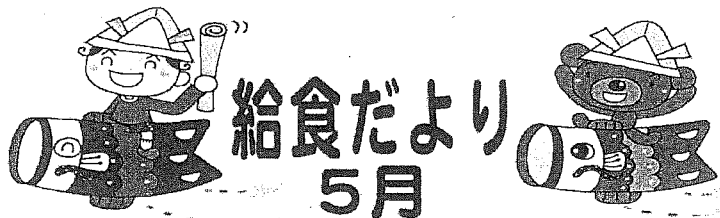




品	献立名	牛乳	色の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の緑子を入れる		黄色の仲間 熱や力の元になる		ひとくち メモ	栄養価 小学校	栄養価 中学校	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1月	ごはん とりたまごカレー マカロニサラダ ミニトマト かしわもち	★	とり肉 うすら卵 ハム	牛乳	にんじん パセリ ミニトマト	玉ねぎ りんごビュレ きゅうり キャベツ	米 じゃがいも 上白糖 マカロニ かしわもち	油 マヨネーズ	こどもの白献立です☆ 	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	743 kcal 27.6 g 22.9 g 2.6 g	950 kcal 27.6 g 31.5 g 3.8 g
2火	コッパン チキンのマスタード焼き さっぱりポテトサラダ カニとレタスのスープ 黒豆きな粉クリーム	★	とり肉 ハム かまぼこ	牛乳	にんじん ほうれん草	きゅうり 玉ねぎ ぶなしめじ レタス	パン じゃがいも 上白糖	油 白いりごま	黒豆の黒い色は顔除けの 色とされています。	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	518 kcal 27.8 g 21.1 g 2.8 g	619 kcal 34.9 g 23.6 g 3.6 g
8月	ごはん 白身魚の玉ねぎソース 香醋サラダ 中華風なめこスープ	★	ホキ 卵 かまぼこ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり コーン だけのこ えのきだけ なめこ ねぎ	米 三温糖 上白糖 マロニー	油 ごま油	なめこを入れると コーン でんぷんを入れなくても ふんわりと香醋味の スープが作れます。	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	653 kcal 26.1 g 17.2 g 2.2 g	723 kcal 29.4 g 18.9 g 2.7 g
9火	パインパン チーズポテト ひじきのレモンマリネ とり肉とからのスープ さくらんぼ	★	ウインナー ハム とり肉	牛乳 粉チーズ チーズ ひじき	パセリ にんじん	きゅうり コーン えのきだけ さくらんぼ	パン じゃがいも 上白糖	油	かぶは白くて小さいもの だけでなく赤や黄色、 大きいものや長いものなど 色々なものがあります。	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	538 kcal 20.0 g 22.1 g 2.6 g	642 kcal 23.5 g 25.3 g 3.6 g
10水	ごはん 豚肉の竜巻焼 うどのサラダ お麩のみそ汁	★	ぶた肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	ねぎ うど きゅうり だいこん	米 じゃがいも ふ 上白糖	油 白いりごま	うどは苦い時のものを 食べます。苦くなくて しまくと食べることが できなくなってしまうです。	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	680 kcal 24.4 g 20.3 g 2.2 g	738 kcal 27.6 g 22.8 g 2.7 g
11木	黒パン タンドリーチキン アスパラサラダ 白菜のソイスープ	★	とり肉 ツナフレーク ベーコン 豆乳	牛乳 ヨーグルト	にんじん チンゲン菜 アスパラガス	きゅうり コーン 玉ねぎ はくさい しめじ	パン スパゲッティ 無砂糖	油	アスパラは、香が旬の 食べ物です。	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	516 kcal 28.6 g 17.9 g 2.5 g	631 kcal 37.0 g 21.0 g 3.0 g
12金	ごはん ピピンパリの真 ナムル トック	★	ぶた肉 卵 とり肉	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	もやし しめじ えのき さくらんぼ	米 トック 上白糖	油 ごま油 白いりごま	トックは韓国料理の ひとつで、おもちの 一種です。	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	668 kcal 25.8 g 18.5 g 2.1 g	750 kcal 29.5 g 20.8 g 2.6 g
15月	ごはん さばのつけ焼き 切干サラダ じゃがいものみそ汁	★	サバ 卵 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	切干大根 きゅうり 玉ねぎ えのきだけ	米 上白糖 じゃがいも	油 白いりごま	切干大根は、大根を長く 切って天日干して 乾燥させたものです。	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	729 kcal 24.5 g 26.4 g 2.2 g	816 kcal 27.4 g 30.0 g 2.6 g
16火	コッパン 卵とチーズのオープン焼き イタリアンサラダ クラムチャウダー ミルクメーク(コーヒー)	★	ツナフレーク ベーコン あさり	牛乳 チーズ	にんじん はぶのり パセリ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ ぶなしめじ	パン じゃがいも 地粉 上白糖 ミルクメーク	油 生クリーム バター	ミルクメークは専ら 50年ほど前に 作られました。	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	617 kcal 23.9 g 27.7 g 2.9 g	722 kcal 27.4 g 31.9 g 3.5 g
