

給食だより

令和5年 12月
佐久市学校給食望月センター

毎月19日は食育の日

バランスの
よい食事をして
元気に冬休みを迎えよう

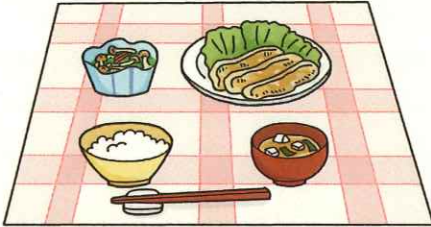


今月の
給食目標

「健康に**よい**食べ方をしよう！」です

献立の基本

主食 + 主菜 + 副菜 + 汁物



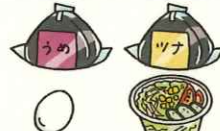
献立を立てる時は、主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせると栄養バランスがよくなります。主食からはおもに炭水化物を、主菜からはおもにたんぱく質や脂質を、副菜、汁物などからはおもにビタミン、無機質、食物繊維をとることができます。

コンビニで選ぶ 食事のポイント

コンビニで昼食などを購入する時は、どのような食品を選ぶべよいかを考えましょう。



栄養バランスを 考えよう



主食のおにぎりやパンだけではなく、主菜となる肉、魚、卵などのおかずや、副菜となる野菜のおかずもとれるような食品を組み合わせてみましょう。

食品表示を チェックしよう



食品の表示には、原材料名や、内容量、栄養成分表示、期限、アレルギー物質の表示などが書かれています。食品を選ぶ時の参考にしましょう。

ジュースはやめて、水や茶、牛乳などにしよう

デザートを買うなら、ヨーグルトや菓物がいいよ

今月の給食から 一口メモ				
げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
				1 発芽玄米ごはん さばの梅煮 ダブルポテトサラダ はくさいのみそ汁 ぎゅうにゅう
				今月の給食行事 8日 ブックコーラボ給食 本の中に登場する メニューを給食で再現 しました。(♡印) 「はれととききぶた」より お楽しみに!!
4 ごはん みそだれ焼き肉 ささみのサラダ さつまい ぎゅうにゅう	5 コッペパン スクランブルエッグ 大豆と大根のサラダ 糸こんにゃくスープ ぎゅうにゅう	6 ごはん たらこのネギみそ焼き まわかめのきんぴら 辛み豆腐汁 りんご ぎゅうにゅう	7 フレンチトースト スパゲティサラダ ウインナーのスーフ煮 ぎゅうにゅう	8 ゆかりごはん ♡えんぴつんの天ぷら 切り干し大根の煮物 なるこのすまし汁 ぎゅうにゅう ブックコーラボ給食
11 ごはん 塩しモンから揚げ 米粉マカロニのサラダ わかめのみそ汁 ぎゅうにゅう	12 中華麺 しょうゆラーメンスープ 煮卵 ごぼうサラダ ぎゅうにゅう	13 ごはん 厚揚げのみそチーズ焼き なめたけ和え 豆腐キムチ汁 ぎゅうにゅう 小学校早給食 19日まで	14 コッペパン いかと大豆のオーロラ和え かぶのマリネ 花野菜スープ ぎゅうにゅう	15 ごはん チキンカレー れんこんサラダ ヨーグルト ぎゅうにゅう
18 ごはん 鯉のから揚げトマトソース ほうれん草のごまきなご和え あじわい汁 ぎゅうにゅう	19 米粉パン おかかコロッケ ベーコンのフレンチサラダ 春雨のスーフ ぎゅうにゅう	20 ごはん ハンバーグ 塩こんぶあえ 油揚げのみそ汁 みかん ぎゅうにゅう	21 コッペパン ペンネミートソース 海藻サラダ 豆乳スープ ぎゅうにゅう	22 ごはん 豚肉とかぼちゃの甘辛揚げ かまぼこの和え物 五目汁 ぎゅうにゅう 冬至献立
びんびんキラリ食				冬至に柚子湯に入るの は運を呼び込む前に体を清 めるという意味があり ます。冬が旬のゆずは暑 りが強く、強い暑気には邪 気がおこらないという考 えがありました。
25 えびピラフ 鶏肉のオーブン焼き フロッキーサラダ コーンスーフ クリスマスケーキ ぎゅうにゅう クリスマス献立	26 コッペパン ニョッキのクリームソース もやしとツナのサラダ かぶのスーフ ぎゅうにゅう	27 ごはん ぶりの塩麹焼き 炒り鶏 もずくのかきたま汁 ぎゅうにゅう 終業式 お年とり献立		25日 クリスマス献立 今年のクリスマス献立 のデザートは、各クラス でセレクトしたケーキです！ 27日 お年取り献立

