



5月食育たより

令和3年5月号
佐久市学校給食
北部センター



新緑がまぶしく、風薫る心地よい季節になりました。

新しい環境での緊張感がゆるみ、疲れとなって表れやすくなる時期です。ときには心や体をリラックスさせましょう。また朝昼夕の食事を規則正しくとると、生活のリズムが生まれます。栄養のバランスにも気をつけて元気に過ごしましょう。

栄養のバランスを上手にとるには

～赤・緑・黄の食べ物のグループ～

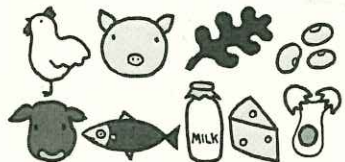
私たちの体は食べたものからできています。勉強したり、走ったりすることにも食べ物からのエネルギーが使われます。そして食べ物の栄養は病気にならないように私たちの体を守ってくれます。食べ物は体の中でのおもなはたらきで、大きく3つのグループに分けることができます。3つのグループの食品を毎日バランスよくとりましょう。

食べ物の3つのグループ



赤のグループ

おもに体をつくるもとになる食品



緑のグループ

おもに体の調子を整えるもとになる食品



黄のグループ

おもにエネルギーのもとになる食品



毎月の献立表でも、給食に使われる材料をこの3つのグループに分けて書いていますよ。教室にも掲示してありますので、ぜひ見てください。

こどもの日

た まめ ち し き
食べもの豆知識

5月5日は
「こどもの日」
(端午の節句)です。

ちまき



もち米やもちを笹などの葉で包んだものです。病氣や悪いことを追い払う力があるといわれ、端午の節句に食べるものとして中国から伝わりました。

かしわもち



かしわの木の葉は新しい芽が出るまで古い葉が落ちないとされます。「跡継ぎがいなくならない」と、縁起のよいものとして、その葉で包んだおもちを子どもの成長を祝うこの日に食べるようになりました。

しょうぶ



ショウブ科の植物で、アヤメ科の「花しょうぶ」とは本来、異なる植物です。名前が武勇を意味する「尚武」や、「勝負」にも通じ、香りが厄払いにもなると、飾りに用いられ、束ねてお風呂に入れて「しょうぶ湯」として楽しめます。

よもぎ



よもぎは昔から悪い気を払うために用いられました。とくに「もちぐさ」ともよばれる若芽にはさわやかな香りがあり、香先の和菓子やもちの生地によく入れて使われます。

給食メニューから

作ってみませんか？



かつおの甘辛揚げ

〈 材 料 〉		〈 4人分 〉	
かつお		50g × 4切れ	
A	おろししょうが	小さじ1/4	
	おろしにんにく	小さじ1/4	
	しょうゆ	小さじ1	
	酒	小さじ1	
かたくり粉		適宜	
揚げ油		適宜	
B	酒	大さじ3/4	
	みりん	大さじ1/2	
	砂糖	大さじ1と1/3	
	しょうゆ	小さじ2	
水		小さじ1	

