

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、感謝の気持ちをもち、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	今月の給食から 一口×6
				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 ぎゅうじゅう	今月の地域食材 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
4 ごはん 鮭のレモン揚げ はりはり漬け 厚揚げのみそ汁 ぎゅうじゅう	5 コッペパン チーズ入りミートローフ 大根サラダ スクッキーニのスープ ぎゅうじゅう	6 五目ご飯 小鯛の甘露煮 野菜菜和え 豚汁 りんご ぎゅうじゅう	7 コッペパン パンネのケチャップ/チー チーズサラダ わかめスープ ぎゅうじゅう	8 ごはん 鶏肉とさつま芋の甘酢あえ きのこのサラダ 凍り豆腐のみそ汁 ぎゅうじゅう	こぶなの甘露煮(6日) 小鯛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らなは、田んぼの水をはらう時期にしかとれません。なので旬がとても短いです。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
11 ごはん みそだれ焼き肉 コロコロポテトサラダ なるとのすまし汁 ぎゅうじゅう	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 ぎゅうじゅう	13 ごはん 厚焼き五子 のりマヨ和え 根菜のみそ汁 手作りふりかけ ぎゅうじゅう	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 ぎゅうじゅう	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 ぎゅうじゅう	6日 郷土食を味わおう献立 15日 6年1組希望献立
18 敬老の日	19 はちみつレモン toast スパゲティサラダ 白菜のスープ ぎゅうじゅう	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 ぎゅうじゅう	21 米粉パン 千利ピーンス ささみのサラダ 糸寒天のスープ ぎゅうじゅう	22 中華丼 つぼ漬け和え フルーン ぎゅうじゅう	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。
25 ごはん 豚キムチ炒め ちくわの福香和え 油揚げのみそ汁 ぎゅうじゅう	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 ぎゅうじゅう	27 ごはん 雁くいまそカツ 室わかめのきんぴら お月見汁 ぎゅうじゅう	28 ドライカレーライス レンコンサラダ 冷凍みかん ぎゅうじゅう	29 チーズハンバーガー フライドポテト ぶどうゼリー ぎゅうじゅう	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菜漬を使用します!



9月予定詳細献立表

9月の給食目標

食事と運動について考えよう!

