

食育だより

令和4年6月
佐久市学校給食望月センター

毎月19日は食育の日

朝ごはんからはじめよう!



今月の
給食目標

「朝ごはんの大切さを知ろう！」

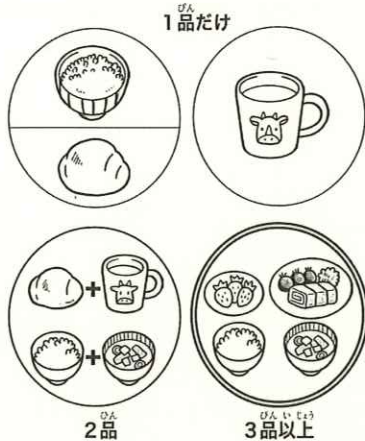


朝ごはんを
パワー
全開!!

どんな朝ごはんを
食べていますか?

朝ごはんを食べているといっても、内容について、ふりかえてみたことはありますか?

「菓子パンだけ」や「ふりかけごはん」だけの人は、少しずつでも、もう1品増えるように努力をしてみましょう。夕ごはんのおかずの残りを食べる、ゆで卵をつくるなど、少しの工夫で栄養価がアップしますので、自分なりに考えてみましょう。



☆☆5月の給食室より☆☆

端午の節句献立

望月のお菓子屋さん
「木村屋」と「喜月堂」さんのかしわ餅です。1つ1つ丁寧に作っていただきました。行事食を味わう良い機会になったと思います。地元の業者さんのことも大切にしたいですね。



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
<p>「食べること」は「生きること」 6月は食育月間です</p>					<p>今月の行事食</p> <p>2日(金) 「小学校運動会応援献立」 練習の成果をだして元気に頑張れるように、ささみの「カツ」を作ります。</p>
5 発芽玄米ごはん 豚肉の生姜炒め ※はりはり漬け 呉汁 ぎょうにゅう	6 レースパン ※チリコンカン コールスローサラダ しらたきのスープ ぎょうにゅう	7 ごはん ※いかと厚揚げのチリソース ココロポテトサラダ 麩のみそ汁 ぎょうにゅう	8 コッペパン ニョッキのクリームソース ※かみかみサラダ きのこのスープ ぎょうにゅう	9 ごはん さばのカレー焼き ※五目さんびら もやしのみそじる メロン ぎょうにゅう	5日(月)～9日(金) 「歯と口の健康習慣」 この1週間は献立のなかに「かみかみメニュー」が入っています。よく噛んで食べてくださいね! ※印がかみかみメニューです
小振休 歯と口の健康習慣					16日(金) 「びんびんキラリ食」 19日前後に佐久市のすべての給食センターで同じメニューの給食がです。長寿の佐久市の知恵が詰まったメニューです。
12 ごはん 肉じゃが 大根のキムチ もずくのみそ汁 ぎょうにゅう 中学校計画休業	13 チーズパン いかとポテトのケチャップ和え ひじきとささみのサラダ ピーンスープ ぎょうにゅう	14 ごはん 鮭のあかね焼き 白菜とちくわのおひたし 切り干し大根のみそ汁 養生柑 ぎょうにゅう	15 コッペパン フルーベリージャム しらす入りコロッケ 野菜とウィンナーのソテー ミネストローネ ぎょうにゅう	16 ごはん 鶏から揚げの甘酢あんかけ ごまマヨ和え しゃきしゃきレタスの春雨スープ ぎょうにゅう びんびんキラリ食	今月のおすすめ献立 22日(木) メロンパン・・・旬の果物メロンの果汁を使った手作りメロンパンです!!
19 ごはん 厚揚げのトマトとほろわかめとツナのサラダ かきたまみそ汁 ヨーグルト ぎょうにゅう	20 米粉パン グリルフランク 大豆のしそドレサラダ イタリアンスープ ぎょうにゅう	21 ごはん 手作りしゅうまい じゃこサラダ わかめスープ ぎょうにゅう	22 メロンパン 春雨サラダ 米粉マカロニのスープ ぎょうにゅう	23 ごはん いわしの梅煮 五色和え けんちん汁 ぎょうにゅう	今月の地域食材 菜(コシヒカリ) レタス ブロッコリー スズキーニ チンゲン菜 きゅうり なめこ トマト 白菜
26 ごはん 豚肉のオイスターソース炒め 即席漬け かみなり汁 ぎょうにゅう 中学校計画休業	27 コッペパン ツナのチーズローフ 海藻サラダ ABCスープ ぎょうにゅう	28 ごはん 三色とぼろ もやしのからし和え なめこのみそ汁 ぎょうにゅう	29 コッペパン なすとパンネのミートソース マゼドアンサラダ 白菜の豆乳スープ ぎょうにゅう	30 ハヤシライス ごぼうと豆のかみかみ揚げ さくらんぼ ぎょうにゅう	