17水	ごはん こまみそレバー キャベツの信濃路和え すまし汁	★	レバー とり肉 かつお節 とうふ なると	牛乳	にんじん 野沢菜 みつば	キャベツ たくあん 玉ねぎ えのきだけ	米 三温糖	油 白すりごま	レバーには体の成長にも 大切な「鉄分」がたくさん 含まれています。	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	617 kcal 24.7 g 12.4 g 2.1 g	690 kcal 24.7 g 13.9 g 2.7 g
18木	中華風 五目スープ 香巻き キムチきゅうり みしょうかん	★	ぶた肉	牛乳	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ ぶなしめじ はくさい きゅうり きゅうり みしょうかん	中華風 上白糖	油	香巻きの名前が 「香」に関連しています。	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	652 kcal 27.0 g 18.0 g 3.5 g	785 kcal 31.9 g 20.3 g 4.2 g
19金	ゆかりごはん 竹輪のごまがらめ ごぼうのジャコサラダ 縁汁	★	ちくわ ぶた肉 油揚げ	牛乳 ミニチリン	にんじん しそ	ごぼう きゅうり 玉ねぎ こんにゃく	米 三温糖 じゃがいも	油 白いりごま	ゆかりは乾燥した 赤じそからできています。	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	695 kcal 26.1 g 18.2 g 3.0 g	801 kcal 29.8 g 21.4 g 3.8 g
22月	ごはん 鮭のピリ辛焼き 磯香和え みそ汁	★	サケ かつお節 とうふ	牛乳 きざみのり	にんじん ほうれん草	キャベツ ゆかり こんにゃく えのきだけ ねぎ	米 三温糖 じゃがいも	ごま油	鮭は、赤い色をしています が、実は白身魚です。	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	628 kcal 29.4 g 13.0 g 2.1 g	702 kcal 33.7 g 14.2 g 2.5 g
23火	米箱パン 鶏肉のトマトソース煮 青じそサラダ イタリアン卵スープ	★	とり肉 卵 ベーコン	牛乳 粉チーズ	トマト ブロッコリー にんじん パセリ	玉ねぎ グリーンピース きゅうり キャベツ	パン 米粉 三温糖 じゃがいも	油 生クリーム	トマトは世界各地で 様々な呼び方があります。 日本でも「あかナス」や 「唐柿」ともよばれます。	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	681 kcal 39.2 g 21.4 g 3.3 g	822 kcal 50.8 g 25.6 g 4.4 g
24水	ごはん ししゃもの磯辺揚げ 豆まめサラダ 肉じゃが	★	ししゃも 大豆 揚げつ ハム ぶた肉	牛乳 卵のり	にんじん	キャベツ 大豆 こんにゃく	米 赤豆 粉 じゃがいも 上白糖	油	豆まめサラダには 大豆と青はつ 2種類の豆が 使われています。	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	755 kcal 31.6 g 21.0 g 2.1 g	894 kcal 38.8 g 24.7 g 2.7 g
25木	黒パン ハムチーズサンドフライ レモン和え ミネストローネ メロン	★	ハム きざみ ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パプリカ パセリ トマト	キャベツ きゅうり 玉ねぎ セロリ メロン	パン マロニー 上白糖 じゃがいも マカロニ	油 オリーブ油	ミネストローネは 「良だくさんのスープ」と いう意味があります。	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	569 kcal 23.1 g 22.7 g 2.7 g	734 kcal 27.9 g 27.5 g 3.5 g
26金	ごはん AKBごはんの真 ツナと枝豆の和え物 キャベツのスープ	★	ベーコン とり肉 ツナフレーク	牛乳	にんじん ごまつな パセリ アスパラガス	玉ねぎ もやし えだまめ	米 上白糖 じゃがいも	油	AKBごはんの真は A「アスパラガス」 K「カレー」 B「ベーコン」です。	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	683 kcal 26.7 g 19.8 g 2.4 g	785 kcal 30.3 g 23.7 g 3.3 g
29月	ごはん ほっけピリ辛焼き おなか和え なめこ汁	★	ホッケ かつお節 とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり たくあん なめこ ねぎ	米 三温糖	ごま油	ほっけは、形が筍の様に 似ていますが、日本では 1番多くなめこが 作られています。	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	565 kcal 25.0 g 12.6 g 2.4 g	622 kcal 28.3 g 13.6 g 2.9 g
30火	黒パン ささみのレモン揚げ フレンチサラダ コーンスープ 豆乳バナナコッタ(いちご)	★	ハム きざみ ベーコン 豆乳	牛乳	にんじん パセリ	きゅうり キャベツ 玉ねぎ コーン いちご	パン 三温糖 上白糖 地粉	油 バター	ささみは、形が筍の様に 似ていることから名前が つけられました。	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	657 kcal 28.3 g 28.9 g 2.8 g	790 kcal 34.8 g 31.7 g 3.4 g
31水	ごはん 厚揚げのにんじんみそかけ かまぼこサラダ 真だくさん汁	★	厚揚げ かまぼこ とり肉 みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	はくさい キャベツ コーン ごぼう ねぎ ぶなしめじ こんにゃく	米 上白糖 じゃがいも	油	魚のすり身を練って 煮たものがかまぼこ 焼いたものが竹輪 揚げたものがさつま揚げです。	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	637 kcal 23.9 g 15.9 g 2.1 g	724 kcal 27.9 g 18.7 g 2.7 g



