



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替わっています。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？

図 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次食育推進基本計画では、2025年度までに、この割合を50%以上にすることを目標にしています。

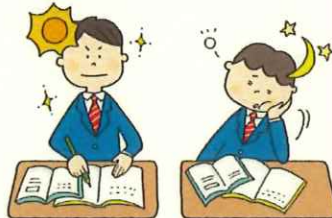
■新しい体の材料は「食べた物」■

「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、病気になっ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。

食事から受験対策

朝型生活の方が成績がいい!?

生活習慣が朝型の人が、夜型の人にくらべて、勉強やスポーツの成績が良いという研究結果があります。夜型生活が続くと、疲れやすくなったり、気力や学習意欲が低下したりします。早起き早寝朝ごはんでは生活リズムを朝型にすると、朝から元気に脳と体が働きます。



朝から脳を元気にするには

わたしたちは、朝で午前中のエネルギーや栄養素を補給しています。朝食めきはエネルギー不足で、脳を元気に働かせることができません。また、朝食でおかずをたくさん食べている人の方が、テストの点数が高いという研究結果もあります。朝から脳を元気にするには、主食だけではなくおかずをしっかり食べるのが大切です。

受験前日や当日の料理



緊張すると消化・吸収の動きが弱まり、普段は問題ない料理でも食あたりを起こす場合があります。受験前日や当日は刺身などの生ものや、揚げ物などの油っこい料理は避けるのがベスト。消化がよく、食べられているもので、エネルギーになる炭水化物を多くとれる料理にしましょう。

予定献立 ※割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。		赤グループ 主に体(骨や肉)をつくる	緑グループ 主に体の調子を整える	黄色グループ 主にエネルギーになる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
日	主菜	〈1群〉 たんぱく質 魚 肉 卵 豆腐	ビタミン		〈5群〉 炭水化物 穀類 芋 砂糖	〈6群〉 脂質 油脂類
			〈3群〉 緑黄色野菜	〈4群〉 その他の野菜 果物		
1月	丸パン	モウカサメ	ニンジン 小松菜	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ 切干大根 白菜 えのき	丸パン 小麦粉 パン粉	692 kcal 32.6 g 25.1 g 4.1 g
2月	ごはん	鶏肉 ほたてがい いか 豆腐 みそ	水菜 にんじん チンゲンサイ	白米 小麦粉	バター ごま あぶら	698 kcal 35.7 g 23.9 g 2.3 g
5月	ごはん	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	白米 かたくり粉 三温糖 じゃが芋	あぶら ごま	797 kcal 38.3 g 28.3 g 2.5 g
6月	コッパン	鶏肉 ウィンナー	クリーム パセリ にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり りんご ぶなしめじ	コッパン リボンパスタ かたくり粉 オリーブ油	704 kcal 30.9 g 22.8 g 3.2 g
7月	油チャーハン	焼豚 たまご ササミフレーク 豚肉 とうふ みそ	にんじん にら	にんにく ねぎ きゅうり もやし 玉ねぎ 生薑 白菜	コッパン ごま油 あぶら	663 kcal 30.8 g 21.7 g 3.1 g
8月	コッパン	豚肉 おから たまご ササミフレーク あさり	チーズ ほうれん草 にんじん	玉ねぎ 大根 キャベツ きゅうり たけのこ まいたけ ねぎ 白菜	コッパン バター あぶら ごま	692 kcal 32.2 g 27.7 g 3.7 g
9月	発芽玄米 ごはん	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	キャベツ きゅうり 大根 ごぼう ねぎ 白菜キムチ	発芽玄米 小麦粉 三温糖 じゃが芋 こんにゃく ごま	671 kcal 23.7 g 19.2 g 2.8 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 中学校版

