



令和5年5月号
佐久市学校給食北部センター



いよいよ夏本番を迎えようとしています。気温が高く、蒸し暑い日が続くと体の機能も低下し、食欲もおとろえがちになります。規則正しい生活と1日3回、栄養バランスのとれた食事をすることに気を配り、夜ふかしせずによく寝てしっかり1日の疲れをとって、楽しい夏休みを迎えましょう。

夏の食事のポイント8カ条

夏を元気に過ごすための、食事面からの8つのポイントです

な



生ものや肉の生焼けに注意。中までしっかり火を通してから食べよう。

つ



冷たいものはほどほどに食べよう。とりすぎはおなかをこわします。

や



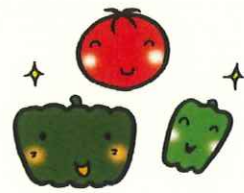
おやつばかり食べないでね。時間と量を決めてから食べましょう。

す



酢の物や梅干しは気分をさっぱりさせ、体をリフレッシュしてくれます。

み



栄養のはたらきの緑のグループの食べ物（とくに野菜）をたっぷりとりましょう。

の



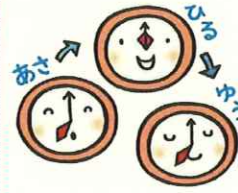
飲み物は水か麦茶でこまめに水分補給。できれば牛乳も1日1回は飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚で。

しょく



食事では好き嫌いをせず、よくかんで。栄養のバランスも考えて、おいしくいただきましょう。

じ



時間を決めて1日3食。規則正しい食事の時間がよい生活リズムをつくります。

7/7 七夕「そうめん」に込める願い



七夕には、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物に由来するもので、もとはそうめんではなく、「索餅」というお菓子が食べられていました。索餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。



そうめんは、具たくさんにすると、栄養のバランスがよくなります！

エコを意識して上手に使おう！ 冷蔵庫クイズ

地球に優しいエコを意識して、冷蔵庫の使い方を考えるクイズです。

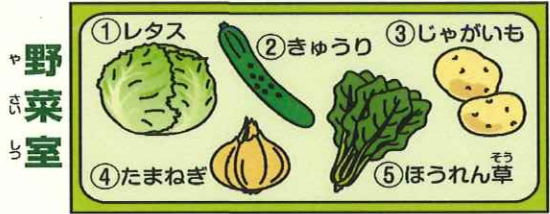


Q1 なるべく電気を消費しない冷蔵庫の使い方として、正しいものに○をつけましょう。(いくつでも)



- ① とびらの開け閉めはすばやく行う。
- ② 食品はなるべくすき間なくつめる。
- ③ 温かいものは冷ましてから冷蔵庫へ入れる。
- ④ 食品はとりあえず全部入れておく。
- ⑤ 冷蔵庫内の温度は強めに設定する。

Q2 冷蔵庫と野菜室に入っている食品の中で、外に出して保存した方がよいものがそれぞれ2つずつあります。○で囲みましょう。



Q3 野菜室の野菜を長持ちさせる方法を考えて、線ですらないでみよう！

①		●		●	タネやワタを取る
②		●		●	立てて入れる
③		●		●	まるごとくるむ

こたえ Q1 = ①③ (②…物をつめ込みすぎないようにする / ④…冷蔵しなくてもよい食品がある / ⑤…適切な温度を設定する) Q2 = 冷蔵庫②⑥ (はちみつは寒さで結晶化する / 缶づめは常温で保存できる)・野菜室③④ (いも類やたまねぎ、かぼちゃなどは、日の当たらない涼しい所に置くとよい) Q3 = ①キャベツ — 新聞紙などの紙 — まるごとくるむ ②ゴーヤ — スプーン — タネやワタを取る (ワタに水分が多く、傷みやすいので取り除き、切り口をラップで包んで保存するとよい) ③小松菜 — 牛乳パック — 立てて入れる (葉物類は、傷んだ葉を取り除いて立てて保存するとよい)

注意していますか？ 体からの“便”り

私たちの体から出てくる「便」や「おしっこ」は、体の健康状態を教えてくれる「体からの“便”り」です。毎日、すっきりいうんちが出るようにするには、好き嫌いをせず、野菜をしっかりと食べ、体もよく動かすことが大切です。暑いからといって冷たいものを飲みすぎたり、食べすぎたりするとおなかをこわし、軟らかくいやなおいのうんちが出やすくなります。また、水分補給がしっかりできているかは、おしっこの色で確認できます。いつもより濃いようだったら、こまめな水分補給を心がけましょう。





予定献立表



今月の給食目標

「暑さに負けない食事をしよう」



体ごはんに毎日プラスして
みんなが美味しく
元気にアツク!

