

## 給食目標

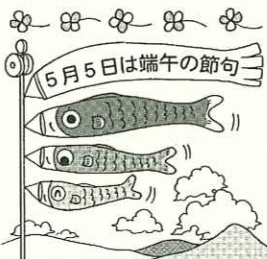
# 「じょうぶな体をつくろう」

部活で活躍するためには、食事・練習・休養が大切！



基礎体力や技術を身につけるためには、練習をすることが必要です。練習量に合った食事や休養をとることも重要です。  
 運動で消費する分、**食事でエネルギーや栄養素を補給**することが大切であり、しっかり食べることで、疲れやケガからの回復が早くなります。さらに心と体の健康を維持するためには、**十分な睡眠をとることが重要**です。強い体づくりのためにも、**練習・食事・休養のバランス**を意識するようにします。  
**栄養バランスのよい食事のお手本は学校給食！主食・主菜・副菜・汁物・果物・乳製品がそろった食事を**目指そう！

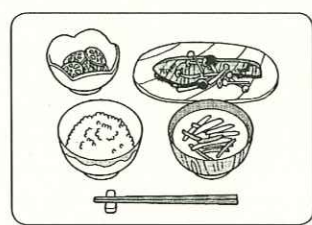
予定献立 ※都合により献立を変更する場合があります。 ご了承ください。		赤（あか）グループ たんぱく質（骨や肉）をつくる		緑（みどり）グループ 体の調子を整える		黄色（きいろ）グループ 熱や力の元（エネルギー）になる		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
日	主食	おかず	たんぱく質	無機質	ビタミン 色の濃い野菜 その他の野菜		炭水化物	脂質	
3月	憲法記念日								
4月	みどりの日								
5月	こどもの日								
6月	コッパン	牛乳 鶏肉のマーマレード焼き アスパラサラダ 春雨とレタスのスープ	鶏肉 ロースハム	牛乳	アスパラガス にんじん	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 はるさめ	サラダ油 ごま油	728 kcal 38.3 g 21.4 g 3.8 g
7月	たけのこ ごはん	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	牛乳 こんぶ わかめ	かぶ菜 ほうれん草	たけのこ まいたけ ゆず かぶ きゅうり キャベツ 玉ねぎ	米 三温糖 柏餅	サラダ油	745 kcal 35.5 g 18.7 g 3.2 g
10月	ごはん	牛乳 塩肉じゃが かつお節のおひたし もずくのみそ汁	豚肉 かつお節 豆腐 みそ	牛乳 もずく	にんじん さやいんげん 小松菜	玉ねぎ もやし えのきたけ ねぎ	米 じゃが芋 上白糖	サラダ油	762 kcal 24.1 g 21.6 g 2.2 g
11月	ソフト麺	牛乳 シャキシャキペトサラダ 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	きゅうり にんにく 玉ねぎ セロリー エリンギ 美生柑	ソフト麺 じゃが芋 小麦粉 三温糖	サラダ油 バター オリーブ油	849 kcal 31.4 g 26.3 g 2.7 g
12月	ごはん	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	生姜 白菜 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	米		679 kcal 31.5 g 16.1 g 2.4 g
13月	丸パン	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	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ 切干大根 白菜 えのきたけ	丸パン パン粉 小麦粉	サラダ油	762 kcal 32.8 g 26.5 g 4.6 g
14月	ごはん	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	生姜 ねぎ キャベツ 玉ねぎ	米 三温糖 上白糖	サラダ油	752 kcal 30.5 g 20.8 g 2.8 g



5月5日は端午の節句  
 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、ちまきやかかし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** 汁の実を工夫すると、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 中学校版

## 給食目標

# 「 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 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 牛乳 塩昆布 豆腐 みそ 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	775 kcal 31.9 g 23.6 g 2.4 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 チーズ ツナフレーク 鶏肉	ピーマン にんじん ほうれん草	米 米粉パン 上白糖 じゃが芋	713 kcal 28.9 g 23.2 g 3.6 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	牛乳 ししゃも 豆腐 みそ	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	734 kcal 25.8 g 20.8 g 2.5 g
20木	コッペパン	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	トマト にんじん チンゲンサイ	コッペパン かたくり粉 上白糖	744 kcal 35.5 g 24.2 g 3.5 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 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 大麥 じゃが芋 小麦粉 上白糖 はちみつ カラフルだんご	826 kcal 28.0 g 18.0 g 1.8 g
24月	ごはん	牛乳 鶏肉のみそ焼き 野沢菜和え こかぶの吉野汁	鶏肉 みそ 凍り豆腐	野沢菜漬 にんじん	米 かたくり粉	653 kcal 28.5 g 13.0 g 3.2 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	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	中華麺 かたくり粉 玄米粉 上白糖	777 kcal 39.6 g 20.8 g 3.7 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 のり みそ	にんじん 小松菜	米 かたくり粉 じゃが芋 麩	763 kcal 32.8 g 20.1 g 2.6 g
27木	コッペパン	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	チーズ 海藻 わかめ にんじん	コッペパン 玉ねぎ キャベツ きゅうり 白菜 えのきたけ ねぎ	745 kcal 30.3 g 29.1 g 4.4 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	にんじん	米 かたくり粉 じゃが芋 三温糖	704 kcal 27.8 g 14.4 g 2.5 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	にんじん ひじき	米 三温糖 上白糖 ごま油	802 kcal 33.2 g 23.4 g 3.0 g

### 今月の主な地域食材(予定)

<浅科給食応援団>

豆腐 ほうれん草 長ねぎ  
大豆 スナップえんどう

<浅科産>

五郎兵衛米  
たまご

<佐久市産>

みそ  
米粉



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