


2023年9月 予定献立表 前半

佐久市学校給食浅科センター 小学校版

給食目標 「規則正しい食事をしよう」

夏休みが終わって一週間が過ぎました。夏休みの間について夜更かしや朝寝坊をしてしまい、生活リズムが乱れていませんか。早起き、早寝を心がけて、『朝ごはん』をしっかり食べることを繰り返すことで少しずつリズムも整います。2学期も元気に楽しい学校生活を過ごせるよう生活習慣を見直してみましょう！

予定献立 ※都合により献立を変更する場合があります。 ご了承ください。		赤(あか)グループ たんぱく質(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	主食	牛乳 おかず 副菜 汁 (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 海藻	ビタミン		〈5群〉 炭水化物 穀類 芋 砂糖	〈6群〉 脂質 油脂類	
			〈3群〉 緑黄色野菜	〈4群〉 その他の野菜 果物	米	油			
1金	ごはん	牛乳 白身魚のみそマヨネーズ焼き キャベツレモン漬け 夏野菜のみそ汁	メルルーサ みそ 	牛乳	にんじん パセリ かぼちゃ	玉ねぎ キャベツ きゅうり レモン汁 レーズン なす	米 じゃがいも	マヨネーズ	552 kcal 22.8 ㎎ 15.5 ㎎ 1.8 ㎎
4月	ごはん	牛乳 鶏ささみのレモン揚げ 海藻サラダ トマトと卵のスープ	鶏ささみ肉 たまご	牛乳 海藻	にんじん トマト チンゲンサイ	レモン汁 きゅうり キャベツ 玉ねぎ ぶなしめじ	米 でんぷん 上白糖	油	546 kcal 27.7 ㎎ 14.2 ㎎ 2.0 ㎎
5火	食パン	牛乳 じゃこのりチーストースト キャベツのみそドレサラダ 春雨とレタスのスープ	ちりめんじゃこ チーズ ツナ みそ 鶏肉	牛乳 のり	にんじん	キャベツ きゅうり ねぎ レタス	食パン 上白糖	バター ごま ごま油	587 kcal 29.9 ㎎ 24.7 ㎎ 3.2 ㎎
6水	ごはん	牛乳 さばのみそ煮 はるさめサラダ 矢島豆腐のみそ汁	さば みそ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	生姜 キャベツ きゅうり 玉ねぎ ねぎ えのきだけ	米 三温糖 はるさめ 上白糖	ごま油	611 kcal 26.9 ㎎ 20.4 ㎎ 2.2 ㎎
7木	食パン	牛乳 鮭のマヨマスタード焼き サンドイッチの具 野菜スープ	鮭 たまご 鶏肉	牛乳	にんじん ビーマン	きゅうり キャベツ コーン レモン汁 玉ねぎ キャベツ	食パン	マヨネーズ	546 kcal 30.6 ㎎ 21.0 ㎎ 2.6 ㎎
8金	ごはん	牛乳 小鮭と凍り豆腐のクチャップ和え 野菜の彩り漬け 矢島豆乳のクリーミー呉汁 ブルーベリー	小鮭 凍り豆腐 豚肉 油揚げ 大豆 みそ 豆乳	牛乳 チーズ	にんじん 野菜漬け 小松菜	大根 きゅうり ごぼう ブルーベリー	米 三温糖 ごま油 塩手	ごま	645 kcal 27.2 ㎎ 20.0 ㎎ 2.1 ㎎
11月	五目おこわ	牛乳 おひものそぼろ煮 きのこ汁 梨	鶏肉 枝豆 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん かぼちゃ さやいんげん チンゲンサイ	ごぼう まいたけ 生姜 玉ねぎ 大根 ぶなしめじ なめこ えのきだけ 梨	米 もち米 三温糖 じゃがいも 上白糖 でんぷん	あぶら	517 kcal 19.7 ㎎ 15.1 ㎎ 2.5 ㎎
12火	コッペパン	牛乳 ジャーマンポテト ツナサラダ 豚ばらと野菜のスープ	ベーコン ツナ 豚肉	牛乳	パセリ にんじん チンゲンサイ 水菜	玉ねぎ キャベツ きゅうり 白菜	コッペパン じゃがいも	バター あぶら	546 kcal 22.2 ㎎ 20.9 ㎎ 2.7 ㎎