令和5年7月1日

佐久市学校給食北部センター

日	曜	献立名		2群 牛乳	<1群>	<2群>	<3群>	<4群>	<5群>	<6群>	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分相当量(g) 小学校 中学校	一ロメモ
		主食 (5群) 炭水化物 (さいのうたべもの)	おかず 主菜 副菜 汁 デザート		魚 肉 卵 豆腐 たんぱく質 主に体の組織を作る (あかのたべもの)	牛乳 小魚 海藻 無機質 主に体の組織を作る (あかのたべもの)	緑黄色野菜 ビタミン	その他の野菜 果物 ビタミン	穀類 芋 砂糖 炭水化物	油脂 脂質		
3	月	ごはん	さばのカレー風味 犬根とじゃこのサラダ にらのみそ汁	さば	ちりめんじゃこ	にんじん	キャベツだいこん	上白糖			571 698 28.4 31.2 19.2 21.8 1.8 2.2 679 813	今月の佐久市産 地域食材
4	火	米粉パン	オムレツのミートソースかけ 夏野菜のサラダ チンゲンサイのスープ あんマーガリン	ツナフレーク とりこ	にんじん にんじん、チンゲンサイ	にんじん	キャベツきゅうり、ズッキーニ 玉ねぎ、コーン	上白糖		ひまわり油	31.1 37.7 22.8 26.1 2.8 3.5	今月の佐久市産食材 玉ねぎ きゅうり ズッキーニ キャベツ
5	水	七夕献立 ごはん	笹かまぼこの磯辺揚げ こんにやくサラダ 七夕汁 七夕ゼリー	笹かまぼこ 青のり	にんじん	にんじん	キャベツきゅうり 玉ねぎ、えのきたけ	上白糖	あん	揚げ油(米油) ひまわり油	611 793 21.6 27.0 17.0 19.0 2.4 2.9	佐久市でとれる旬の 食材を学校給食応援 団(H28発足)より学 校給食に取り入れて います。季節の味、佐 久の恵みの味をいた だきます。
6	木	コッペパン	鮭のジェノベーゼ風味焼き マカロニサラダ コンソメスープ	さけ さきみフレーク とりこ	にんじん	にんじん	きゅうり ぶなしめじ、玉ねぎ、白菜	マカロニ		オリーブ油 ササゲアイトマトドレッシング	33.6 40.2 20.9 24.3 2.4 3.1	熱中症に注意! 水分をこまめにとりま しょう!
7	金	ごはん	厚揚げのにんじんみそかけ 五目きんぴら じゃがいものみそ汁	厚揚げみそ ぶたにく	にんじん	にんじん、きやいんげん	ごぼう	上白糖		ひまわり油	629 790 28.0 32.2 19.7 24.0	熱中症に注意! 水分をこまめにとりま しょう!
10	月	ごはん	豚肉のキムチ炒め 春雨サラダ 中華コンソメスープ	ぶたにく さきみフレーク かまぼこ	にんじん	チンゲンサイ	もやし、長ねぎ、白菜、キムチ キャベツきゅうり	三温糖 はるさめ、上白糖		ひまわり油 ごま油	559 676 23.2 28.8 15.1 16.8 2.6 3.2	熱中症に注意! 水分をこまめにとりま しょう!
11	火	コッペパン	えびフライ 系寒天のサラダ フルーツポンチ	えびフライ カットわかめ、煮寒天			きゅうり、キャベツ 白練缶、ハイネック、みかん ジュース、レモン果汁	上白糖		揚げ油(米油) ひまわり油	674 834 23.3 28.8 18.3 21.2 2.3 2.9	熱中症に注意! 水分をこまめにとりま しょう!
12	水	ごはん	いかのねぎみそ焼き ささみときゅうりの梅和え 辛味豆腐汁	いか みそ さきみフレーク ぶたひきにく とうふ、みそ		にんじん、にら	きゅうり、キャベツ、ねり蒟 白菜、長ねぎ	上白糖		ひまわり油	588 728 30.4 37.6 19.4 22.4 2.9 3.6	熱中症に注意! 水分をこまめにとりま しょう!
13	木	コッペパン	鶏レバーとポトのケチャップあえ コーンサラダ レタスのスープ	ぶたにく ぶたにく	ビーマン にんじん	にんじん	キャベツきゅうり、コーン 玉ねぎ、ぶなしめじ、レタス	三温糖 上白糖	でんぶ、じゃがいも、三温糖	揚げ油(米油) ひまわり油	643 786 27.5 33.0 21.9 25.7 2.4 3.2	熱中症に注意! 水分をこまめにとりま しょう!
