

給食だより

令和5年 9月
佐久市学校給食望月センター

毎月19日は食育の日



今日の給食目標

「食事と運動について考えよう!」です。

身体を動かすためのエネルギーのもと、炭水化物です。炭水化物はごはんやパン・めん類・いも類などに多く含まれています。しかし、炭水化物だけをとってもエネルギーは作られません。炭水化物をエネルギーにかえるために大切な栄養素がビタミンB1です。たくさん運動するときには、炭水化物といっしょにビタミンB1を含む食べ物も意識して食べましょう。

<ビタミンB1を多く含む食べ物>

- ・ぶたにく
- ・大豆製品(とうふ・油揚げ・みそ・おからなど)
- ・緑黄色野菜

B1が不足すると、パワー不足で疲れやすくなったりイライラしたり記憶力も低下するなどの症状も現れます

…給食センターより…

夏休み前の7月24日25日に、望月中学校2年生の生徒さんが職場体験に来てくれました。2日間とも午前中は野菜の下処理や主菜の調理、盛り付けなどを行い、午後は洗浄作業を体験してもらいました。暑い中での作業でしたが一生懸命に取り組んでくれた姿が印象的でした!!皆さんが給食を食べるまでにはたくさんの方が関わってくれています。好き嫌いをせず、感謝の気持ちを持ち、2学期からの給食も食べてほしいです。



げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	今日の給食から 一口メモ
				1 ごはん 豚肉の中華炒め ごぼうサラダ もずくのすまし汁 ぎゅうにゅう	今日の地域食材 望月産コンヒカリ キャベツ 白菜 なめこ スッキーニ チンゲン菜 佐久の郷土料理 こぶなの甘露煮(6日) 小鮎は昔から秋になると佐久地方で甘露煮にして食べていました。田んぼの中で稲と一緒に育ったならば、田んぼの水をはらう時期にしかとれません。なので旬がとて短いです。佐久でしか食べられないふなを味わいましょう 今月の給食行事等 6日 郷土食を味わおう献立 15日 6年1組希望献立 27日 十五夜献立 27日 音楽会若駒祭応援献立 28日 音楽会(ドレミ)献立 28日 若駒祭応援献立 29日 若駒祭特別献立 十五夜とは 1年で最も美しいとされる『中秋の名月』を鑑賞しながら収穫などに感謝する行事です。給食では、月見団子に見立てた、白玉団子を入れたお月見汁を作ります。
4 ごはん 鮭のレモン揚げ はいはい漬け 厚揚げのみそ汁 ぎゅうにゅう	5 コッペパン チーズ入りミートローフ 大根サラダ スッキーニのスープ ぎゅうにゅう	6 五目ご飯 小鮎の甘露煮 野菜菜和え 豚汁 りんご ぎゅうにゅう	7 コッペパン パンネのケチャップノデー チーズサラダ わかめのスープ ぎゅうにゅう	8 ごはん 鶏肉とさつまいもの甘酢あえ きのこのサラダ 凍り豆腐のみそ汁 ぎゅうにゅう	
	6年生 セイジオザワフェス	郷土食を味わおう献立			
11 ごはん みそだれ焼き肉 コロコロポテトサラダ なるこのすまし汁 ぎゅうにゅう	12 チーズパン 鶏肉と大豆のトマト煮 ハムのマスタードサラダ チンゲンサイのスープ ぎゅうにゅう	13 ごはん 厚焼きたまご のりマヨ和え 根菜のみそ汁 手作りふりかけ ぎゅうにゅう	14 コッペパン かじきの香草焼き ひじきのサラダ たまごスープ ぎゅうにゅう	15 ゆかりごはん サクサクみのおし 春雨サラダ なめこ汁 チョコクレープ ぎゅうにゅう 6年1組希望献立	
18 敬老の日	19 はちみつレモン toast スバゲティサラダ 白菜のスープ ぎゅうにゅう	20 ごはん いかの甘辛揚げ 糸かまぼこの酢の物 辛み豆腐汁 ぎゅうにゅう	21 米粉パン 千利ピーンズ ささみのサラダ 糸寒天のスープ ぎゅうにゅう	22 中華丼 つぼ漬け和え フルーン ぎゅうにゅう	
25 ごはん 豚キムチ炒め ちくわの味噌和え 油揚げのみそ汁 ぎゅうにゅう	26 コッペパン 厚揚げのツナマヨ焼き 海藻サラダ ABCスープ ぎゅうにゅう	27 ごはん 籠くいみぞカツ 茎わかめのきんぴら お月見汁 ぎゅうにゅう	28 ドライカレーライス レンコンサラダ 冷凍みかん ぎゅうにゅう	29 チーズハンバーガー フライドポテト ぶどうゼリー ぎゅうにゅう	
		十五夜献立/音楽会若駒祭応援献立	音楽会献立	若駒祭特別献立	

* 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。

* 29日が若駒祭特別献立のため、金曜日ですがパンになり、28日木曜日が米飯となります。

☆ 29日の若駒祭特別献立について…

昨年までは、小学校と中学校別々の献立でしたが、今年度は小学校もチーズハンバーガーを提供します。衛生面・安全面に気を付け、おいしい給食を作ります!!

6日の野菜は、小諸市の「株式会社やまへい」さんより無償でいただいた野菜漬けを使用します!



