

食育だより

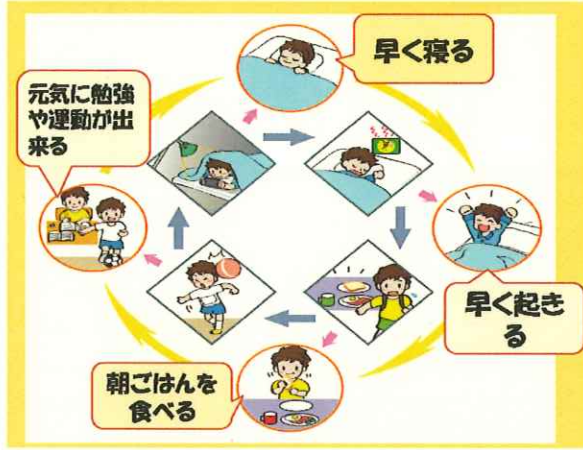
令和5年 8月
佐久市学校給食望月センター

毎月19日は食育の日



今月の
給食目標

「規則正しい食事をしよう!」です。



規則正しい食事をするためには、

生活リズムを整えることが大切です!

夏休みがはじまります

待ちに待った夏休みです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかつたりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変ですので、休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかり食べる生活を送るようにしましょう。



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
21 ごはん 鶏肉のワインソース焼き ツナのうめサラダ 大根のみそ汁 ぎゅうにゅう	22 米粉パン おかかココット ビーンズサラダ ウインナーのスープ ぎゅうにゅう	23 発芽玄米ごはん かつおのおぎみそ焼き 野菜の揚げ煮 わかめのすまし汁 ぎゅうにゅう	24 黒糖パン ジャーマンポテト ブロッコリーのサラダ かぼちゃのクリームスープ ぎゅうにゅう	25 ごはん ポークカレー 塩こんぶあえ なし ぎゅうにゅう	今月の地域食材 8月の給食は、 佐久市や望月産の野菜が たくさん登場します!! ズッキーニ 米 キャベツ 白菜 きゅうり トマト
小中始業式 小早給食					チンゲンサイ レタス ブロッコリー
28 キムタクごはん サクサクみのおし はるさめサラダ たまごスープ クレープ ぎゅうにゅう 中学校2年1組 希望献立	29 コッペパン ホキのピザソース焼き 糸寒天サラダ チンゲンサイのスープ ぎゅうにゅう	30 ごはん 麻婆豆腐 豆じゃこサラダ 切り干し大根のみそ汁 ぎゅうにゅう	31 丸パン 白身魚のフライ マカロニサラダ レタスのスープ ぎゅうにゅう		今月の給食行事 28日(月) 中学校2年1組希望献立 今年度最初の希望献立 です!お楽しみに☆

* 都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。



なつやさいを
いっぱい
たべよう!

切り干し大根のスープ【4人分】

ベーコン	40g
にんじん	1/4本
しめじ	1/3袋
切り干し大根	10g
チンゲン菜	1/2株
水	800cc
★しょうゆ	大さじ1弱
★酒	小さじ2
★中華だし	4g

【作り方】

- ① 切り干し大根を水でもどし、食べやすい長さに切る。
- ② ベーコンを短冊、にんじんをせん切り、チンゲン菜をざく切りにする。
- ③ なべに水を入れ加熱し、沸騰したら①②しめじを入れて煮る。
- ④ ★の調味料で味を調える。

夏休み中の1品に!!おすすめメニュー
切り干し大根は、不足しがちなカルシウムや
食物繊維がとれます!!
夏野菜のカップ焼きは、切って調味料とあえて
焼くだけなので、手軽に作れておすすめです!



夏野菜のカップ焼き【4人分】

鶏もも肉	120g
塩・酒少々で下味をつける	
ズッキーニ・トマト・なす等	200g
マヨネーズ	24g
生クリーム	15g
ピザ用チーズ	40g

【作り方】

- ① 鶏肉を一口大に切り、塩・酒で下味をつける。
- ② お好みの夏野菜(200g)をサイコロ状に切る。
- ③ 鶏肉と野菜をマヨネーズと生クリームで和え、耐熱用のカップにもる。
- ④ ③の上にピザ用チーズをのせ、オープン210℃で10分焼きます。
*野菜は、かぼちゃ・パプリカなどもおすすめです。