14	金	ごはん	厚揚げのカレー炒め つば漬あえ 根菜のごま汁	厚揚げ、ぶたにく 油揚げ、みそ	にんじん、ビーマン	にんじん	玉ねぎ キャベツきゅうり、つば漬 ごぼう、だいこん	三温糖		ひまわり油	594 720 24.0 27.9 18.6 20.6 2.2 2.5	熱中症に注意! 水分をこまめにとりま しょう!
18	火	平根小学校 お楽しみ献立 メロンパン	ポテトカップグラタン かみかみサラダ コーンポタージュスープ 冷凍みかん	さきいか ベーコン	にんじん	にんじん、パセリ	きゅうり、キャベツ 玉ねぎ、コーン みかん	ポテトカップグラタン 上白糖		ごま油、白いりごま バター	781 899 24.3 28.2 25.4 28.9 2.5 3.2	おたのしみ献立 平根小学校 おたのしみに♡
19	水	ごはん	フライビーンズ 海藻サラダ 夏野菜カレー	青大豆、大豆 背のり 海藻ミックス	にんじん	にんじん、菜ピーマン	キャベツきゅうり 玉ねぎ、ズッキーニ、えだまめ	でんぶ、三温糖		揚げ油(米油) ひまわり油	657 811 23.4 27.7 20.9 24.5 2.9 3.6	熱中症に注意! 水分をこまめにとりま しょう!
20	木	コッペパン	鶏肉のアップルソースがけ 中華風ツナサラダ トマトと卵のスープ	とりこ ツナフレーク たまご	にんじん	トマト、パセリ	りんご、ジャム、りんご、レモン果汁 キャベツきゅうり、もやし	三温糖、でんぶ 三温糖		ごま油	565 691 30.1 34.4 18.7 21.4 2.9 3.5	熱中症に注意! 水分をこまめにとりま しょう!
21	金	土用丑の日献立 ごはん	牛丼の具 凍り豆腐のごま酢和え かぼちゃのみそ汁	牛肉 凍り豆腐 油揚げ、みそ	にんじん	かぼちゃ、小松菜	玉ねぎ、長ねぎ キャベツ、もやし 玉ねぎ、白菜	上白糖、しらたき 三温糖、上白糖		ごま油、白いりごま	639 775 26.5 30.7 21.8 24.6 2.2 2.9	土用丑の日は30日 です。夏休みに入ってしまう ので、一足早く実施しま す。
24	月	ごはん	白身魚のピリッとジャン きゅうりと切干大根のキムチ 春雨スープ	ホキ ベーコン	にんじん		レモン果汁 きゅうり、もやし、切干大根	でんぶ、三温糖		揚げ油(米油) ごま油	577 700 23.5 27.2 17.0 18.9 2.5 2.9	夏バテ予防にビタミンB1 が多い食べ物も食べま しょう。
25	火	コッペパン	ハンバーグバーベキューソース ひじきサラダ フレッシュトマトのミネストローネ	ハンバーグ ツナフレーク ウインナー	にんじん	にんじん、トマト	玉ねぎ、りんご、レモン果汁 だいこん、きゅうり 玉ねぎ、ズッキーニ キャベツ、えだまめ	三温糖 上白糖		ひまわり油	663 823 28.6 34.9 24.0 29.0 2.8 3.6	熱中症に注意! 水分をこまめにとりま しょう!
26	水	ごはん	手作りどんかつ レンコンの和風サラダ 豆腐のみそ汁	ぶたにく とうふ、みそ	ブロccoli、にんじん にんじん、小松菜		れんこん 玉ねぎ、ぶなしめじ	上白糖	でんぶ、粉、パン粉	揚げ油(米油) ひまわり油、白いりごま	655 783 31.1 34.6 20.2 22.6 1.8 2.1	特別の日 も牛乳を 飲もう!

*献立の材料を食品群に分けて表示しています。バランスよい食事をとるためには3つの食品群(赤・緑・黄)そろえることが大切です。

	エネルギー-kcal	たんぱく質-g	脂質%	カルシウムmg	鉄分mg	ビタミンAμgRE	ビタミンB1mg	ビタミンB2mg	ビタミンCmg	食物繊維-g	食塩相当量-g
小学校基準値	650	27.6	25~30%	350	3	200	0.4	0.4	20	4.5以上	2.0未満
7月小学校平均値	628	26.7	29%	349	2.8	315	0.55	0.55	33	5.2	2.4
中学校基準値	830	35.3	25~30%	450	4.5	300	0.5	0.6	35	7以上	2.5未満
7月中学校平均値	766	31.8	27%	377	3.6	364	0.7	0.62	40	6.4	3.0