

食育だより

令和3年5月
佐久市学校給食望月センター

毎月19日は食育の日



今月の
給食目標

「食べ物の働きを知ろう!」です

さわやかで過ごしやすい季節になりました。新1年生は新しい学校生活に、上級生もそれぞれの学年に慣れてきたようです。これから給食をもりもり食べてほしいです。食事をバランスよく食べ、適度な運動と、じゅうぶんな睡眠をとって、ウイルスに負けない元気な体をつくりましょう。

主食・主菜・副菜 そろっていますか?

エネルギーのもとになる主食と、体をつくるもとになる主菜、体の調子をととのえる副菜が、そろって栄養バランスがととのいます。これに、汁物などがつくとばっちりです。

主食

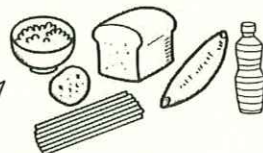
主菜

副菜



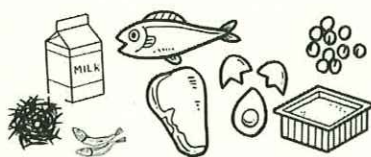
体を動かすエネルギーになる

- ・ごはん・パン・めん
- ・いも
- ・あぶら



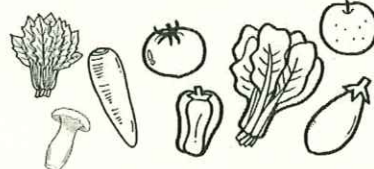
体(筋肉・骨・歯)をつくる

- ・肉・さかな・たまご
- ・牛乳・ヨーグルト・チーズ
- ・だいず・とうふ
- ・かいそう



体の調子をととのえる
ひふや粘膜を健康に保つ
ていこう力を高める

- ・色のこいやさい
- ・その他のやさい
- ・くだもの



げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	今月の給食から 一口メモ
3 憲法記念日	4 みどりの日	5 かしの葉は、あたら しい葉がでるまで、ふる い葉がおちないこと から 子孫繁栄のえん ぎのよいものとされて いました	6 コッペパン いちごジャム 鶏肉のワインソース焼き フレンチサラダ シーフードチャウダー ぎゅうにゅう	7 たけのこごはん ちくわの磯辺揚げ わさび和え 豆腐のすまし汁 ぎゅうにゅう かしわもち こどもの日こんだて	今月の旬の食材 たけのこ (7日) 小かぶ (19日) かつお (19日) ふき (14日) アスパラガス (26日) あじ (14日)
10 ごはん 手作りふりかけ 肉じゃが 梅かつお和え 切り干し大根のみそ汁 ぎゅうにゅう	11 ソフト麺 ミートソース ミルクビーンズ コーンサラダ ぎゅうにゅう	12 ごはん ほうれん草としばりのほかよし揚げ 大根と糸かまのサラダ 五目スープ ぎゅうにゅう かりかり小魚 小学校早給食	13 黒ざとうパン ココット ポテトサラダ ジュリアンスープ ぎゅうにゅう くだもの	14 ゆかりごはん あじの生姜焼き ふきの煮物 かきたま汁 ぎゅうにゅう	今月の行事食 7日(金) こどもの日献立 旬の「旬ごはん」と 望月産の粕もちです
17 ごはん 麻婆豆腐 もやしの中華サラダ わんたんスープ ぎゅうにゅう	18 ごまトースト パンバンジーサラダ じゃがいもとコーンのスープ ぎゅうにゅう	19 ごはん かつおとしじやがいもの揚げ煮 ほうれん草のりマヨネーズ和え かぶのみそ汁 ぎゅうにゅう	20 食パン ストローポテトサラダ フルーツヨーグルト和え 肉団子のスープ ぎゅうにゅう	21 ごはん チャフチェ もやしのナムル 白菜のスープ ぎゅうにゅう かりかり小魚	今月のおすすめ献立
24 ごはん おろし焼き肉 ツナときりほしだいこんのサラダ 玉ねぎのみそ汁 ぎゅうにゅう くだもの	25 ソフトラーメン ちゃんぽんスープ チーズサラダ 抹茶蒸しパン ぎゅうにゅう	26 ごはん アスパラといかの甘辛和え しょうゆフレンチサラダ 大根と厚揚げのみそ汁 ぎゅうにゅう	27 米粉パン 魚のフライ スパゲティサラダ 春雨スープ ぎゅうにゅう	28 ごはん うずら卵のカレー こんにゃくサラダ くだもの ぎゅうにゅう	14日(金) ふきの煮物 旬の食べ物です。前日 から下ごしらえ(ゆで て、皮をむく)を しました。
31 ごはん 鮭のカラフル焼き ひじきの煮物 凍り豆腐のみそ汁 ぎゅうにゅう					26日(水) アスパラガス 望月産のアスパラを つか 使い、いかと一緒に 甘辛和えにしました