食育の日献立

早起き・早寝 朝ごはん 生活リズムをとり戻そう！

早起き



まずは、朝は早めに起きて朝の光を浴びるようにします。また、学校がある日も休みの日も、同じ時間に起きるようにしましょう。

早寝




寝る前にテレビやスマートフォンなどの強い光を見ると、睡眠を促すホルモンが出にくくなるので、寝る前にテレビやスマートフォンをオフにし、早めに寝るよう心がけましょう。

朝ごはん




朝ごはんにはエネルギー補給のほかにも、腸や体を自覚させ、排泄のリズムをつくる大切な役割があります。しっかりと食べてから登校するようにします。

体内時計をととのえるためには



人間の体には、1日24時間より少し長い周期のリズムを刻む体内時計があります。体内時計は、朝の光を浴びて、朝ごはんをとり、規則正しい生活や十分な運動と睡眠をとることで、24時間の周期に修正されます。不規則な生活を続けると、体内時計が乱れてしまうので注意しましょう。




秋の年中行事 月見は2回



月見は、だんごやさいともなどを供えて、月を眺めて楽しむ秋の年中行事です。月見は、十五夜と十三夜と2回あって、両方楽しむのがわいになっています。今年の十五夜は9月29日、十三夜は10月27日です。十五夜と十三夜に、美しい月を楽しみましょう。