給食目標

「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 たんぱく質（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 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	ビタミン		＜5群＞ 炭水化物	＜6群＞ 脂質				
		＜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	穀類 芋 砂糖	油脂類		
13	火 ソフトうどん	牛乳 おかず 主菜 副菜 デザート	＜1群＞ たんぱく質 魚 肉 卵 豆腐 牛乳 小魚 海苔	＜2群＞ 無機質	＜3群＞ 緑黄色野菜	＜4群＞ その他の野菜 果物	＜5群＞ 炭水化物 ソフトうどん 三温糖 かたくり粉 上白糖	＜6群＞ 脂質 あぶら	748 kcal 29.1 g 20.2 g 4.0 g
14	水 チキンライス	牛乳 おかず 主菜 副菜 デザート	＜1群＞ たんぱく質 鶏肉 豚肉	＜2群＞ 無機質 ツナフレーク 豚肉	＜3群＞ 緑黄色野菜 にんじん チンゲンサイ	＜4群＞ その他の野菜 果物 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	＜5群＞ 炭水化物 米 米粉 三温糖 かたくり粉 上白糖 マカロニ 上白糖 チョコレートプリン	＜6群＞ 脂質 あぶら バター	659 kcal 21.8 g 20.3 g 2.3 g
15	木 コッペパン	牛乳 おかず 主菜 副菜 デザート	＜1群＞ たんぱく質 大豆 鶏肉	＜2群＞ 無機質 大豆 鶏肉	＜3群＞ 緑黄色野菜 にんじん チンゲンサイ	＜4群＞ その他の野菜 果物 生姜 にんにく キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ 白菜	＜5群＞ 炭水化物 コッペパン かたくり粉 じゃが芋 三温糖	＜6群＞ 脂質 菜油 マヨネーズ	756 kcal 32.1 g 23.0 g 3.4 g
16	金 ごはん	牛乳 おかず 主菜 副菜 デザート	＜1群＞ たんぱく質 豚肉 大豆 青大豆	＜2群＞ 無機質 大豆 青大豆	＜3群＞ 緑黄色野菜 にんじん	＜4群＞ その他の野菜 果物 生姜 にんにく 玉ねぎ ごぼう きゅうり 大根 えのきだけ	＜5群＞ 炭水化物 米 大麦 三温糖 上白糖	＜6群＞ 脂質 菜油 ごま油 ごま	664 kcal 24.0 g 20.2 g 2.7 g
19	月 ごはん	牛乳 おかず 主菜 副菜 デザート	＜1群＞ たんぱく質 鶏肉 たまご	＜2群＞ 無機質 たまご	＜3群＞ 緑黄色野菜 にんじん さやいんげん	＜4群＞ その他の野菜 果物 玉ねぎ ねぎ キャベツ きゅうり コーン 白菜 えのきだけ	＜5群＞ 炭水化物 米 上白糖	＜6群＞ 脂質 あぶら	662 kcal 29.0 g 19.9 g 2.7 g
20	火 じゃこのりチーズトースト	牛乳 おかず 主菜 副菜 デザート	＜1群＞ たんぱく質 さきいか	＜2群＞ 無機質 ウインナー	＜3群＞ 緑黄色野菜 にんじん 小松菜	＜4群＞ その他の野菜 果物 ちりめんじゃこ チーズ のり 塩昆布	＜5群＞ 炭水化物 食パン 上白糖 じゃが芋	＜6群＞ 脂質 バター	733 kcal 34.4 g 30.6 g 4.3 g
21	水 ごはん	牛乳 おかず 主菜 副菜 デザート	＜1群＞ たんぱく質 豚肉 みそ 豆腐	＜2群＞ 無機質 みそ 豆腐	＜3群＞ 緑黄色野菜 にら にんじん	＜4群＞ その他の野菜 果物 生姜 にんにく 玉ねぎ ねぎ 干し椎茸 キャベツ きゅうり えのきだけ	＜5群＞ 炭水化物 米 上白糖 かたくり粉	＜6群＞ 脂質 あぶら ごま油	628 kcal 23.8 g 17.1 g 2.5 g
22	木 食パン	牛乳 おかず 主菜 副菜 デザート	＜1群＞ たんぱく質 鶏肉	＜2群＞ 無機質 さきいか	＜3群＞ 緑黄色野菜 にんじん	＜4群＞ その他の野菜 果物 キャベツ きゅうり 玉ねぎ 白菜キムチ ねぎ	＜5群＞ 炭水化物 食パン 小麦粉 パン粉 中さら糖	＜6群＞ 脂質 あぶら	862 kcal 47.5 g 28.8 g 4.9 g
26	月 ごはん	牛乳 おかず 主菜 副菜 デザート	＜1群＞ たんぱく質 いか	＜2群＞ 無機質 みそ	＜3群＞ 緑黄色野菜 にんじん	＜4群＞ その他の野菜 果物 生姜 キャベツ きゅうり 玉ねぎ 白菜 コーン ねぎ	＜5群＞ 炭水化物 米 かたくり粉 玄米粉 こんにやく	＜6群＞ 脂質 あぶら	675 kcal 32.2 g 17.7 g 2.4 g
27	火 中華麺	牛乳 おかず 主菜 副菜 デザート	＜1群＞ たんぱく質 豚肉 なた 安養寺みそ	＜2群＞ 無機質 鶏肉	＜3群＞ 緑黄色野菜 にんじん	＜4群＞ その他の野菜 果物 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	＜5群＞ 炭水化物 中華麺	＜6群＞ 脂質 ごま油 バター	726 kcal 42.9 g 18.4 g 3.5 g
28	水 五目おこわ	牛乳 おかず 主菜 副菜 デザート	＜1群＞ たんぱく質 鶏肉	＜2群＞ 無機質 イナダ	＜3群＞ 緑黄色野菜 にんじん	＜4群＞ その他の野菜 果物 ごぼう まいたけ 枝豆 きゅうり ごぼう 玉ねぎ えのきだけ ねぎ	＜5群＞ 炭水化物 米 もち米 三温糖 上白糖	＜6群＞ 脂質 ごま油	701 kcal 34.2 g 24.3 g 3.2 g
29	木 米粉パン	牛乳 おかず 主菜 副菜 デザート	＜1群＞ たんぱく質 辛子明太子 ホタテ貝	＜2群＞ 無機質 チーズ	＜3群＞ 緑黄色野菜 パセリ にんじん かぼちゃ	＜4群＞ その他の野菜 果物 ふなしめじ 玉ねぎ 大根 キャベツ きゅうり	＜5群＞ 炭水化物 米粉パン じゃが芋 上白糖 小麦粉	＜6群＞ 脂質 あぶら マヨネーズ	803 kcal 24.4 g 31.0 g 3.2 g

今月の主な地域食材（予定）

＜浅科給食応援団＞
長ねぎ 大根

＜浅科産＞
五郎兵衛米 たまご 豆腐 大豆 矢島の凍み豆腐

＜佐久市産＞
米粉 みそ 安養寺みそ

