

# 2021年5月 予定献立表 前半

佐久市学校給食浅科センター 小学校版

きゅうしょくもくひょう  
給食目標

からだ  
「**じょうぶな体をつくろう**」

**食べ物のはたらきを知ろう!**



筋肉や血、骨、歯など  
ほくたちの**体**をつくる  
材料になる!



お肌や自がいいき!  
風邪や便秘の予防など、  
体の調子を**整**える!



体をポカポカさせたり、  
力をだしたりする  
**エネルギー**になる!

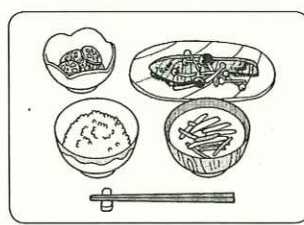
予定献立 ※都合により献立を変更する場合があります。 ご了承ください。		赤(あか)グループ 体(骨や肉)をつくる	緑(みどり)グループ 体の調子を整える	黄色(きいろ)グループ 熱や力の元(エネルギー)になる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
日	主	たんぱく質	無機質	ビタミン 色の濃い野菜 その他の野菜	炭水化物 脂質		
3月	主食	おかず					
4月	火	憲法記念日					
5月	水	みどりの日					
6月	木	こどもの日					
6月	コッパン	牛乳 鶏肉のマーマレード焼き アスパラサラダ 春雨とレタスのスープ	鶏肉 ロースハム	アスパラガス にんじん	にんにく キャベツ きゅうり コーン ねぎ レタス	コッパン マーマレード 上白糖 サラダ油 ごま油	587 kcal 30.8 g 18.0 g 3.2 g
7月	金	牛乳 さわらの幽庵焼き こかぶの浅漬け わかめのすまし汁 柏餅	鶏肉 さわら かつお節 豆腐	こんぶ わかめ	たけのこ まいたけ ゆず かぶ きゅうり キャベツ 玉ねぎ	米 三輪糖 柏餅	615 kcal 29.1 g 16.1 g 2.4 g
10月	ごはん	牛乳 塩肉じゃが かつお節のおひたし もすくのみそ汁	豚肉 かつお節 豆腐 みそ	牛乳 もすく	にんじん さやいんげん 小松菜	米 じゃが芋 上白糖	611 kcal 20.2 g 18.5 g 1.7 g
11月	火	牛乳 シャキシャキポテトサラダ ミートソース 美生柑	ツナフレーク 豚肉 大豆	牛乳 粉チーズ	にんじん 小松菜 パセリ	ソフト麺 じゃが芋 小麦粉 三輪糖	689 kcal 26.1 g 22.0 g 2.0 g
12月	水	牛乳 鶏の照り焼き のり和え 厚揚げのみそ汁	鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳 のり わかめ	にんじん ほうれん草 小松菜	米 生姜 白菜 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	556 kcal 26.5 g 14.4 g 2.0 g
13月	木	牛乳 サメのフライ せんキャベサラダ 切干大根のスープ	サメ ベーコン	牛乳	にんじん 小松菜	丸パン キャベツ きゅうり パン粉 小麦粉 コーン 玉ねぎ 切干大根 白菜 えのきたけ	612 kcal 26.7 g 22.1 g 3.6 g
14月	金	牛乳 厚揚げの肉みそかけ 酢の物 かきたま汁	厚揚げ 鶏肉 みそ たまご	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん ほうれん草	米 三輪糖 上白糖 かたくり粉	607 kcal 25.2 g 17.8 g 2.1 g



端午の節句は古代中国の邪気をはらう行事と日本の田植え前の厄をはらう女性のお祭りが結びついたとされています。江戸時代頃からは、男の子の祭りへと変わりました。こいのぼりを立てて武者人形を飾り、ちまきやかきわもちを食べて祝う習わしがあります。

## 心がけましょう! 栄養バランスのとれた食事

献立は、主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせるとバランスがよくなります。



- 主食** 米飯、パン、めん類などで、炭水化物の供給源になります。
- 主菜** 魚、肉、卵、豆・豆製品などのおかずでたんぱく質や脂質の供給源になります。
- 副菜** 野菜、海藻、きのこ、いものおかずで、ビタミン、無機質、食物繊維の供給源になります。
- 汁物** 汁の美を工夫すると、ビタミンやたんぱく質などを補うことができます。