9月食育の日の献立

秋の味覚「小鮭を食べよう」



秋の気配とともに、昔からの佐久の食卓にのびる「小鮭」。佐久の伝統的な食べ方は「小鮭の甘露煮」ですが、今年は少しアレンジして給食で提供したいと思います。

その他、矢島いきいきさんの大豆をふんだんに使った呉汁や佐久市産のブルーベリーの提供を予定しております。

どうぞお楽しみに！

2023年9月 予定献立表 後半

佐久市学校給食浅科センター 小学校版

給食目標「規則正しい食事をしよう」

予定献立 ※都合により献立を変更する場合があります。 ご了承ください。			赤(あか)グループ たんぱく質(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 糖質 食塩相当量		
日	主	牛乳 おかず 生野菜 海藻 汁 (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 海藻	ビタミン		(5群) 炭水化物	(6群) 脂質	
			緑黄色野菜		(3群) その他の野菜	(4群) 果物	穀類 芋 砂糖	油脂類	
13	水	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 かみかみサラダ さつまいものみそ汁 りんご	豚肉 みそ 豆腐 さきいか 油揚げ	牛乳	にんじん には 生姜 にんにく 玉ねぎ ねぎ 干し椎茸 キャベツ きゅうり りんご	米 上白糖 でんぷん さつまいも	あぶら	634 kcal 24.9 ㊦ 19.0 ㊦ 2.2 ㊦	
14	木	コッペパン 牛乳 パンネのトマトソース 大根とチキンのサラダ 肉団子スープ	ベーコン ササミフレーク 肉団子	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト にんにく 玉ねぎ 大根 キャベツ きゅうり 白菜 えのきたけ ねぎ	コッペパン パンネ 上白糖	オリーブ油 あぶら ごま	610 kcal 25.2 ㊦ 22.6 ㊦ 2.9 ㊦	
15	金	ごはん 牛乳 高成牧場のビーフカレー つぼ漬け和え 手作りココアプリン	牛肉 かつお節	牛乳 寒天 クリーム	にんじん 生姜 にんにく 玉ねぎ ふなしめじ キャベツ きゅうり つぼ漬け	米 麦 じゃがいも 小麦粉 上白糖	あぶら バター	745 kcal 19.3 ㊦ 35.2 ㊦ 1.8 ㊦	
運動会振替休日									
20	水	ごはん 牛乳 元気が出るレバー 白菜とキャベツの浅漬け 里手のみそ汁	鶏肉 豚レバー かつお節 油揚げ みそ	牛乳	にら にんじん 生姜 にんにく 白菜 キャベツ つぼ漬け ごぼう えのきたけ ねぎ	米 でんぷん 三温糖 里手	あぶら ごま	616 kcal 26.2 ㊦ 18.7 ㊦ 2.0 ㊦	
21	木	米粉パン 牛乳 鶏肉のバーベキューソースかけ せんキャベツサラダ かぼちゃのクリームシチュー	鶏肉 ベーコン いんげん豆ピューレ	牛乳 クリーム	にんじん かぼちゃ りんご キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	米粉パン でんぷん 三温糖 小麦粉	あぶら バター	648 kcal 26.2 ㊦ 23.6 ㊦ 2.9 ㊦	
22	金	ごはん 牛乳 松風焼き 納豆和え なめこ汁	鶏肉 たまご みそ 納豆 かつお節 豆腐	牛乳 わかめ	小ねぎ にんじん 玉ねぎ きゅうり なめたけ なめこ えのきたけ ねぎ	米 パン粉 上白糖	ごま	583 kcal 30.0 ㊦ 16.1 ㊦ 2.4 ㊦	
25	月	ごはん 牛乳 揚げさばのおろし煮 辛み漬け かきたまわかめ汁	さば たまご	牛乳 わかめ	にんじん にら 大根 キャベツ きゅうり なす かぶ 玉ねぎ	米 小麦粉 三温糖 玄米粉	あぶら	614 kcal 25.4 ㊦ 23.5 ㊦ 2.3 ㊦	
26	火	コッペパン 牛乳 いかのハーブ焼き スティックサラダ キャベツとウィンナーのスープ	いか ウィンナー	牛乳	にんじん 大根 きゅうり 玉ねぎ キャベツ ふなしめじ	コッペパン	オリーブ油	501 kcal 27.2 ㊦ 16.6 ㊦ 2.8 ㊦	
27	水	ごはん 牛乳 大豆といりこの青のり絡め ひじきとごぼうのサラダ のっぺい汁	大豆 青大豆 ツナ 鶏肉 かまぼこ	牛乳 いりこ	にんじん きゅうり ごぼう 大根 えのきたけ ねぎ こんにゃく	米 でんぷん 上白糖 三温糖 里手	あぶら ごま油	576 kcal 24.5 ㊦ 15.5 ㊦ 1.7 ㊦	
28	木	コッペパン 牛乳 ボルシチ オリヴィエサラダ 手作りりんごゼリー	豚肉 たまご	牛乳 クリーム 寒天	にんじん トマト にんにく 玉ねぎ かぶ キャベツ ピーツ きゅうり ピクルス りんご	コッペパン じゃがいも 上白糖	あぶら マヨネーズ	646 kcal 23.7 ㊦ 26.0 ㊦ 2.2 ㊦	
29	金	ごはん 牛乳 じゃがいもと豚肉の揚げ煮 糸寒天のごま酢和え お月見汁	豚肉 鶏肉 糸寒天	牛乳	にんじん しょうが パイン缶 キャベツ きゅうり ごぼう 大根	米 じゃがいも でんぷん 三温糖 上白糖	あぶら ごま	632 kcal 20.5 ㊦ 15.6 ㊦ 1.9 ㊦	

今月の主な地域食材(予定)

<浅科給食応援団>

たまねぎ にんにく
じゃがいも かぼちゃ

<浅科産>

ごろべえまい たまご りんご
だいず とうふ とうにゅう

<佐久市産>

みそ こめこ
こぶな プルーン