* 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。

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 14歳 - 15歳未満 児童相当量		
		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	
1	金	はつがげんまいごはん	○	さばのうめ	ダブルポテトサラダ	はくさいのみそしる		さば なまあげ	牛乳 チーズ	にんじん	しょうが だいこん ねぎ	うめ きゅうり はくさい	こめ じゃがいも さとう さつまいも	マヨネーズ	685kcal 27.6g 27.3g 1.9g
4	月	ごはん	○	みそだれ やきにく	ささみの サラダ	さつまじる		とうふ ぶたにく とりにく とりささみ	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ きゅうり だいこん	にんにく もやし キャベツ ねぎ	こめ さつまいも さとう こんにゃく	ごまあぶら あぶら	615kcal 31.4g 19.3g 1.7g
5	火	コッペパン	○	スクランブル エッグ	だいすど だいこんの サラダ	いと かんでんの スープ		ウィンナー たまご だいす ぶたにく	牛乳 いとかんでん ジュレドレッシング	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり えのきたけ	たまねぎ だいこん コーン	コッペパン	ごまあぶら あぶら	623kcal 29.0g 25.9g 3.3g
6	水	ごはん	○	だらの ねぎみそやき	くきわかめの きんぴら	からみ とうふしる	りんご	たら さつまあげ ぶたひきにく とうふ	牛乳 くきわかめ	にら にんじん	ごぼう はくさい	ねぎ りんご	こめ こんにゃく さとう	ごまあぶら あぶら ごま	563kcal 26.6g 13.5g 2.1g
7	木	フレンチ トースト	○		スパグティ サラダ	ウィンナーの スープに		たまご ハム ウィンナー	牛乳	ブロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ コーン	しょうパン さとう スパグティ じゃがいも	バター あぶら		685kcal 25.6g 25.9g 2.9g
8	金	ゆかり ごはん	○	えんぴつ のてんぷら	きりほし だいこんの にももの	なるとの ずましじる		ベーコン とりにく なると	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう	きりほしだいこん えのきたけ ねぎ	こめ さとう はるまきかわ こんにゃく じゃがいも てんぷらこ	ごま あぶら		597kcal 20.8g 19.6g 2.5g
11	月	ごはん	○	しおレモン からあげ	こめこ マカロニの サラダ	わかめの みそしる		とりにく ハム とうふ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	しょうが レモンじる キャベツ はくさい	にんにく ねぎ きゅうり	こめ かたくりこ じゃがいも	マヨネーズ あぶら	594kcal 27.3g 20.9g 1.6g
12	火	ソフト ちゅうかめん	○	にだまご	ごぼうサラダ	しょうゆ ラーメン スープ		なると ぶたにく とりささみ たまご	牛乳 わかめ	にんじん	コーン たまねぎ きゅうり	ねぎ もやし ごぼう	ソフトラーメン さとう	ごまあぶら あぶら ごま	616kcal 31.4g 19.1g 2.9g
13	水	ごはん	○	あつあげ みそチーズ やき	なめだけ あえ	とうふ キムチじる		なまあげ ベーコン とうふ	牛乳 チーズ	にんじん	きゅうり なめだけ たまねぎ	キャベツ ねぎ キムチ	こめ さとう		559kcal 23.4g 18.5g 2.2g
14	木	コッペパン	○	いかとだい すのオーロラ あえ	かぶのマリネ	はなやさい スープ		いか だいす ぶたにく	牛乳	にんじん ピーマン ブロッコリー	きゅうり かぶ コーン レモンじる たまねぎ カリフラワー	キャベツ はくさい	ごまあぶら あぶら		613kcal 26.8g 22.6g 2.8g
