

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

朝ごはんからほじりよう!



今月の給食目標

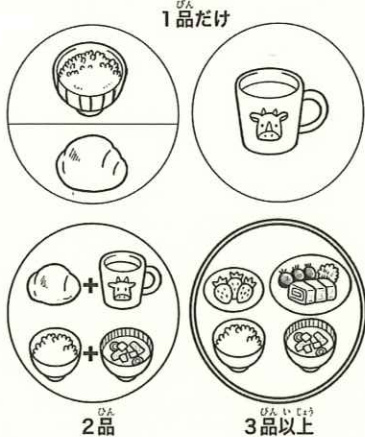
「朝ごはんの大切さを知ろう！」



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。地元の実業家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 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>
<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</p>	<p>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</p>	<p>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 麺のみと汁 ぎょうにゅう</p>	<p>8 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 卵スープ ぎょうにゅう</p>	<p>9 ごはん さばのカレー焼き ※五目さんびら もやしのみとじる メロン ぎょうにゅう</p>	<p>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</p>
<p>小振休 歯と口の健康習慣</p>					<p>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つまったメニューです。</p>
<p>12 ごはん 肉じゃが 大根のキムチ もずくのみと汁 ぎょうにゅう 中学校計画休業</p>	<p>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 ビーフンスープ ぎょうにゅう</p>	<p>14 ごはん 鮭のあかね焼き 白菜とちくわのおひたし 切り干し大根のみと汁 養生柑 ぎょうにゅう</p>	<p>15 コッペパン フルーベリージャム しらす入りコックト 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</p>	<p>16 ごはん 鶏から揚げの甘酢あんかけ ごまマヨ和え しゃぶしゃぶレタスの春雨スープ ぎょうにゅう びんびんキラリ食</p>	<p>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!!</p>
<p>19 ごはん 厚揚げのトマトとほろわかめとツナのサラダ かきたまみと汁 ヨーグルト ぎょうにゅう</p>	<p>20 米粉パン グリルフランク 大豆のしのだレサラダ イタリアンスープ ぎょうにゅう</p>	<p>21 ごはん 手作しゅうまい じゃこサラダ わかめスープ ぎょうにゅう</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>今月の地域食材 菜(コシヒカリ) レタス ブロッコリー スズキニ チンゲン菜 きゅうり なめこ トマト 白菜</p>
<p>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</p>	<p>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</p>	<p>28 ごはん 三色とほろ もやしのからし和え なめこのみと汁 ぎょうにゅう</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	