*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。

5月予定詳細献立表

5月の給食目標

食べ物の動きをしよう！

日	曜	こ ん だ て		赤の仲間		緑の仲間		黄の仲間		小学校 1441- たんばく算 毎分 消費		
		主食	牛乳	お か ず	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	
6	木	コッパン	○	とりにくのワインソースやき フレンチサラダ シーフードチャウダー いちごジャム	とりにく ベーコン むきエビ ペビーホタテ	牛乳 はねま	赤ピーマン にんじん パセリ	にんにく キャベツ たまねぎ	ホールコーン きゅうり しめじ	パン ジャム さとう じゃがいも	あぶら	684kcal 32.9g 3g 25.3g
7	金	たけのこごはん	○	ちくわのいそべあげ わさびあえ とうふのすましじる かしわもち	あぶらあげ ちくわ とうふ	牛乳 あおのり こんぶ わかめ	にんじん こまつな みずな	たけのこ もやし えのきだけ	えりんぎ キャベツ	こめ さとう てんぷらこ かしわもち	あぶら	674kcal 25.4g 3.1g 16.8g
10	月	ごはん	○	にくじゃが うめかつおあえ きりほしだいこんのみそじる てづくりふりかけ	ぶたにく こおりとうふ かつおぶし あぶらあげ	牛乳 にほし 判割り のり	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ こかぶ えのきだけ	むきえだまめ きゅうり ねりうめ きりほしだい こん	こめ むぎ じゃがいも しらたき さとう	あぶら ごま	654kcal 29.2g 2.8g 16.7g
11	火	ソフトめん	○	ミートソース ミルクビーンズ コーンサラダ	ぶたひきにく とうふ だいず あおなご きなこ	牛乳 ハーフ チーズ コーン パセリ	にんじん パセリ	しょうが たまねぎ しめじ きゅうり	にんにく セロリ ホールコーン キャベツ	ソフトめん かたくりこ さとう	あぶら	664kcal 28g 1.9g 21.1g
12	水	ごはん	○	ほうれんそうとレバーのなかよしあげ だいこんといとかまのサラダ ごもくスープ カリカリこさかな	ぶたにく ぶたレバー いとこまほこ むきエビ とりにく	牛乳 いりこ	れんこん にんじん ブロッコリー	しょうが だいこん キャベツ たまねぎ	にんにく きゅうり キャベツ はくさい	こめ はつがげんまい かたくりこ さとう はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	667kcal 29.2g 2.2g 20.4g
13	木	くろざとう パン	○	ココット ポテトサラダ ジュリアンスープ くだもの	たまご ローズハム ぶたにく	牛乳 チーズ	にんじん	ホールコーン きゅうり だいこん	たまねぎ キャベツ くだもの	パン くろざとう じゃがいも	あぶら	669kcal 27.4g 3.1g 26.3g
14	金	ゆかりごはん	○	あじのしょうがやき ふきのものに かきたまじる	あじ ぶたにく こおりとうふ さつまあげ たまご	牛乳 こんぶ	にんじん れんこん	しょうが たまねぎ たまねぎ	ふき ほししいたけ えのきだけ	こめ こんにゃく さとう かたくりこ	あぶら	588kcal 32.8g 2.5g 16g
17	月	ごはん	○	まーぼーとうふ もやしのちゅうかサラダ わんだんスープ	ぶたにく とうふ やきぶた	牛乳	にんじん ら ブロッコリー	しょうが たまねぎ ほししいたけ もやし キャベツ はくさい たけのこみず	にんにく ねぎ もやし はくさい	こめ むぎ さとう かたくりこ わんだんのかわ	あぶら ごまあぶら	613kcal 26.3g 2.7g 17.6g
18	火	ごまトースト	○	パンパンシーサラダ じゃがいもとコーンのスープ	とりさきみ ベーコン	牛乳 はねま なまぐさ	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ クリームコーン	きゅうり しょうが	パン さとう じゃがいも	ごま バター あぶら	636kcal 23.3g 2.6g 28.8g