〈 作 り 方 〉

- ①かつおはAの調味料で下味をつけておく。
- ②①にかたくり粉をまぶし油で揚げる。
- ③Bの調味料を煮立ててタレを作り、揚げたかつおにからませる。

目には青葉
初がぎつお

「めにあおば」といわれることもありますが、たたくは「めには」です。



5月 予定献立表

今日の給食目標 「バランスの良い食事をしよう」



朝ごはん 毎日野菜 プラスして
みんなで食べると 元気がアップ! 佐久市学校給食北部センター
令和3年5月1日

日	曜	献立名		赤の仲間 血や筋肉になる		みどりの仲間 体の調子を整える		黄色の仲間 熱や力の元になる		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分相当量(g)		備考	
		主食 黄色の仲間	おかず (主菜・副菜・汁)	牛乳	<1群>	<2群>	<3群>	<4群>	<5群>	<6群>	小学校		中学校
					魚 肉 卵 豆腐	牛乳 小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類 芋 砂糖	油類			
6	木	コッペパン	やきフランク ビーフンサラダ リボンパスタスープ	○	ブランクフルト ササミフレーク ベーコン	にんじん	キャベツきゅうり 玉ねぎ、ぶなしめじ、えのきたけ	砂糖 ビーフン リボンパスタ	ごま油、白いりごま オリーブ油	676 25.2 27.3 3.0 4.1	882 31.4 34.9	新学期が始まり1ヶ月がたとうとしています。新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期です。休みの日も早起きをし、食事もしっかり食べて元気な心と体をつくりましょう。	
7	金	ごはん	さわらのうめみそやき すくすくサラダ わかめのすまし汁 シークワーサーゼリー	○	さわらみそ ちりめんじゃこ なると、ごおりどうふ、わかめ	にんじん	ねぎ、キャベツ 干し椎茸、たけのこ、白菜	砂糖 ごま油、白いりごま		614 28.0 14.8 3.0 3.9	882 32.8 16.4 641 778		
10	月	ごはん	しるみぎかなのフライ 竹の子とぶきの煮物 レタスのみそ汁	○	白身魚フライ 油揚げと豆腐かつお節 ごおりどうふ、みそ	にんじん	たけのこ、ぶき 玉ねぎ、レタス	ごんにやく、砂糖		27.0 17.1 2.3 2.6	31.9 19.1 2.6		
11	火	黒ごとうパン	ポテトカップグラタン ひじきのレモンマリネ 春雨スープ くだもの(みしょうかん)	○	ひじき、海そう とり肉	にんじん	キャベツきゅうり、レモン(果汁) たけのこ、白菜、干し椎茸、長ねぎ	ポテトカップグラタン 砂糖 春雨	ひまわり油	610 19.8 15.6 2.6 3.3	722 22.8 17.3		
12	水	ごはん	みそだれやきにく もやしとコーンのおひたし もずくのすまし汁	○	ぶた肉、みそ かつお節 なると	にんじん	長ねぎ もやし、キャベツ、コーン たけのこ	砂糖 ごま油		590 25.9 17.1 2.2 2.6	717 30.3 18.2	沖縄の海でとれるもずくは海藻なのでビタミンミネラル、食物繊維を多く含みます。	
13	木	ソフトめん	あつやきたまご(ひじき) おかかあえ カレーうどん汁	○	厚焼きたまご かつお節 豚肉	にんじん	キャベツもやし 玉ねぎ、ぶなしめじ、白菜、長ねぎ			646 27.2 19.3 1.9 2.3	783 32.0 21.9		
14	金	ごはん	ホイコーロー(回鍋肉) 大根とじゃこのサラダ うずらの卵入りすまし汁	○	豚肉、みそ ちりめんじゃこ とうふ、うずら卵 わかめ	にんじん	きやいんげん たけのこ、キャベツ、長ねぎ きゅうり、だいこん、コーン 干し椎茸、ぶなしめじ、白菜	砂糖、でんぷん 砂糖 ごま油	ごま油	613 27.2 17.7 2.7 3.2	738 31.7 20.0 3.2	回鍋肉は、一度ゆでた豚肉を再び鍋に戻して炒められたので、それが名前の由来になりました。	
17	月	ごはん	かつおのあまからあげ きゃべつとミソドレサラダ ごおりどうふのみそ汁	○	かつお ササミフレーク、みそ ごおりどうふ、みそ	にんじん	キャベツきゅうり 玉ねぎ、長ねぎ	でんぷん、砂糖 砂糖 じゃがいも	揚げ油(米油) 白すりごま	638 30.4 14.6 2.2 2.6	777 35.8 16.1	目に青葉 山ほどとぎす 初がつお～春のいいかつおを味わいましょう。	
18	火	丸パン	ハンバーグ ケチャップソース フレンチサラダ レタスのスープ ミニトマト	○	ハンバーグ とり肉	にんじん	キャベツきゅうり、コーン 玉ねぎ、ぶなしめじ、コーン、レタス	砂糖 砂糖	ひまわり油	694 29.2 23.5 3.5 4.5	862 36.1 28.4	地元のレタスが使えるようになりました。	
