

食育だより

令和6年 2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

「寒さに負けない食事をしよう!」です



で かぜを
予防しよう!

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。ですからかぜを予防するためには、日ごろから免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけなければなりません。そのために重要なのが1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかり食べること、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養することです。この3つがしっかりとれていれば、健康な体を保つことができます。また、免疫力アップには「笑うこと」も効果があるといわれています。毎日楽しく笑顔で過ごし、かぜに負けない丈夫な体を作りましょう!



『給食コンテスト 献立』

昨年行われました、「第二回 給食コンテスト」で「給食センター賞」を受賞した『みんな大すき えいようまんてん かぼちゃシチュー』です。かぼちゃや鶏肉、しめじや枝豆など7種類の食材が入り、とても具沢山のスープでした。みそやカレー粉を使い、優しい味付けでした。この日の献立は、雁くみみそを使った雁くみチキンみそカツ・青ばつのしそドレサダといった、地域の食材を使った給食になりました。かぼちゃのシチューはもちろん、雁くみチキンみそカツもとても好評でした。まだまだ寒い望月の冬ですが、給食を食べて元気に過ごしてほしいです。

脳のはたらきと栄養

物事を考えたり、記憶する時には脳を使います。その脳のエネルギー源になるものは、ブドウ糖です。ブドウ糖は、「ごはん」を食べることで蓄えられますが、脳はほとんどエネルギーを使っていくため、脳はたちまちエネルギー不足を起します。睡眠中でも脳はエネルギーを使うので、朝ごはんを食べることは、脳を元気に働かせるためにも欠かせないのでできない食習慣です。

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	今日の給食から 一口メモ
			1 コッペパン チキンのパン粉焼き 大根サラダ ABCスープ ぎゅうにゅう	2 ごはん いわしのピリッと揚げ キャベツのおかか和え 異汁 節分豆 ぎゅうにゅう	今日の地域食材 望月産コシヒカリ 長ねぎ 今日の給食行事 2日 節分献立
			小5.6年スキー教室 中3前期選抜	節分献立 小3.4年スキー教室	節分献立
5 ごはん 豚丼の具 糸しぞ和え さつま汁 ぎゅうにゅう	6 ココア揚げパン ツナと春雨のサラダ うずら卵のスープ ボンガン ぎゅうにゅう	7 ごはん 厚揚げのチリソース煮 ポテトサラダ もずくのみぞ汁 ぎゅうにゅう	8 コッペパン ホキのピザソース焼き スパゲティサラダ きのこのスープ ぎゅうにゅう	9 わかめごはん サクサクみのむし もやしナムル キムチスープ いちご ぎゅうにゅう	節分のいわしには、魔除け厄払いの意味があります。いわしを焼いた時に出る煙やにおいで邪気を払うと言われていることから節分にいわしを食べます。給食では、いわしのピリッと揚げを作り、節分豆がです。
12 振替休日	13 ソフトうどん麺 キムチうどん汁 切り干し大根サラダ チョコチップケーキ ぎゅうにゅう	14 ごはん いかのお釜みぞ焼き 五目さんびら 豚汁 ぎゅうにゅう	15 乳パン チーズ入りミートローフ 大豆サラダ リボンパスタのスープ ぎゅうにゅう	16 ごはん 青ばつ入りドライカレー ごぼうサラダ 大根スープ ぎゅうにゅう	13日 バレンタインデー献立 給食センターから愛情をこめて...
	バレンタインデー献立			びんびんキラリ食	チョコチップケーキを手作ります。
19 中華丼 福神漬け和え フルーツポンチ ぎゅうにゅう	20 黒糖パン 鮭のマスタード焼き こんにゃくサラダ かぶの豆乳スープ ぎゅうにゅう	21 ごはん 鶏の梅から揚げ ピーマンサラダ 凍り豆腐のみぞ汁 ぎゅうにゅう	22 コッペパン しらす入りコロッケ ひじきとちくわのマリネ ポーグシチュー ぎゅうにゅう	23 天皇誕生日	16日 びんびんキラリ食 今年度4回目、最後のびんびんキラリ食です。
26 ごはん ほうれん草とレバーの仲良し揚げ 白菜とツナのおひたし 氷菜のみぞ汁 ぎゅうにゅう	27 ソフト中華麺 雁くみみそラーメンスープ しんじゅだんご ボンガン ぎゅうにゅう	28 雑煮玄米ごはん かますの刺身焼き かみかみサラダ 春菊のみぞ汁 ぎゅうにゅう	29 コッペパン タンダーチキン きのこのサラダ 茎わかめスープ ぎゅうにゅう		27日 雁くみみそラーメンスープ 小学校3年生のみなさんが授業で作った雁くみみそを給食にわけていただきました。たくさん提供してくださったので、2月3月の給食で使用していきます。
	小3年生が作った雁くみみそ献立				2月3日の給食で使用していきます。 お楽しみに!