*都合により献立が変更になる場合があります。

6 月予定詳細献立表

6月の給食目標

朝ごはんの大切さを知ろう！

日	曜	こ ん だ て						赤の仲間		緑の仲間		黄の仲間		小学校 134 24.1g 22.8g 3.5g 619kcal	
		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	木	コッペパン	○	ペンネとウィンナーのソテー	ひじきとツナのマリネ	たまごスープ		ウィンナー ツナ たまご	牛乳 バリエーション ひじき	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり マッシュルーム レモンじる しめじ	こめ マカロニ さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら 卵 1粒	612kcal 24.1g 22.8g 3.5g 619kcal	
2	金	ごはん	○	ソースささみカツ	のりしらすあえ	なるとのすましじる	ごだますいか	とりささみ なると	牛乳 しらすほしのり	チンゲンサイ にんじん こまつな	えのきだけ ねぎ キャベツ すいか	こめ ふんわりこ さとう パンこ	ごまあぶら あぶら	29.6g 16.4g 2.6g 622kcal	
5	月	はつがげんまいごはん	○	ふたにくのしょうがいため	はりはりづけ	ごじる		ふたにく だいず あぶらあげ とうじゅう	牛乳 しおこんぶ	こまつな にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ ねぎ きりぼしだいこん きゅうり だいこん えのきだけ	こめ げんまい じゃがいも さとう	あぶら こま	29.6g 16.4g 2.6g 622kcal	
6	火	レーズンパン	○	チリコンカン	コールスローサラダ	しらたきのスープ		ふたひきにく だいず いんげんまめ ウィンナー	牛乳	にんじん チンゲンサイ トマト	レーズン にんにく たまねぎ セロリ キャベツ しめじ ホールコーン	コッペパン しらたき さとう	あぶら	25.7g 21.6g 2.8g 547kcal	
7	水	ごはん	○	いかとあつあげのチリソース	コロコロポテチサラダ	ふのみそじる		いか ハム なまあげ	牛乳	こまつな にんじん	きゅうり はくさい たまねぎ ねぎ だいこん	こめ むぎ かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら	21.8g 14.2g 1.5g 581kcal	
8	木	コッペパン	○	ニョッキのクリームソース	かみかみサラダ	きのこのスープ		ベーコン とりにく さきいか	牛乳 なまあげ	にんじん ピーマン	ホールコーン たまねぎ しめじ きゅうり だいこん キャベツ セロリ はくさい えのきだけ	コッペパン さとう	卵 1粒 あぶら	24.8g 19.2g 3.3g 640kcal	
9	金	ごはん	○	さばのカレーやき	ごもくきんひら	ちやしのみそじる	メロン	さば ふたにく さつまあげ あぶらあげ	牛乳	にんじん	ごぼう もやし メロン	こめ こんにやく さとう じゃがいも	ごまあぶら こまあぶら	28.9g 24.1g 1.4g 557kcal	
12	月	ごはん	○	にくじゃが	だいこんのキムチ	もずくのみそじる		こおろどうふ ふたにく	牛乳 もずく	にんじん	たまねぎ えだまめ きゅうり だいこん しめじ はくさい ねぎ	こめ しらたき さとう さつままいも	あぶら ごまあぶら	23.5g 15.0g 2.1g 678kcal	
13	火	チーズパン	○	いかとポテトのゲチャップソース	ひじきとささみのサラダ	ビーフスープ		とりささみ いか ベーコン	牛乳 チーズ ひじき	にんじん	キャベツ レモンじる ほしほしだけ	コッペパン じゃがいも かたくりこ さとう ピーマン	あぶら	29.0g 25.9g 3.4g 647kcal	
14	水	ごはん	○	さけのあかねやき	はくさいとちくわのおひたし	きりぼしだいこんのみそじる	みしょうかん	さけ ちくわ あぶらあげ	牛乳 お豆腐	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい しめじ ねぎ きりぼしだいこん みしょうかん	こめ むぎ さとう じゃがいも	マヨネーズ	30.0g 21.6g 1.9g 640kcal	
15	木	コッペパン	○	しらすいりコロッケ	やさいとウィンナーのソテー	ミネストローネ	ブルーベリージャム	とりにく たまご あおばつ ウィンナー	牛乳 しらすほし バリエーション	にんじん チンゲンサイ トマト パセリ	ホールコーン セロリ キャベツ たまねぎ ブルーベリージャム	コッペパン マカロニ じゃがいも	卵 1粒 あぶら	30.2g 22.8g 2.7g 678kcal	