15	金	ごはん	○	チキンカレー	れんこん サラダ	ヨーグルト		とりにく ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん	しょうが たまねぎ きゅうり	にんにく れんこん だいこん	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	619kcal 24.6g 18.9g 2.6g
18	月	ごはん	○	こいの からあげ トマトソース	ほうれんそう のごまきなこ あえ	あじわい じる		こい とうふ きなこ	牛乳	にんじん パセリ ほうれんそう	しょうが にんにく キャベツ ごぼう	たまねぎ はくさい だいこん ねぎ	こめ むぎ かたくりこ さとう こんにゃく	ごま あぶら ごまあぶら 卵-7 1個	607kcal 23.9g 22.2g 1.7g
19	火	こめこパン	○	おかか ココット	ベーコンの フレンチ サラダ	はるさめの スープ		たまご かつおぶし ベーコン とりにく	牛乳 なまあげ	にんじん わけぎ こまつな	キャベツ えのきたけ ほししいたけ	たまねぎ コーン	こめこパン はるさめ さとう	ごまあぶら あぶら	654kcal 35.5g 23.7g 2.9g
20	水	ごはん	○	ハンバーグ	しおこんぶ あえ	あぶらあげ のみそしる	みかん	とりひきにく ぶたひきにく たまご ちくわ あぶらあげ	牛乳 ひじき しおこんぶ	こまつな にんじん	たまねぎ きゅうり ねぎ	はくさい もやし みかん	こめ むぎ パンこ さとう	ごまあぶら	649kcal 28.1g 21.7g 2.1g
21	木	コッペパン	○	ペンネミート ソース	かいそう サラダ	とうにゅう スープ		ぶたひきにく だいす とりにく とうにゅう	牛乳 かいそうミックス	にんじん トマト	マジッコールーム たまねぎ にんにく きゅうり はくさい コーン	キャベツ コーン	コッペパン マカロニ さとう じゃがいも	ごまあぶら あぶら 卵-7 1個	608kcal 26.3g 21.2g 3.0g
22	金	ごはん	○	ぶたにくと かぼちゃの あまから あげ	かまぼこの あえもの	ごもくじる		ぶたにく いか いとかまぼこ あぶらあげ	牛乳	にんじん かぼちゃ	キャベツ しょうが えのきたけ ねぎ	きゅうり だいこん ねぎ	こめ さとう かたくりこ じゃがいも こんにゃく	ごまあぶら	625kcal 25.3g 20.8g 2.5g
25	月	えびピラフ	○	とりにくの オープンやき	ブロッコリー サラダ	コーンスープ	クリスマス ケーキ	とりにく えび ハム	牛乳 なまあげ	にんじん パセリ ブロッコリー	マジッコールーム たまねぎ しょうが にんにく きゅうり コーン クリームコーン	しょうが きゅうり コーン	こめ さとう ケーキ	ごまあぶら あぶら 卵-7 1個 バター	664kcal 31.3g 22.4g 2.5g
26	火	コッペパン	○	ニョッキの クリーム ソース	もやしと ツナのサラダ	かぶのスープ		ベーコン とりにく ウィンナー ツナ	牛乳 なまあげ	にんじん ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり えのきたけ コーン	しめじ もやし かぶ	コッペパン いももち	ごまあぶら 卵-7 1個	595kcal 30.8g 30.8g 3.0g
27	水	ごはん	○	ぶりの しおこうじ やき	いりどり	もずくの かきたまじる		ぶり とりにく なまあげ とうふ なると たまご	牛乳 もずく	にんじん こまつな	ほししいたけ れんこん ごぼう ねぎ	こめ さとう こんにゃく じゃがいも かたくりこ	あぶら	625kcal 32.8g 22.7g 2.0g	

※ 献立は都合により変更になることがあります。

12月25日はクリスマス献立です。クリスマスケーキをクラスごとセレクトしてもらいました。献立表の数値は「いちご」を選んだ数値です。「チョコ」の場合 662kcal 31.6g 22.7g 2.5g となります。



650kcal
2.6g
18.1g
2g未満