8月予定詳細献立表

8月の給食目標

規則正しい食事をしよう！

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 主に熱や力になる食品		小学校 1341- 1441- 1541- 1641- 1741- 1841- 1941- 2041- 2141- 2241- 2341- 2441- 2541- 2641- 2741- 2841- 2941- 3041- 3141- 基準値		
		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	
21	月	ごはん	○	とりにくの ワインソース やき	ツナのうめ サラダ	だいこんの みそしる		とりにく ツナ かつおぶし	牛乳	にんじん	にんにく キャベツ ねぎ うめ	もやし だいこん はくさい しめじ	こめ こんにやく さとう	あぶら	503kcal 24.7g 12.5g 1.6g
22	火	こめこパン	○	おかか ココット	ビーンズ サラダ	ウィンナー のスープ		たまご だいす ウィンナー	牛乳 なまクリーム	チンゲンサイ にんじん わけぎ	えだまめ きゅうり たまねぎ スズキーニ	だいこん レタス えのきだけ	こめこパン さとう	あぶら	659kcal 34.8g 26.2g 2.8g
23	水	はつが げんまい ごはん	○	かつおの ねぎみそ やき	やさいの あげに	わかめの すましじる		かつお とうふ	牛乳 カットわかめ	にんじん ピーマン ほうれんそう	コーン えのきだけ はくさい ねぎ	こめ げんまい さとう じゃがいも	あぶら	562kcal 28.0g 15.0g 1.7g	
24	木	こくとう パン	○	ジャーマン ポテト	ブロッコリー サラダ	かぼちゃの クリーム スープ		ベーコン とりささみ とりにく	牛乳 おはゆ なまクリーム	ブロッコリー にんじん かぼちゃ	たまねぎ きゅうり	だいこん ねぎ	コッペパン こくとう じゃがいも	バター あぶら	629kcal 25.5g 18.3g 2.4g
25	金	ごはん	○	ポークカレー	しおこんぶあえ		なし	ぶたにく ちくわ	牛乳 おはゆ しおこんぶ	かぼちゃ にんじん	しょうが たまねぎ きゅうり なし	にんにく スズキーニ キャベツ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら こまあぶら	618kcal 22.7g 18.1g 2.5g
28	月	キムタク ごはん	○	サクサク みのむし	はるさめ サラダ	たまごスープ	チョコ クレープ	ベーコン とりささみ ハム たまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たけのこ たくあん きゅうり たまねぎ ねぎ	キムチ しょうが キャベツ しめじ	こめ さとう かたくりこ はるさめ クレープ	あぶら こまあぶら	704kcal 26.2g 25.6g 3.3g
29	火	コッペパン	○	ホキの ピザソース やき	いとかんてん サラダ	チンゲンサイ のスープ		ホキ ハム ウィンナー	牛乳 ジュレッド チーズ いとかんてん	にんじん トマト ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ コーン	にんにく きゅうり しめじ	コッペパン さとう しらたき	炒-7材料 あぶら こまあぶら	554kcal 28.6g 20.0g 2.8g
30	水	ごはん	○	マーボー とうふ	まめじゃこ サラダ	きりぼし だいこんの みそしる		とうふ ぶたひきにく だいす あぶらあげ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん らら チンゲンサイ	しょうが たまねぎ きゅうり ほししんじけ きりぼしだいこん	にんにく ねぎ キャベツ コーン しめじ	こめ でんぷん さとう じゃがいも	あぶら こまあぶら	620kcal 29.6g 21.0g 2.1g
31	木	ごはん	○	しろみざかな のフライ	マカロニ サラダ	レタスの スープ		メルルーサ ツナ とりにく	牛乳	トマト にんじん パセリ	キャベツ レタス	きゅうり たまねぎ	まるパン パンこ てんぷらこ マカロニ しらたき さとう	あぶら	688kcal 32.0g 23.6g 3.0g

※献立は都合により変更になることがあります。

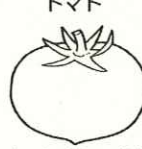


えだまめ



乾燥させると大豆になるため、野菜の中ではたんぱく質が多く、ビタミンや無機質、食物繊維も豊富。

トマト



真っ赤な色には栄養成分（リコピン）がたっぷり。老化を防止したり、病気を予防したりする働きがあります。

なす



鮮やかな紫色の皮には、抗酸化成分のナスニン（ポリフェノール的一种）が多く含まれています。

かぼちゃ



カロテンが豊富。目や皮膚などを健康に保ち、体の抵抗力をつけるほか、ビタミンEやCもたくさん含まれています。

きゅうり



しゃきしゃきした歯ごたえと表面に細かいほがあるのが特徴。みずみずしい夏野菜のひとつ。

とうもろこし



糖質やたんぱく質がたくさん含まれていて、乾燥させたものは、国や地域によっては主食にもなっています。

とうもろこしのヒゲの本数は栽培日数と同じである。○か×か？

正解は…「×」です。とうもろこしの先端にのびるヒゲは「めしべ」です。めしべが受粉して実ができるため、ヒゲの本数と実(粒)の数は同じなんです！！

そして、1本のとうもろこしには、品種にもよりますが、約600粒の実がつけます。

とうもろこしの雌花は2つ対で味く特性があるため、できる実の数も偶数になると言われています。とうもろこしに実の数を数えてみるのもいいかもですね◎