*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 主に体の組織を作る食品		緑の仲間 主に体の調子を整える食品		黄の仲間 主にエネルギーになる食品		中学校 13歳 - 15歳未満 745kcal		
		主食	牛乳	主菜	副菜	汁物	その他	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 がらぎや 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 マッシュルーム レモンじる	にんにく きゅうり だいこん さとう	こめ マカロニ さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら 卵 1個	28.5g 26.4g 4.6g 748kcal
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	こたますいか	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	えのきたけ キャベツ すいか	ねぎ はくさい	こめ あ てんぷら さとう パンこ	こまあぶら あぶら	34.7g 18.3g 3.2g 742kcal
5	月	はつが げんまい ごはん	○	ぶたにくの しょうが いため	はりはりづけ	こじる		ぶたにく だいず あぶらあげ とうりゅう	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 きゅうり だいこん えのきたけ	たまねぎ きりしだいこん	こめ げんまい じゃがいも さとう	あぶら こま	33.2g 20.6g 2.6g 760kcal
6	火	レーズンパン	○	チリコンカン	コールスロー サラダ	しらすの スープ		ぶたひきにく 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 たまねぎ キャベツ ホールコーン	にんにく セロリ しめじ	コッペパン しらす さとう	あぶら	30.5g 24.8g 3.7g 656kcal
7	水	ごはん	○	いかと あつあげの チリソース	ココロコ ポテチサラダ	ぶのみそじる		いか ハム なまあげ	牛乳 にんじん	こまつな にんじん	きゅうり たまねぎ だいこん	はくさい ねぎ	こめ むぎ かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら	25.2g 15.8g 1.9g 709kcal
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 きゅうり キャベツ はくさい	しめじ だいこん セロリ えのきたけ	コッペパン さとう	卵 1個 あぶら	29.1g 21.8g 4.2g 766kcal
9	金	ごはん	○	さばの カレーやき	ごちく きんぴら	もやし のみそじる	メロン	さば ぶたにく さつまあげ あぶらあげ	牛乳	にんじん	ごぼう ねぎ メロン	もやし	こめ こんにゃく さとう じゃがいも	こま あぶら こまあぶら	33.8g 27.4g 1.6g 839kcal
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		こおりとうふ ぶたにく	牛乳 もずく	にんじん	たまねぎ きゅうり だいこん しめじ	えだまめ もやし はくさい ねぎ	こめ しらす さとう さつまいも	あぶら こまあぶら	35.3g 30.4g 4.4g 788kcal
13	火	チーズパン	○	いかと ポテトの ケチャップ 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	きゅうり たまねぎ はくさい	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	35.3g 30.4g 4.4g 778kcal
14	水	ごはん	○	さけの あかやき	はくさいと ちくわの おひたし	きりほし 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 大豆油	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ きりほしだいこん みしょうかん	はくさい ねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも	マヨネーズ	35.3g 24.5g 2.1g 778kcal
15	木	コッペパン	○	しらすいり ココット	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 ウィンナー	牛乳 しらすほし がらぎや	にんじん チンゲンサイ トマト パセリ	ホールコーン キャベツ たまねぎ ブルーベリージャム	セロリ たまねぎ	コッペパン マカロニ じゃがいも	卵 1個 あぶら	35.6g 26.5g 3.5g 822kcal
16	金	ごはん	○	とりからあげ のあます あんかけ	ごまマヨあえ	シャキシャキ レタスの はるさめ スープ		とりにく こおりとうふ かつおぶし たまご	牛乳	ピーマン にんじん	しょうが セロリ きゅうり しめじ ねぎ	たまねぎ だいこん ホールコーン レタス	こめ かたくりこ さとう はるさめ	あぶら こまあぶら こま マヨネーズ	34.1g 29.2g 2.9g 799kcal
19	月	ごはん	○	あつあげの トマト そぼろ	わかめと ツナのサラダ	かきたま みそじる	ヨーグルト	なまあげ ぶたひきにく たまご	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん トマト ブロッコリー こまつな	ホールコーン たまねぎ レモンじる えのきたけ	キャベツ ねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	34.2g 26.7g 2.5g 923kcal
20	火	こめパン	○	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 きゅうり キャベツ	レタス ホールコーン	こめパン さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら こまあぶら	46.3g 37.4g 4.2g 695kcal
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 ぶたひきにく	牛乳 卵 わかめ	にんじん チンゲンサイ	しめじ きゅうり	たまねぎ キャベツ	こめ かたくりこ さとう しゅうまいのかわ しらす	こまあぶら	29.5g 18.5g 2.7g 808kcal
22	木	メロンパン	○	はるさめ サラダ	こめ マカロニの スープ		たまご ハム ぶたにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ はくさい メロン	きゅうり たまねぎ えのきたけ	まるパン こむぎ こぼろ さとう	こまあぶら あぶら 卵 1個	30.2g 20.5g 4.0g 643kcal	
23	金	ごはん	○	いわしの うめに	ごしょくあえ	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 キャベツ はくさい	ねぎ たまねぎ だいこん ごぼう	こめ むぎ さとう	あぶら	27.6g 16.5g 3.0g 763kcal
26	月	ごはん	○	ぶたにくの 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 ぶたにく あぶらあげ	牛乳 しおこんぶ	にんじん ピーマン	たけのこ きゅうり はくさい	たまねぎ かぶ だいこん	こめ こんにゃく さとう かたくりこ	あぶら こまあぶら	29.5g 19.1g 2.1g 796kcal
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 とりにく とりささみ	牛乳 チーズ かいそう油	にんじん	ズッキーニ えのきたけ キャベツ	たまねぎ きゅうり 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 こまあぶら	36.5g 26.4g 4.3g 673kcal
28	水	ごはん	○	さんしょく そぼろ	もやし のからしあえ	なめこの みそじる		ぶたひきにく だいず 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	29.4g 19.1g 2.1g 796kcal
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 とうりゅう スープ		ぶたひきにく だいず とりにく とうりゅう	牛乳	にんじん トマト	なす にんにく はくさい	たまねぎ きゅうり 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個	31.8g 28.9g 3.2g 826kcal
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		ぶたにく 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	32.1g 28.2g 2.7g 830kcal

※献立は都合により変更になる場合があります。

基準値
31g
23g
2.5g未満