19	水	ごはん	チャブチエ アスパラサラダ とりごぼろ汁	○	ぶた肉、いりたまご とり肉、とうふ	にんじん	もやし、まくらげ アスパラガス、にんじん ごぼろ、玉ねぎ、えのきたけ	砂糖、春雨 砂糖 ひまわり油	ひまわり油、ごま油 ひまわり油	599 23.2 15.4 2.1 2.4	725 27.0 16.9	旬の食材「アスパラ」アスパラのおいしい季節になりました。旬の味をサラダで味わいましょう。	
20	木	キャロットパン	とりにくオープンやき チーズサラダ マンハッタンクラムチャウダー	○	とり肉 チーズ ベーコン、あさり	にんじん	キャベツきゅうり セロリ、玉ねぎ	砂糖 砂糖 じゃがいも	ひまわり油 オリーブ油	657 29.1 20.3 3.0 3.6	793 34.6 23.2		
21	金	ごはん	さばのみそ煮 かぶの塩昆布あえ ちんげんさいのみそ汁	○	さば、みそ 塩昆布 とうふ、みそ	にんじん、チンゲン菜	しょうが かぶ、きゅうり、キャベツ 玉ねぎ、長ねぎ	砂糖 砂糖		654 28.2 20.0 1.4 2.0	788 32.7 22.3	今月の佐久市産食材「チンゲン菜(24日～)」	
24	月	ごはん	三色そばろ 春雨とさき身の中華サラダ イカ団子スープ	○	とり肉、いりたまご ササミフレーク いかボール	にんじん	えだまめ キャベツきゅうり 玉ねぎ、たけのこ、干し椎茸、長ねぎ	砂糖 春雨、砂糖		665 28.5 20.0 2.3 2.7	806 33.4 22.5		
25	火	米粉パン	ロールキャベツ ツナサラダ ABCパスタスープ	○	ロールキャベツ ツナフレーク とり肉	にんじん	きゅうり、キャベツ 玉ねぎ、白菜、コーン	砂糖 砂糖 アルファルトマカロニ		628 30.7 18.3 2.8 3.6	779 38.0 21.8	佐久市でとれる旬の食材を学校給食応援団(H28発足)より学校給食に取り入れています。季節の味、佐久の恵みの味をいただきます。	
26	水	野菜のはなやかごはん	さけのピリッとやき きゃべつとジャコウのサラダ 中華風なめこスープ くだもの(みしょうかん)	○	さけ かまぼこ、とうふ、たまご	にんじん	きゅうり、キャベツ、コーン なめこ、長ねぎ みしょうかん	砂糖 ごま油	ごま油、白いりごま ごま油	629 31.3 14.6 2.7 3.1	752 36.7 16.2		
27	木	ソフトラーメン	オムレツ ひじきサラダ みそラーメン汁	○	オムレツ ひじき ぶた肉、なると、みそ	にんじん	玉ねぎ だいこん、きゅうり 玉ねぎ、もやし、コーン、長ねぎ	砂糖 砂糖	ひまわり油 ごま油	614 27.2 17.4 3.1 3.8	729 32.2 19.8	旬の食材「きびなご」1年中食べられている魚ですが、5～6月が旬です。特に九州地方でよく食べられ、新鮮なうちに刺身にすると「菊花造り」が有名です。骨も柔らかいので丸ごと食べられるシウムを補給しましょう。	
28	金	ごはん	きびなごカリカリフライ(小:2尾、中:3尾) 福神漬けあえ チキンカレー	○	きびなご、カリカリフライ とり肉 ぶた肉	にんじん	だいこん、きゅうり、福神漬 玉ねぎ、りんご、えだまめ 玉ねぎ、だいこん キャベツ、きゅうり、ねぎ、えのきたけ	砂糖 砂糖 砂糖	揚げ油(米油) ひまわり油	705 24.7 21.6 3.1 3.8	880 31.1 25.5		
31	月	ごはん	おろしやきにく きゃべつと梅あえ すまし汁	○	ぶた肉 ごおりどうふ、みそ	にんじん	玉ねぎ、だいこん たけのこ、白菜、干し椎茸	砂糖 砂糖	白いりごま	635 24.2 17.5 2.0 2.6	770 28.3 18.4		

★献立の材料を食品群に分けて表示しています。バランスよい食事をとるためには3つの食品群(赤・緑・黄)そろえることが大切です。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質%	カルシウム(mg)	鉄分(mg)	ビタミンA(μRE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
小学校基準値	650	24	25～30%	350	3	200	0.4	0.4	20	4.5以上	2.5未満
5月小学校平均値	639	27.0	26%	337	2.7	215	0.67	0.67	33	4.5	1.9
中学校基準値	830	30	25～30%	450	4.5	300	0.5	0.6	35	7以上	3未満
5月中学校平均値	776	32.1	24%	362	3.3	243	0.86	0.76	45	5.5	2.4