

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、雁くいみそを使った雁くいちキンみそカツ・青ばつのしそドレサラダといった、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、雁くいち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、食事を抜くと、脳はたちまちエネルギー不足を起こします。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 千キンのパン粉焼き 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 呉汁 節分豆 ぎゅうにゅう	今月の地域食材 望月産コシヒカリ 長ねぎ 今月の給食行事 2日 節分献立
			小5,6年スキー教室 年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 赤しそ和え 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 ポンカン 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おいで邪気を払うと言われていた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 バレンタインデー献立	14 ごはん いかのねぎみそ焼き 五目きんぴら 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 青ぼ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 びんびんキラリ食	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・・・ 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 かぼの豆乳スープ 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 しらべ入りココット ひじきとちくわのマリネ ポークシチュー ぎゅうにゅう	23 天皇誕生日	チョコチップケーキを手作ります。
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 水菜のみぞ汁 ぎゅうにゅう	27 ソフト中華麺 雁くいみそラーメンスープ しんじゆだんご ポンカン ぎゅうにゅう 小3年生が作った雁くいみそ献立	28 発芽玄米ごはん 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 茎わかめのスープ ぎゅうにゅう	27日 雁くい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いみそを給食にわけていただきました。たくさん提供して下さったので、2月3月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

寒さに負けず食事をしよう!

日	曜	こ ん だ て						赤の仲間		緑の仲間				黄の仲間		中学校 144 - たんぱく質 食塩相当量
		主食	牛乳	主菜	副菜	汁物	その他	主に体の組織を作る食品		主に体の調子を整える食品				主に熱や力になる食品		
								1群	2群	3群	4群		5群	6群		
1	木	コッペパン	○	チキンのパンこゆき	だいこんサラダ	ABCスープ		とりにく とろさきみ ふたにく	牛乳 ハム卵 チーズ わかめ	にんじん	だいこん たまねぎ コーン えのきだけ	たまねぎ きゅうり ねぎ	はくさい もやし だいこん ごぼう	コッペパン パン アルファベットマカロ ニ じゃがいも	卵 ごまあぶら ごま	728kcal 40.7g 22.5g 2.4g 776kcal
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 とうにゅう 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	たまねぎ はくさい もやし だいこん ごぼう	こめ さとう じゃがいも かたくりこ	ごまあぶら あぶら ごま	32.8g 26.0g 1.9g 720kcal	
5	月	ごはん	○	ふたどんのく	あかしそ あえ	さつまじる		ふたにく とりにく とうふ	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい もやし だいこん ごぼう	はくさい もやし だいこん ごぼう	こめ さつまいも さとう じゃがいも	あぶら	32.3g 20.2g 2.7g 767kcal	
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	たまねぎ はくさい もやし だいこん ごぼう	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	26.3g 24.8g 3.3g 718kcal	
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 ふたにく 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	たまねぎ はくさい もやし だいこん ごぼう	こめ むぎ さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら マヨネーズ	25.9g 24.3g 2.1g 690kcal	
8	木	コッペパン	○	ホキの ピザソース やき	スパゲティ サラダ	きのこの スープ		ホキ とりさきみ ふたにく 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	にんにく しめじ キャベツ	コッペパン スパゲティ さとう しらたき	卵 あぶら	36.9g 21.5g 3.6g 725kcal	
9	金	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	ベーコン とうふ とりさきみ	牛乳	納豆 にんじん	しょうが コーン キムチ ねぎ いちご	たまねぎ ねぎ いちご	こめ げんまい かたくりこ じゃがいも	ごまあぶら あぶら ごま	26.8g 21.8g 3.1g 845kcal	
13	火	ソフトうどん	○		きりぼし だいにん サラダ	キムチ うどんじる	チョコチップ ケーキ	ふたにく ハム たまご	牛乳	にら にんじん	しょうが しょうが キムチ ねぎ きゅうり きりぼしだいこん	にんにく えのきだけ しめじ もやし きゅうり 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	30.2g 21.9g 3.2g 711kcal	
14	水	ごはん	○	いかの ねぎみそ やき	ごもく きんぴら	とんじる		いか さつまあげ ふたにく とうふ	牛乳	にんじん	ねぎ ごぼう だいこん	たまねぎ はくさい もやし だいこん ごぼう	こめ こんやく さとう じゃがいも	ごまあぶら あぶら ごま	36.3g 18.5g 1.9g 893kcal	
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		ふたひきにく とりひきにく 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 たまねぎ コーン レモンじる	たまねぎ はくさい えのきだけ	まるパン さとう じゃがいも パン リボンパスタ	あぶら ごまあぶら	42.1g 32.8g 4.3g 782kcal	
16	金	ごはん	○	あおばつり ドライカレー	ごぼう サラダ	だいこん スープ		あおばつ ふたひきにく ベーコン	牛乳 卵 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	にんにく きゅうり ごぼう	こめ さとう かたくりこ	あぶら マヨネーズ	31.9g 28.8g 3.0g 810kcal	
19	月	ちゅうかどん	○		ふくじんづけ あえ		しらたま フルーツ ポンチ	ふたにく 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	にんにく だけのこと キャベツ ほししいたけ	こめ むぎ かたくりこ しらたまご	あぶら ごまあぶら	30.6g 17.0g 2.6g 739kcal	
20	火	こくとうパン	○	さけの マスタード やき	こんにやく サラダ	かぶの とうにゅう スープ		さけ ハム とりにく とうにゅう	牛乳	にんじん ブロッコリー	きゅうり たまねぎ かぶ	キャベツ はくさい かぶ	コッペパン こんろさとう にんにく さとう	あぶら マヨネーズ	37.9g 23.2g 3.4g 777kcal	
21	水	ごはん	○	とりの うめからあげ	ビーフン サラダ	こおりとうふ のみそしる		とりにく ハム こおりとうふ 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 うめしお	たまねぎ コーン えのきだけ	こめ むぎ かたくりこ さとう ビーフン	あぶら ごまあぶら	32.2g 24.1g 2.1g 751kcal	
22	木	コッペパン	○	しらすいり ココット	ひじきと ちくわの マリネ	ポークン チュー		ふたにく 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	はくさい だいこん コーン	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	33.4g 28.0g 3.0g 778kcal	
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 ふたにく ツナ とうふ	牛乳	納豆 チンゲンサイ みずな	しょうが はくさい たまねぎ	にんにく だいこん ねぎ	こめ かたくりこ さとう	あぶら	31.6g 25.0g 2.0g 799kcal	
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 ふたにく ふたひきにく おから たまご	牛乳 おから	にんじん	キャベツ しょうが ほししいたけ ねぎ	にんにく たまねぎ コーン ボンカン	ソフトちゅうかめん パン もちこめ	あぶら ごまあぶら	36.5g 21.6g 2.0g 753kcal	
28	水	はつが げんまい ごはん	○	かますの りきゅう やき	かみかみ サラダ	しゅんぎくの みそしる		かます いか	牛乳	しゅんぎく にんじん	しょうが キャベツ セロリ	きゅうり たまねぎ ねぎ	こめ げんまい じゃがいも さとう	ごま あぶら	35.3g 23.7g 2.2g 677kcal	
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		ふたにく 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 たまねぎ レモンじる キャベツ にんにく えのきだけ	たまねぎ しめじ キャベツ にんにく えのきだけ	コッペパン	あぶら	35.0g 22.8g 3.6g 830kcal	

※ 献立は都合により変更になることがあります。



830kcal
31g
23g
2.5g未満