き ゅ う ぎ ょ う 計画休業							
27	火 コッペパン	牛乳 鮭のラビゴット冷蔵ソースかけ 菁のり粉ふきもち 鶏肉と野菜のスープ	鮭 鶏肉	牛乳 菁のり	トマト にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ きゅうり えのきたけ	コッペパン てんぷん じゃが芋	あぶら バター オリーブ油	846 kcal 36.2 ㊦ 38.1 ㊦ 3.3 ㊦
28	水 ごはん	牛乳 大豆と小えびの揚げ煮 豚しゃぶサラダ 凍り豆腐のみそ汁	大豆 小えび 豚肉 みそ 凍り豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草	きゅうり キャベツ 大根 えのきたけ	米 てんぷん 三温糖 上白糖 じゃが芋	あぶら 白ごま	718 kcal 34.9 ㊦ 20.9 ㊦ 2.1 ㊦
29	木 青割れ コッペパン	牛乳 フランクフルト はるさめサラダ 真だくさんのトマトスープ	フランクフルト ベーコン	牛乳	にんじん トマト さやいんげん	キャベツ きゅうり にんにく 玉ねぎ	コッペパン はるさめ 上白糖 じゃが芋	ごま油 あぶら	788 kcal 27.9 ㊦ 33.3 ㊦ 4.1 ㊦
30	金 シュー ミー	牛乳 ちくわ入りしょうゆフレンチ アーサー汁 シークワーサーゼリー	豚肉 ちくわ 豆腐 みそ	牛乳 刻み昆布 あおさ	にんじん	生姜 キャベツ きゅうり 玉ねぎ えのきたけ	米 もち米 上白糖	あぶら	774 kcal 27.9 ㊦ 30.2 ㊦ 3.8 ㊦

6月4日～10日は 歯と口の健康週間です！

歯と口の健康週間です！
歯と口は、食べ物を食べたり飲んだりするほか、呼吸をしたり、話をしたりと、生きる上で重要な役割があります。歯と口の健康を保つには、食後の歯磨きはもちろん、規則正しい食生活やよく噛んで食べる習慣を身につけることが大切です。

ゆっくりよくかんで食べるとよいこといっぱい

かむことの効果 4つのポイント	
<p>むし歯予防</p> <p>だ液によって口の中に残った食べかすを流し、酸性になった口の状態を元に戻します。</p>	<p>肥満を防ぐ</p> <p>よくかんで食べると、脳におなかがいっぱいという信号が伝わり、食べすぎを防ぐことができます。</p>
<p>脳が活性化</p> <p>かむことであごが動き、周りの血管や神経が刺激されて、脳の血流もよくなります。</p>	<p>消化吸収がよくなる</p> <p>食べ物が細かくなり、だ液とよく混ぜるため、胃や腸で消化吸収がしやすくなります。</p>

今がチャンス!! 毎日
骨骨貯金をしよう

小中学生は、一生のうちで骨量を大きく増やす大切な時期です。骨は毎日つくりかえられています。骨量は20歳くらいで一番多くなります。その後は増加しなくなるため、骨の量がいちばん増える小中学生の時期に骨量を増やしておくことが大切です。そのためには、毎日カルシウムの多い食品や栄養バランスのよい食事をとること、運動すること、十分な睡眠をとることも大切になってきます。

☆カルシウムの多い食品をとり入れよう☆
(1日に必要な量は高学年男子：700mg 高学年女子：750mg)

今月の主な地域食材
(予定)
＜浅科給食応援団＞
ねぎ たまねぎ
スナッフえんどう
＜浅科産＞
五郎兵衛米 とうふ
だいず たまご おから
＜佐久市産＞
みそ こめこ