*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。

2月予定詳細献立表

2月の給食目標

寒さに負けない食事をしよう!

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		小学校 14歳 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
		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	木	コッペパン	○	チキンのパンこやき	だいこんサラダ	ABCスープ		とりにく とりにく ぶたにく	牛乳 パルメザン わかめ	にんじん	だいこん たまねぎ コーン きゅうり えのきだけ	コッペパン パン アルファベットマカロニ じゃがいも	卵-1個 ごまあぶら	597kcal 34.3g 19.6g 2.8g
2	金	ごはん	○	いわしのピリッとあげ	キャベツのおかかあえ	ごじる	せつぶん まめ	いわし ちくわ かつおぶし あぶらあげ とうりゅう だいず	牛乳	チンゲンサイ にんじん こまつな	にんにく だいこん えのきだけ	ごめ さとう じゃがいも かたくりこ	ごまあぶら あぶら ごま	641kcal 28.0g 22.8g 1.7g
5	月	ごはん	○	ぶたどんのぐ	あかしそあえ	さつまじる		ぶたにく とりにく とうふ	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり ねぎ ごぼう	ごめ さつまいも さとう じゃがいも	あぶら	586kcal 27.5g 17.7g 2.3g
6	火	ココア あげパン	○		ツナと はるさめの サラダ	うずら たまごの スープ	ボンカン	ツナ いか うずらたまご	牛乳	にんじん	だいこん たまねぎ きゅうり ボンカン	コッペパン さとう はるさめ じゃがいも	あぶら ごまあぶら	636kcal 22.5g 21.4g 2.6g
7	水	ごはん	○	あつあげの チリソースに	ポテトサラダ	もずくの みそしる		あつあげ ぶたにく ハム とうふ	牛乳 もずく	こまつな にんじん	きゅうり だいこん たまねぎ	ごめ むぎ さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら マヨネーズ	599kcal 22.4g 21.4g 1.6g
8	木	コッペパン	○	ホキの ピザソース 焼き	スパゲティ サラダ	きのこの スープ		ホキ とりにく ぶたにく だいず	牛乳 チーズ	チンゲンサイ にんじん トマト ピーマン	きゅうり たまねぎ もやし キャベツ	コッペパン スパゲティ さとう しらたき	卵-1個 あぶら	566kcal 30.7g 18.8g 2.7g
9	金	わかめごはん	○	サクサク みのむし	ちやしナムル	キムチスープ	いちご	ベーコン とうふ とりにく	牛乳	納豆 にんじん	しょうが コーン キムチ いちご	ごめ げんまい かたくりこ じゃがいも	ごまあぶら あぶら ごま	597kcal 23.9g 19.2g 2.7g
13	火	ソフトうどん	○	きりぼし だいこん サラダ	キムチ うどんしる	チョコチップ ケーキ		ぶたにく ハム たまご	牛乳	にら にんじん	はくさい しょうが キムチ ねぎ きゅうり きりぼし だいこん	ソフトうどん こむぎ さとう チョコレート ホットケーキミックス	あぶら ごまあぶら バター	695kcal 25.6g 19.4g 2.4g
14	水	ごはん	○	いかの ねぎみそ 焼き	ごもく きんぴら	とんじる		いか さつまあげ ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん	ねぎ ごぼう だいこん	ごめ こんにゃく さとう じゃがいも	ごまあぶら あぶら ごま	585kcal 30.9g 16.5g 1.7g