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		中学校 14歳		
		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	エネルギー kcal	
1	金	ごはん	○	ぶたにくのちゅうかいため	ごぼうサラダ	もずくのすましじる		ぶたにくとうふとりさきみ	牛乳もずく	にんじんピーマンほうれんそう	にんにくだけのこきゅうりごぼうしょうがたまねぎキャベツえのきだけ	こめむぎかたくりこさとう	あぶらごまあぶらごま	31.0g 18.8g 2.2g	
4	月	ごはん	○	さけのレモンあげ	はりはりづけ	あつあげのみそじる		さけあつあげ	牛乳しおこんぶ	にんじん	レモンじるきゅうりたまねぎえのきだけ	こめむぎかたくりこさとうこんにゃくじゃがいも	あぶら	746kcal 31.8g 21.2g 2.4g	
5	火	コッパン	○	チーズいりミートローフ	だいこんサラダ	ズッキーニのスープ		とりひきにくぶたひきにくとうふぶたにくたまご	牛乳チーズわかめ	にんじん	ズッキーニコーンキャベツはくさいだいこんたまねぎ	コッパンパンこさとう	あぶら	763kcal 36.9g 29.3g 3.8g	
6	水	ごもくごはん	○	こぶなのかんるに	のぞわなあえ	とんじる	りんご	とりにくぶたにくとうふ	牛乳こぶなしおこんぶ	のぞわなにんじん	えだまめキャベツだいこんごぼうしめじきゅうりりんご	こめさとうじゃがいもさつまいもこんにゃく	あぶらごまあぶら	717kcal 28.8g 15.7g 3.1g	
7	木	コッパン	○	パンネのケチャップソテー	チーズサラダ	わかめのスープ		とりにくとうふ	牛乳ハムソーシわかめ	チンゲンサイにんじん	たまねぎはくさいしめじにんにくきゅうりコーン	コッパンマカロニこさとう	あぶら	679kcal 27.9g 20.8g 3.9g	
8	金	ごはん	○	とりにくとさつまいものあますあえ	きのこのサラダ	こおりとうふのみそじる		とりにくいかこおりとうふあぶらあげハム	牛乳	にんじん	しめじにんにくたまねぎだいこんレモンじる	こめさとうさつまいもかたくりこじゃがいも	あぶらごまあぶら	803kcal 31.2g 24.9g 2.4g	
11	月	ごはん	○	みそだれやきにく	コロコロポテトサラダ	なるとのすましじる		ぶたにくハムとうふなると	牛乳	にんじん	しょうがたまねぎはくさいしめじえのきだけ	こめさとうじゃがいも	ごまあぶら	679kcal 33.7g 17.9g 2.5g	
12	火	チーズパン	○	とりにくとだいすのトマトに	ハムのマスタードサラダ	チンゲンサイのスープ		だいすハムとりにくとりさきみ	牛乳チーズ	にんじんトマトチンゲンサイ	にんにくたまねぎキャベツきゅうりコーン	コッパンでんぷんこさとうしらたき	あぶら	775kcal 40.3g 29.6g 3.7g	
13	水	ごはん	○	あつやきたまご	のりマヨあえ	こんさいのみそじる	てづくりふりかけ	ぶたひきにくあぶらあげたまごかつおぶし	牛乳のりちりめんじゃこ	チンゲンサイにんじんこまつな	しょうがほしほしだけたまねぎえだまめはくさいだいこん	こめじゃがいも	ごまマヨネーズあぶら	755kcal 33.8g 26.7g 2.6g	
14	木	コッパン	○	かじきのこうそうやき	ひじきのサラダ	たまごスープ		かじきとりさきみたまご	牛乳ひじき	にんじんこまつなパセリ	レモンじるきゅうりたまねぎ	コッパンさとうパンこじゃがいもかたくりこ	あぶら	738kcal 36.8g 25.2g 4.2g	
15	金	ゆかりごはん	○	サクサクみのむし	はるさめサラダ	なめこじる	チョコクレープ	とりさきみハムとうふ	牛乳	にんじん	しょうがキャベツなめこねぎ	こめさとうはるさめじゃがいもかたくりこクレープ	ごまあぶらあぶら	816kcal 27.4g 26.6g 2.0g	
19	火	はちみつレモントースト	○		スパゲティサラダ	はくさいのスープ		ぶたにくハム	牛乳	にんじん	レモンじるきゅうりたまねぎ	だいこんはくさいしめじ	あぶらバター	792kcal 28.1g 29.8g 3.4g	
20	水	ごはん	○	いかのあまからあげ	いとがまぼこのすのもの	からみとうふじる		いかとうふぶたひきにく	牛乳	にんじんにら	キャベツはくさい	こめむぎかたくりこ	あぶら	717kcal 31.7g 21.7g 2.6g	
21	木	こめこパン	○	チリピーズ	さきみのサラダ	いとがんでんのスープ		ぶたひきにくだいすとりさきみいとがんでん	牛乳いとがんでん	チンゲンサイにんじんトマト	しょうがきゅうりキャベツごぼう	にんにくたまねぎえのきだけコーン	こめこパンさとうかたくりこ	ごまごまあぶらあぶら	839kcal 47.1g 29.3g 2.9g
22	金	ちゅうかどん	○		つぼづけあえ		ブルー	えびいかぶたにくうずらたまご	牛乳	にんじんチンゲンサイ	しょうがたまねぎぶたにくはくさいきゅうり	にんにくだけのこキャベツ	こめむぎかたくりこ	ごまあぶらあぶら	690kcal 29.4g 17.4g 2.9g
25	月	ごはん	○	ぶたキムチいため	ちくわのいそがあえ	あぶらあげのみそじる		ぶたにくちくわあぶらあげ	牛乳のり	にんじんにら	しょうがキムチえのきだけだいこん	はくさいちくわねぎたまねぎ	こめかたくりこじゃがいも	あぶら	628kcal 26.9g 16.1g 3.2g
26	火	コッパン	○	あつあげのツナマヨやき	かいそうサラダ	ABCスープ		なまあげツなとりにく	牛乳チーズがいそうミックス	にんじん	コーンきゅうりえのきだけ	パプリカたまねぎキャベツ	あぶらマヨネーズごまあぶら	846kcal 38.3g 36.8g 3.5g	
27	水	ごはん	○	がんくいみそカツ	くきわかめのきんぴら	おつまみじる		ぶたにくさつまあげとりにく	牛乳くきわかめ	にんじんこまつな	えのきだけごぼうねぎ	こめパンこでんぷんこさとうこんにゃくしらたまだんご	あぶらごまごまあぶら	815kcal 33.7g 22.2g 3.0g	
28	木	ドライカレーライス	○		れんこんサラダ		れいとうみかん	ぶたひきにくだいす	牛乳ひじきチーズ	にんじんピーマンチンゲンサイ	にんにくたまねぎれんこんきゅうりレモンじるれいとうみかん	こめむぎさとう	あぶら	778kcal 26.9g 24.6g 3.1g	
29	金	チーズハンバーガー	○		フライドポテト		ぶどうゼリー	ハンバーグ	牛乳チーズあおのり	にんじん	キャベツ	まるパンこさとうじゃがいもぶどうゼリー	あぶら	865kcal 32.7g 35.0g 3.5g	

※ 献立は都合により変更になることがあります。

830kcal
31g
23g
2.5g未満