# 2021年5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

きゅうしよくくひょう  
給食目標

## からだ 「じょうぶな体をつくろう」

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 からだ（骨や肉）をつくる		緑（みどり）グループ からだ（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	
日にち	主食	おかず	たんぱく質	無機質	ビタミン 色の濃い野菜 その他の野菜		炭水化物	脂質	
17月	ごはん	牛乳 豚の生姜焼き キャベツの昆布和え 新玉ねぎのみそ汁	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 塩昆布 わかめ	にんじん	にんにく 生姜 キャベツ きゅうり 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	米 三温糖	ごま油	622 kcal 26.4 g 20.0 g 1.9 g
18火	米粉パン	牛乳 五目オムレツ もやしのカレーサラダ 鶏肉と野菜のスープ	たまご 凍り豆腐 ツナフレーク 鶏肉	牛乳 チーズ	ピーマン にんじん ほうれん草	玉ねぎ もやし キャベツ きゅうり えのきたけ スナップえんどう	米粉パン 上白糖 じゃが芋	サラダ油 ごま	583 kcal 23.6 g 19.7 g 2.7 g
19水	ごはん	牛乳 ししゃもの新緑揚げ ごま酢和え 矢島豆腐のみそ汁	豆腐 みそ	牛乳 ししゃも	にんじん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ えのきたけ ねぎ スナップえんどう	米 小麦粉 上白糖	サラダ油 ごま	595 kcal 21.7 g 18.3 g 2.0 g
20木	コッパン	牛乳 鶏肉と大豆のトマト煮 しょうゆフレンチサラダ 大根スープ	鶏肉 大豆 ベーコン	牛乳	トマト にんじん チンゲンサイ	にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり 大根 えのきたけ	コッパン かたくり粉 上白糖	オリーブ油 サラダ油	593 kcal 28.6 g 20.4 g 2.7 g
21金	麦ごはん	牛乳 ポークカレー キャベツのじゃこサラダ はちみつレモンゼリー	豚肉	牛乳 じゃこ 寒天	にんじん	生姜 にんにく 玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり レモン	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 上白糖 はちみつ カラフルだんご	バター サラダ油 ごま油	676 kcal 23.1 g 15.7 g 1.4 g
24月	ごはん	牛乳 鶏肉のみそ焼き 野菜菜和え こかぶの吉野汁	鶏肉 みそ 凍り豆腐	牛乳 塩昆布	野沢菜漬 にんじん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ かぶ 白菜	米 かたくり粉		535 kcal 24.4 g 12.0 g 2.7 g
25火	中華麺	牛乳 いかの唐揚げ もやしのナムル しょうゆラーメンスープ	いか 豚肉 なると	牛乳	にんじん	ねぎ 生姜 にんにく 玉ねぎ 白菜 コーン もやし きゅうり	米 中華麺 かたくり粉 玄米粉 上白糖	ごま油 サラダ油	629 kcal 31.8 g 18.2 g 3.2 g
26水	ごはん	牛乳 おろし焼肉 磯マヨ和え えのきのみそ汁	豚肉 みそ	牛乳 のり	にんじん 小松菜	生姜 大根 ぶなしめじ キャベツ 白菜 コーン えのきたけ スナップえんどう	米 かたくり粉 じゃが芋 麩	サラダ油 マヨネーズ	614 kcal 26.8 g 17.2 g 2.1 g
27木	コッパン	牛乳 おからのキッシュ 海藻ミックスサラダ 白菜のスープ	豚肉 たまご おから ベーコン	牛乳 チーズ 海藻 わかめ	ほうれん草 にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり 白菜 えのきたけ ねぎ	コッパン 上白糖	バター サラダ油	594 kcal 24.8 g 24.1 g 3.3 g
28金	ごはん	牛乳 ケチャップレバー スティックサラダ レタススープ	大豆 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん	生姜 にんにく 大根 きゅうり もやし レタス スナップえんどう	米 かたくり粉 じゃが芋 三温糖	サラダ油	568 kcal 23.0 g 12.9 g 2.0 g
30月	ごはん	牛乳 さばのみそ煮 切干大根とひじきのサラダ 豆腐汁	さば みそ 豆腐 凍り豆腐	牛乳	にんじん	生姜 切干大根 きゅうり 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	米 三温糖 上白糖	ごま油	643 kcal 27.2 g 19.7 g 2.3 g

### 今月の主な地域食材（予定）

<浅科給食応援団>

ながねぎ スナップえんどう  
ほうれんそう とうふ だいず

<浅科産>

五郎兵衛米  
たまご

<佐久市産>

みそ  
こめこ



元気な体は  
元気な骨から！  
めざそう 毎日  
こつこつカルシウム