16	金	ごはん	○	とりからあげのあまずあんかけ	ごまマヨあえ	ジャキジャキレタスのほろさめスープ		とりにく こおろどうふ かつおぶし たまご	牛乳	ピーマン にんじん	しょうが たまねぎ セロリ だいこん きゅうり ホールコーン しめじ ねぎ レタス	こめ かたくりこ さとう ほろさめ	あぶら ごまあぶら ごま マヨネーズ	29.2g 25.5g 2.3g 646kcal	
19	月	ごはん	○	あつあげのトマトそばろ	わかめとツナのサラダ	かきたまのみそじる	ヨーグルト	なまあげ ふたひきにく ツナ たまご	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん トマト プロックリー こまつな	ホールコーン キャベツ たまねぎ しょうが レモンじる ねぎ えのきだけ	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	28.8g 22.7g 2.1g 738kcal	
20	火	こめこパン	○	グリルフランク	だいずのしそドレサラダ	イタリアンスープ		フランクフルト だいず ツナ とりにく たまご	牛乳	トマト にんじん パセリ	にんにく レタス きゅうり ホールコーン キャベツ	こめこパン さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら ごまあぶら	36.8g 31.0g 3.2g 552kcal	
21	水	ごはん	○	てづくりしゅうまい	じゃこサラダ	わかめのスープ		えび ふたひきにく	牛乳 卵 1粒 わかめ	にんじん チンゲンサイ	しめじ たまねぎ きゅうり キャベツ	こめ かたくりこ さとう しゅうまいのかわ しらたき	ごまあぶら	24.4g 15.8g 2.3g 661kcal	
22	木	メロンパン	○	はるさめサラダ	こめこマカロニのスープ			たまご ハム ふたにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり はくさい たまねぎ メロン えのきだけ	こめ おむぎ はるさめ さとう	ごまあぶら 卵 1粒	25.3g 17.6g 3.3g 523kcal	
23	金	ごはん	○	いわしのうめ	ごしょうあえ	けんちんじる		いわし とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん	しょうが きゅうり ホールコーン だいこん キャベツ はくさい	こめ むぎ さとう	あぶら	23.2g 14.4g 2.5g 556kcal	
26	月	ごはん	○	ふたにくのオイスターソースいため	そくせきづけ	かみなりじる		とうふ ふたにく あぶらあげ	牛乳 しおこんぶ	にんじん ピーマン	だけのこ たまねぎ きゅうり はくさい だいこん	こめ こんにやく さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	23.9g 23.9g 1.9g 622kcal	
27	火	コッペパン	○	ツナのチーズローフ	かいそうサラダ	ABCスープ		ツナ たまご とりささみ	牛乳 チーズ かいそうミックス	にんじん	ズッキーニ たまねぎ えのきだけ きゅうり キャベツ ホールコーン	コッペパン さとう じゃがいも パンこ ABCマカロニ	あぶら ごまあぶら	30.4g 22.2g 3.4g 550kcal	
28	水	ごはん	○	さんしょくそばろ	もやしのからしあえ	なめこのみそじる		ふたひきにく いりたまご いとがまほこ とうふ	牛乳	にんじん こまつな チンゲンサイ	しょうが はくさい なめこ	えだまめ もやし だいこん	こめ さとう	あぶら	25.2g 17.1g 1.9g 655kcal
29	木	コッペパン	○	なすとペンネのミートソース	マセドアンサラダ	はくさいのとうじゅうスープ		ふたひきにく だいず とりにく とうじゅう	牛乳	にんじん トマト	なす にんにく はくさい ホールコーン	コッペパン マカロニ じゃがいも	マヨネーズ あぶら 卵 1粒	26.7g 24.8g 2.5g 689kcal	
30	金	ハヤシライス	○	ごぼうとまめのカミカミあげ		さくらんぼ		ふたにく だいず	牛乳 あおのり	にんじん	しょうが しめじ セロリ ごぼう	にんにく たまねぎ グリーンピース さくらんぼ	こめ むぎ	あぶら	27.0g 24.3g 2.3g 650kcal

※献立は都合により変更になる場合があります。

650kcal
26g
18.1g
2g未満