



給食目標

「健康に良い食べ方を知ろう」

あなたの体はあなたの食べたものでできている

■常に生まれかわっている 私たちの体■

私たちの体は、常に入れ替わっているということを知っていますか？ 爪や髪の毛は古いものから新しいものへ入れ替わっていることがよくわかります。同じように、皮膚や筋肉、骨、内臓、血液など、私たちの体はすべて、毎日少しずつ、古いものから新しいものへと入れ変わっています。例えば、胃や腸の細胞はたったの5日で新しく生まれかわります。血液は約4ヶ月ですべて新しいものへと入れ替わります。

Data 見える食育 ▶▶▶ 栄養バランスよく食べていますか？

前 1 週間のうち、主食・主菜・副菜が3つそろった食事を 1日2回以上食べている日数の割合



主食・主菜・副菜が3つそろった食事を1日2回以上、ほぼ毎日とっている人の割合は、2021年度は37.7%でした。第4次食育推進計画では、2025年度までに、この割合を50%以上にすることを目標としています。

■新しい体の材料は「食べた物」■

「古い体」から「新しい体」へと入れ替わるときに材料になるものが、毎日私たちが食べている「食べ物」です。栄養バランスがたよっていたり、朝食抜きなどで必要量がとれていなかったりする食生活を続けていると、体づくりの材料がそろわないために、成長を妨げたり、病気になるてしまったりすることもあります。自分の成長や健康のために、どんな食べ方をしたらよいか、自分の食生活を振り返ってみましょう。

健康な体をつくるための 食生活チェック

- 朝・昼・夕、規則正しく食事をしている
- 間食は時間と量を決めて食べ過ぎない
- 栄養バランスよく食べている
- 糖分・脂質・塩分をとり過ぎない
- よくかんで食べている

健康な体をつくるために、食生活をふり返ってみましょう。子どもは保護者の生活習慣に影響されやすいので、ご家庭でチェックしてみてください。

間食(おやつ)の役割を考えよう

間食には食事では不足する栄養素などを補う役割がありますが、三食で栄養をしっかりとれていれば必要ありません。また、間食で好きなものを好きなだけ食べてしまうと、エネルギーや脂質や糖分、塩分のとり過ぎになってしまう。間食は不足しがちな栄養素(カルシウムなど)がとれるように内容を考えて、時間と量を決めとることが大切です。おすすめの間食は、乳製品や果物、野菜スティック、ふかしいも、おにぎりなどで。



自分にぴったりの間食は？

- 夕食が早い人は**
遅めにします。間食をたくさん食べると、夕食の時におなかがすかず、必要な栄養素をとれなくなってしまいます。
- 塾や習いごとで夕食が遅い人は**
出かける前におにぎりや野菜スープなどの軽い食事をとり、帰ってから食べ過ぎるのを防ぎます。
- スポーツをしている人は**
主食のごはんをしっかり食べ、間食は三食で足りない栄養素を補うようにします。果物や乳製品がおすすめです。

©少年写真新聞社2023

©少年写真新聞社2022

©少年写真新聞社2022

予定献立		赤グループ	緑グループ	黄色グループ	エネルギー	
※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。		主に体(骨や肉)をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	たんぱく質 脂質 食塩相当量	
白	主	牛乳 おかず 野菜 汁 デザート	ビタミン		穀類 芋 砂糖 油脂類	
			<1群> たんぱく質 魚 肉 卵 豆腐	<2群> 無機質 牛乳 小魚 海藻		<3群> 緑黄色野菜
1	丸パン	牛乳 サメのフライ せんキャベサラダ 切干大根のスープ	モウカサメ ベーコン	にんじん こまつ菜 チンゲンサイ	丸パン 小麦粉 パン粉 あぶら	598 kcal 28.4 g 22.2 g 3.5 g
2	ごはん	牛乳 鶏肉の南部焼き みちのくサラダ 豆腐のみそ汁	鶏肉 ほたてが いか 豆腐 みそ	水菜 にんじん チンゲンサイ	米 小麦粉 あぶら	599 kcal 30.5 g 21.0 g 1.9 g
5	ごはん	牛乳 いわしのかば焼き のり和え 矢量凍み豆腐のみそ汁 節分福豆	いわし 凍み豆腐 みそ 大豆	にんじん ほうれん草 チンゲンサイ	米 かたくり粉 三温糖 じゃが芋	689 kcal 33.2 g 25.1 g 2.2 g
6	コッペパン	牛乳 リボンパスタのトマトクリーム りんごサラダ キャベツとウィンナーのスープ	鶏肉 ウィンナー	にんじん	コッペパン リボンパスタ かたくり粉 オリーブ油	565 kcal 25.3 g 19.3 g 2.7 g
7	焦がし醤油チャーハン	牛乳 ハンバンジーサラダ 辛味豆腐汁 ぼんかん	焼豚 たまご ササミフレーク 豚肉 とろろ みそ	にんじん にら	コッペパン キャベツ きゅうり りんご ふなしめじ	577 kcal 26.9 g 19.3 g 2.7 g
8	コッペパン	牛乳 おからのキッシュ 大根とチキンのサラダ まいたけとあさりのスープ	豚肉 おから たまご ササミフレーク あさり	ほうれん草 にんじん	コッペパン バター あぶら ごま	566 kcal 27.0 g 23.9 g 3.0 g
9	発芽玄米 ごはん	牛乳 ちくわの磯辺揚げ ひじきのツナサラダ 根菜ごまキムチ汁	ちくわ ツナフレーク ひじき	にんじん	米 小麦粉 あぶら	594 kcal 21.8 g 18.2 g 2.5 g

