

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

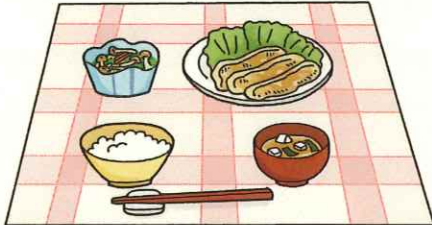


今月の
給食目標

「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。



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
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 糸寒天スープ ぎゅうにゅう	6 ごはん たらこのネギみそ焼き 茎わかめのきんぴら 芋み豆腐汁 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 ウィンナーのスーフ煮 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 フックコロボ給食
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ねこ和え あじわい汁 ぎゅうにゅう	19 米粉パン おなかココット 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 塩揚げのみそ汁 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
25 えびピラフ 鶏肉のオープン焼き フロッキーサラダ コーンスープ 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		

*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		緑の仲間				黄の仲間		中学校 144- たんばく百 食 毎 毎 831kcal
		主食	牛乳	主菜	副菜	汁物	その他	主に体の組織を作る食品		主に体の弱子を整える食品				主に熱や力になる食品		
								1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	金	はつが げんまい ごはん	○	さばのうめじ	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	831kcal 32.4g 31.4g 2.2g	
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 ごぼう ねぎ	にんにく もやし キャベツ	こめ さつまいも さとう こんにゃく	ごまあぶら あぶら	748kcal 36.8g 21.8g 2.1g	
5	火	コッパン	○	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 シュレッドチーズ	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり えのきだけ	たまねぎ だいこん コーン	コッパン	ごまあぶら あぶら	757kcal 34.2g 30.3g 3.9g	
6	水	ごはん	○	たちの ねぎみそやき	くきわかめの きんぴら	からみ とうふじる	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	686kcal 31.3g 15.2g 2.4g	
7	木	フレンチ トースト	○		スパゲティ 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	アスパラ にんじん	たまねぎ キャベツ コーン	しょうパン さとう スパゲティ じゃがいも	バター あぶら	848kcal 30.9g 31.0g 3.9g		
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 すましじる		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 えのきだけ 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	718kcal 23.2g 21.6g 2.9g		
11	月	ごはん	○	しおレモン からあげ	こめご 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 ごまつな	しょうが レモンじる キャベツ きゅうり はくさい	こめ かたくりこ じゃがいも	マヨネーズ あぶら	724kcal 31.9g 23.6g 2.0g		
12	火	ソフト ちゅうかめん	○	にたまご	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	733kcal 37.1g 21.9g 3.5g	
13	水	ごはん	○	あつあげの 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		682kcal 27.5g 20.9g 3.0g	
14	木	コッパン	○	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 アスパラ	きゅうり かぶ キャベツ はくさい たまねぎ カリフラワー	コッパン かたくりこ じゃがいも さとう	ごまあぶら あぶら	754kcal 32.6g 26.8g 3.6g		
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	751kcal 28.4g 22.0g 3.4g	
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 粉-7 11g	754kcal 28.2g 25.8g 2.1g	
19	火	こめコパン	○	おなか 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 かつあげ ベーコン とりにく	牛乳 なまがゆ	にんじん わかめ ごまつな	キャベツ えのきだけ ほししんだけ	たまねぎ はるさめ さとう	ごまあぶら あぶら	806kcal 43.5g 27.9g 3.6g		
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	ごまつな 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	794kcal 33.1g 24.9g 2.6g	
21	木	コッパン	○	パンネミート 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 がいそうミックス	にんじん トマト	マッシュルーム たまねぎ にんにく キャベツ はくさい コーン	コッパン マカロニ さとう じゃがいも	ごまあぶら あぶら 粉-7 11g	742kcal 31.1g 24.5g 3.8g		
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 きゅうり しょうが だいこん えのきだけ 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	760kcal 29.7g 23.6g 2.0g		
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 なまがゆ	にんじん パセリ アスパラ	マッシュルーム たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ クリームコーン	こめ さとう ケーキ	ごまあぶら あぶら 粉-7 11g バター	789kcal 36.8g 25.4g 3.2g		
26	火	コッパン	○	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 なまがゆ	にんじん ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり えのきだけ コーン	しめじ もやし かぶ	コッパン いもち	ごまあぶら 粉-7 11g	727kcal 36.7g 35.9g 3.7g	
27	水	ごはん	○	ぶりの しおこうじ やき	いりどり	もすく 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 もすく	にんじん ごまつな	ほししいだけ れんこん 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	757kcal 38.7g 26.0g 2.3g		

※ 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「チョコ」を選んだ数値です。「いちご」の場合 791kcal 36.5g 25.1g 3.2g となります。



830kcal	
31g	基準値
23g	
2.5g未満	