15	木	まるパン	○	チーズいり ミートローフ	だいずサラダ	リボンパスタ スープ		ぶたひきにく とりにく とうふ だいず とりにく	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ	きゅうり キャベツ レモンじる	まるパン さとう じゃがいも パンこ リボンパスタ	あぶら ごまあぶら	724kcal 35.0g 27.8g 3.4g
16	金	ごはん	○	あおばつ いり ドライカレー	ごぼう サラダ	だいこん スープ		あおばつ ぶたひきにく ベーコン	牛乳 わかめ わかめ	こまつな にんじん	しょうが たまねぎ だいこん えのきだけ	ごめ さとう かたくりこ	あぶら マヨネーズ	644kcal 27.3g 25.2g 2.5g
19	月	ちゅうかどん	○		ぶくじんづけ あえ	しらたま フルーツ ポンチ		ぶたにく えび いか うずらたまご	牛乳 乳酸菌飲料	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ はくさい きゅうり	ごめ むぎ かたくりこ しらたまどんご	あぶら ごまあぶら	665kcal 26.0g 15.3g 2.2g
20	火	こくとうパン	○	さけの マスタード 焼き	こんにゃく サラダ	かぶの とうりゅう スープ		さけ ハム とりにく とうりゅう	牛乳	にんじん ブロッコリー	きゅうり たまねぎ かぶ	コッペパン ころざとう こんにゃく さとう	あぶら マヨネーズ	601kcal 31.7g 20.2g 2.7g
21	水	ごはん	○	とりの うめからあげ	ピーマン サラダ	ごおりとうふ のみそしる		とりにく ハム ごおりとうふ あぶらあげ	牛乳 のり	にんじん	キャベツ だいこん きゅうり えのきだけ うめしお	ごめ むぎ かたくりこ さとう ピーマン	あぶら ごまあぶら	635kcal 27.7g 21.3g 2.0g
22	木	コッペパン	○	しらすいり コロッケ	ひじきと ちくわの マリネ	ポークシ チュー		ぶたにく ちくわ たまご	牛乳 ひじき しらすほし なまクリーム	にんじん	たまねぎ きゅうり かぶ レモンじる	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	615kcal 28.2g 24.1g 2.3g
26	月	ごはん	○	ほうれんそう とレバーの なかよしあげ	はくさいと ツナの おひたし	みずな のみそしる		レバー ぶたにく ツナ とうふ	牛乳	納豆 にんじん チンゲンサイ みずな	しょうが はくさい たまねぎ	ごめ かたくりこ さとう	あぶら	612kcal 25.8g 20.1g 1.7g
27	火	ソフト ちゅうかめん	○	しんじゆ だんご		がんくい みそラーメン スープ	ボンカン	なると ぶたにく ぶたひきにく おから たまご	牛乳 お茶	にんじん	キャベツ しょうが ほししり ねぎ	ソフトちゅうかめん パンこ もちごめ	あぶら ごまあぶら	681kcal 31.3g 19.2g 1.7g
28	水	はつが げんまい ごはん	○	かますの りきゅう 焼き	かみかみ サラダ	しゅんぎくの みそしる		かますか	牛乳	しゅんぎく にんじん	しょうが キャベツ セロリ	ごめ げんまい じゃがいも さとう	ごま あぶら	614kcal 30.1g 20.9g 1.8g
29	木	コッペパン	○	タンドリー チキン	きのこの サラダ	くきわかめの スープ		ぶたにく ハム とりにく	牛乳 ヨーグルト くきわかめ	にんじん	はくさい レモンじる キャベツ えのきだけ	コッペパン	あぶら	554kcal 29.5g 19.8g 2.7g
※ 献立は都合により変更になることがあります。													650kcal	
													基準値	
													26g	
													18.1g	
													2g未満	