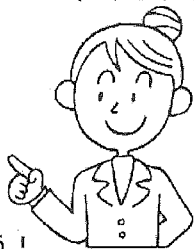
給食だより 5月

佐久市学校給食臼田センター

赤・黄・緑 3色そろった食事をしよう

食べものは含まれる栄養のはたらきのちがいがから、3つにわけられます。

- 赤** …… 体をつくるもとになる食べもの
- 黄** …… エネルギーのもとになる食べもの
- 緑** …… おもに体の調子をととのえる食べもの

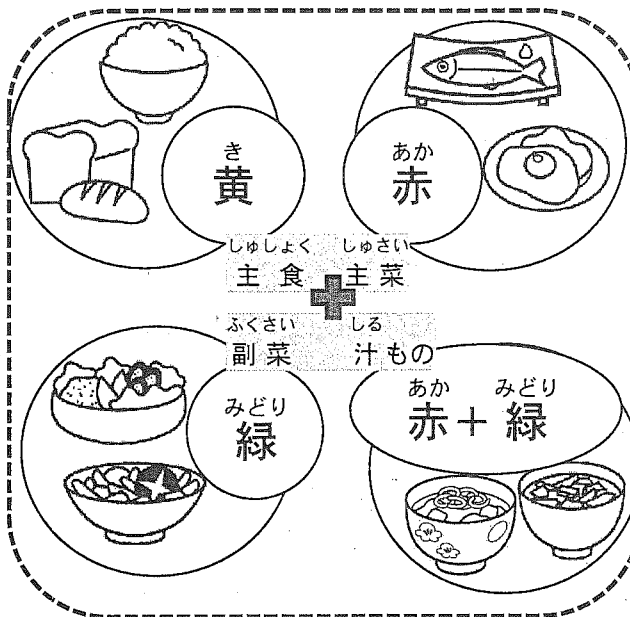


3つの色がバランスよくはいた食事をしましょう！

<p>赤の食べもの</p> <p>肉、牛乳、魚、大豆、たまご卵</p>	<p>黄の食べもの</p> <p>こく類、油、いも類、さとう</p>
<p>緑の食べもの</p> <p>野菜、くだもの</p>	

新学期が始まって一か月が経ちました。新しい環境での緊張感がゆるみ、疲れが
出やすいときです。元気よく学校生活を送れるように朝昼夕の食事を規則正しくと
と、生活に良いリズムが生まれます。そのために、栄養のバランスにも気をつけて元
気に過ごしましょう。

3色がバランスよく入った食事にするためには？



主食 + 主菜 + 副菜 + 汁ものが

そろった食事にしましょう！

くだものや乳製品をプラス

するとさらに良いです。

☆予定献立表にも赤・黄・緑の仲間が

書いてあるので見てみましょう☆

〈材料〉 作ってみよう！

鶏肉	4切れ	おろししょうが	1g
塩	ひとつまみ	おろしにんにく	1g
しょうゆ	小さじ2	カレー粉	適量
プレーンヨーグルト	大さじ1	レモン汁	小さじ1

〈作り方〉

- 調味料を合わせておく。
- 鶏肉を1につける。
- 分量外の油を適量ひき、2を焼いたら完成。

「タンドリーチキン」(4人前)

☆ポイント☆

ビニール袋を使うと洗い物が
少なく済みます！