19	水	ごはん	○	かつおとじゃがいものあげに ほうれんそうののりマヨネーズあえ かぶのみそじる	かつお あつあげ	牛乳 のり にほし	ピーマン れんこん にんじん こまつな	にんにく しょうが はくさい こかぶ えのきだけ たまねぎ	しょうが キャベツ えのきだけ	こめ むぎ かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら	674kcal 28g 2.7g 22.3g
20	木	しょくパン	○	ストローポテトサラダ フルーツヨーグルトあえ にくだんこのスープ	ハム とりひきにく ぶたひきにく	牛乳 ヨーグルト	にんじん	きゅうり パイナップル ももかん ねぎ たまねぎ はくさい	キャベツ みかんかん しょうが たけのこみず ほししいたけ	パン じゃがいも さとう かたくりこ はるさめ	あぶら	641kcal 24.2g 2.8g 22.9g
21	金	ごはん	○	チャプチェ もやしのナムル はくさいのスープ カリカリこさかな	ぶたにく たまご ベーコン とりにく	牛乳 いりこ	にんじん ピーマン れんこん こまつな	にんにく たまねぎ もやし ホールコーン はくさい	たまねぎ ホールコーン	こめ むぎ はるさめ さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら ごま	637kcal 24.6g 2.2g 20.3g
24	月	ごはん	○	おろしやきにく ツナときりほしだいこんのサラダ たまねぎのみそじる くだもの	ぶたにく ツナ とうふ	牛乳 にほし わかめ	にんじん	しょうが しめじ きゅうり きりほしだい はくさい	だいこん キャベツ たまねぎ だいこん ねぎ くだもの	こめ むぎ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	665kcal 32.3g 2.5g 20.2g
25	火	ソフト ラーメン	○	ちゃんぽんスープ チーズサラダ まっちゃんパン	ぶたにく いか むきエビ なると たまご	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ たけのこみず ホールコーン はくさい きゅうり	しめじ たまねぎ キャベツ レーズン	ちゅうかめん さとう こむぎこ	あぶら	709kcal 28.6g 2.2g 17.7g
26	水	ごはん	○	アスパラといかのあまからあえ しょうゆフレンチサラダ だいこんとあつあげのみそじる	いか だいす あつあげ	牛乳 にほし	アスパラ にんじん ピーマン こまつな	キャベツ たまねぎ えのきだけ	きゅうり だいこん	こめ むぎ じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら ごま	638kcal 24.1g 2.3g 21.3g
27	木	こめパン	○	さかなのフライ スパゲティサラダ はるさめスープ	ほき ハム ぶたにく	牛乳 ハーフ チーズ	にんじん れんこん	キャベツ ホールコーン レモンじる たまねぎ たけのこみず	きゅうり たまねぎ	パン てんぷらこ スパゲティ はるさめ	あぶら	674kcal 26.8g 2.6g 25.6g
28	金	ごはん	○	うずらたまごのカレー こんにゃくサラダ くだもの	ぶたにく うずらのたまご ハム	牛乳 はねま	にんじん	しょうが たまねぎ れもんじる	にんにく きゅうり くだもの	こめ じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら ごまあぶら	672kcal 22.9g 2.8g 21.2g
31	月	ごはん	○	さけのカラフルやき ひじきのものに こおりとうふのみそじる	さけ ぶたにく こおりとうふ	牛乳 チーズ ひじき わかめ	パセリ あかピーマン にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ れんこん ねぎ	ホールコーン えのきだけ	こめ こんにゃく さとう じゃがいも	あぶら	671kcal 31.8g 2.5g 22.8g

※ 献立は都合により変更になることがあります。
 感染症をふせぐために・・・
 食事の前は、空気の入替えをしましょう。
 机の上を、きれいにふきましょう。
 前を向いて食べましょう。



650kcal
26g
2g未満
20~30%