2024年2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

きゅうしよくもくひょう
給食目標

けんこう よ た かた し
「健康に良い食べ方を知ろう」

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 体（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 野菜 汁 デザート		たんぱく質 無機質 魚 肉 卵 豆腐 牛乳 小魚 海藻		ビタミン		炭水化物 穀類 芋 砂糖 油脂類	
		<1群> たんぱく質	<2群> 無機質	<3群> 緑黄色野菜	<4群> その他の野菜 果物				
13 火	ソフトうどん	牛乳 きつね汁 ちくわ入りしょうゆフレンチサラダ ごぼうチップ	鶏肉 なると 油揚げ ちくわ	牛乳	にんじん	えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ ごぼう	ソフトうどん 三温糖 かたくり粉 上白糖	あぶら ごま	611 kcal 24.0 g 17.5 g 3.0 g
14 水	チキンライス	牛乳<バレンタイン献立> ラプリーなマカロニサラダ 豚バラと野菜のスープ バレンタインハートのプリン	鶏肉 ツナフレーク 豚肉	牛乳	にんじん グリンピース チンゲンサイ 水菜	にんにく 生姜 玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり 玉ねぎ 白菜	米 米粒麦 マカロニ 上白糖	あぶら バター	581 kcal 19.8 g 18.7 g 2.0 g
15 木	コッペパン	牛乳 ケチャップレバー コールスローサラダ 白菜のスープ ミルメーク	大豆 豚レバー 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	生姜 にんにく キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ 白菜	コッペパン かたくり粉 米油 マヨネーズ		630 kcal 26.9 g 20.1 g 2.9 g
16 金	麦ごはん	牛乳 菁ばついきりドライカレー ごぼうのサラダ 大根スープ	豚肉 大豆 青大豆 ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	生姜 にんにく 玉ねぎ ごぼう きゅうり 大根 えのきたけ	米 大麦 三温糖 上白糖	米油 ごま油 ごま	566 kcal 20.8 g 17.8 g 2.1 g
19 月	ごはん	牛乳 親子丼の具 おおか昆布チーズサラダ 厚揚げのみそ汁	鶏肉 たまご ロースハム かつお節 生揚げ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	玉ねぎ ねぎ キャベツ きゅうり コーン 白菜 えのきたけ	米 かたくり粉 三温糖	あぶら	573 kcal 25.3 g 17.7 g 2.3 g
20 火	じゃこのりチーズトースト	牛乳 切干大根のかみかみ和え 野菜のポトフ	さきいか ウィンナー	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ ねぎ キャベツ きゅうり コーン 白菜 えのきたけ	食パン 上白糖 じやが芋	バター	596 kcal 28.2 g 25.5 g 3.5 g
21 水	ごはん	牛乳 麻婆豆腐 はるさめサラダ わかめスープ	豚肉 みそ 豆腐 なると	牛乳	にんじん わかめ	生姜 にんにく 玉ねぎ ねぎ 干し椎茸 キャベツ きゅうり えのきたけ	米 上白糖 かたくり粉	あぶら ごま油	547 kcal 21.2 g 15.5 g 2.0 g
22 木	食パン	牛乳 チキンカツ かみかみサラダ キムチスープ いちごヨーグルト	鶏肉 さきいか 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん にら	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 白菜キムチ ねぎ	食パン 小麦粉 パン粉 中ざら糖	あぶら	720 kcal 40.2 g 25.0 g 3.9 g
26 月	ごはん	牛乳 いかの唐揚げ 3巻こんにやくサラダ 道産子汁	いか 鮭 みそ こんぶ	牛乳	にんじん	生姜 キャベツ きゅうり 玉ねぎ 白菜 コーン ねぎ	米 かたくり粉 玄米粉	あぶら バター	581 kcal 27.8 g 16.0 g 2.1 g
27 火	中華麺	牛乳 ガーリックチキン ツナサラダ 安養寺みそラーメン汁 いちご	豚肉 なると 安養寺みそ 鶏肉 ツナフレーク	牛乳	にんじん	にんにく ねぎ 生姜 もやし コーン キャベツ きゅうり いちご	米 中華麺 三温糖	ごま油 バター	597 kcal 36.0 g 16.6 g 3.0 g
28 水	五目おこわ	牛乳 イナダの照り焼き ごぼうのあっさりサラダ もずくのみそ汁	鶏肉 イナダ とうふ みそ	牛乳	にんじん	ごぼう まいたけ 枝豆 きゅうり ごぼう 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	米 もち米 三温糖 上白糖	ごま油	596 kcal 28.7 g 21.0 g 2.8 g
29 木	米粉パン	牛乳 じゃがたらチーズ 大根とホタテのサラダ パンブキンスープ	辛子明太子 ホタテ貝 ベーコン	牛乳	パセリ にんじん かぼちゃ	ぶなしめじ 玉ねぎ 大根 キャベツ きゅうり	米粉パン じゃが芋 上白糖 小麦粉	あぶら マヨネーズ バター	653 kcal 20.9 g 26.2 g 2.5 g

今月の主な地域食材（予定）

<浅科給食応援団>
ながねぎ だいこん

<浅科産>
ごろべえまい たまご とうふ だいず やしまのしみどうふ

<佐久市産>
こめこ みそ あんようしみそ

