

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、そろうと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

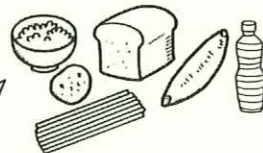
主菜

副菜



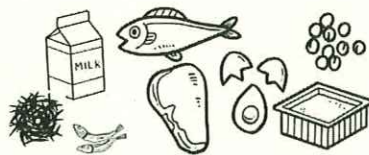
体を動かすエネルギーになる

- ・ごはん・パン・めん
- ・いも
- ・あぶら



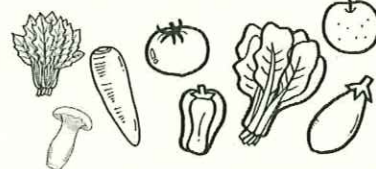
体（筋肉・骨・歯）をつくる

- ・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 かしわの葉は、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 切り干し大根のみぞ汁 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 ほうれん草とレバーのゆかよし揚げ 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 あじの生巻焼き 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 望月産の柏もちです
17 ごはん 麻婆豆腐 もやし中華サラダ 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 かつおとじゃがいもの揚げ煮 ほうれん草のりマヨネーズ和え かぶのみぞ汁 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 チャフケ 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 おろし焼肉 ツナときりほしだいごんのサラダ 玉ねぎのみぞ汁 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 大根と厚揚げのみぞ汁 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 凍り豆腐のみぞ汁 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

食べ物の働きを知ろう！

日	曜	こ ん だ て		赤の仲間 主に体の組織を作る食品		緑の仲間 主に体の調子を整える食品		黄の仲間 主に熱や力になる食品		中学校 14材 - たんぱく質 塩分		
		主食	牛乳	お か ず	1群	2群	3群	4群	5群		6群	
6	木	コッペパン	○	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 お味噌	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	824kcal 39.1g 3.5g 2.9g
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 ごまつな みつば みずな	たけのこ もやし えのきたけ	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	822kcal 30.6g 3.8g 2.0g
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 てつくりふりかけ	ふたにく こおりとうふ かつおぶし あぶらあげ	牛乳 にほし 卵 のり	にんじん カブ	たまねぎ キャベツ こかぶ えのきたけ	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	794kcal 34.4g 3.2g 18.7g
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	ふたひきにく とうふ だいず あおそば きなこ	牛乳 お味噌 チーズ 卵 のり	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	815kcal 34.1g 2.8g 24.3g
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	ふたにく ふたレバー いとかまほこ むきエビ とりにく	牛乳 いりこ	卵 にんじん カブ	しょうが だいこん キャベツ たまねぎ	にんにく きゅうり たまねぎ 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 あぶら	844kcal 36.3g 2.4g 24.1g
13	木	くるざとう 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 ローソク ふたにく	牛乳 チーズ	にんじん	ホールコーン たまねぎ きゅうり だいこん	たまねぎ キャベツ くだもの	パン くるざとう じゃがいも	あぶら	827kcal 33g 4g 31.6g
14	金	ゆかりごはん	○	あじのしょうがやき ふきのにももの かきたまじる	あじ ふたにく こおりとうふ さつまあげ たまご	牛乳 こんぶ	にんじん 卵	しょうが たまねぎ	ふき ほししいたけ えのきたけ	こめ こんにゃく さとう かたくりこ	あぶら	724kcal 38.9g 2.8g 18.1g
17	月	ごはん	○	まーぼーとうふ もやしのちゅうがサラダ わんたんスープ	ふたにく とうふ やきふた	牛乳	にんじん カブ	しょうが たまねぎ ほししいたけ キャベツ	にんにく ねぎ もやし はくさい たけのこみすに	こめ むぎ さとう かたくりこ わんたんのかわ	あぶら ごまあぶら	761kcal 31.5g 3.1g 20.3g
18	火	ごまトースト	○	パンパンジーサラダ じゃがいもとコーンのスープ	とりさきみ ベーコン	牛乳 お味噌 なまめ	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	787kcal 27.8g 3.1g 34.9g
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 卵 にんじん ごまつな	にんにく はくさい こかぶ たまねぎ	しょうが キャベツ えのきたけ	こめ むぎ かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら	832kcal 33.4g 2.9g 25.6g
20	木	しゃくパン	○	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 ふたひきにく	牛乳 卵	にんじん	きゅうり キャベツ パイナップル ももかん しょうが ねぎ たけのこみすに はくさい ほししいたけ	キャベツ みかんかん しょうが たまねぎ	パン じゃがいも さとう かたくりこ はるさめ	あぶら	783kcal 29.4g 3.6g 27.1g
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	ふたにく たまご ベーコン とりにく	牛乳 いりこ	にんじん 卵 カブ ごまつな	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	786kcal 29.8g 2.7g 23.6g
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	ふたにく ツナ とうふ	牛乳 にほし わかめ	にんじん	しょうが しめじ キャベツ きゅうり たまねぎ きりほしだいこん ねぎ はくさい	だいこん たまねぎ くだもの	こめ むぎ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	822kcal 38.6g 2.9g 23.3g
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	ふたにく 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 たまねぎ はくさい きゅうり	しめじ たけのこみすに たまねぎ キャベツ レーズン	ちゅうかめん さとう ごむぎこ	あぶら	870kcal 34.6g 2.4g 20.3g
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 だいず あつあげ	牛乳 にほし	卵 にんじん ピーマン ごまつな	キャベツ たまねぎ えのきたけ	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	798kcal 29.4g 2.6g 25.1g
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 ふたにく	牛乳 お味噌 チーズ	にんじん 卵	キャベツ ホールコーン しめじ たまねぎ たけのこみすに	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	825kcal 32.2g 3.3g 30.1g
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	ふたにく うずらのたまご ハム	牛乳 お味噌	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	838kcal 27.2g 3.3g 25.7g
31	月	ごはん	○	さけのカルパチョ ひじきのにももの こおりとうふのみそじる	さけ ふたにく こおりとうふ	牛乳 チーズ ひじき わかめ	卵 にんじん ピーマン ごまつな	たまねぎ れもんこ ねぎ	ホールコーン えのきたけ	こめ こんにゃく さとう じゃがいも	あぶら	812kcal 37.8g 3g 26.1g

※ 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。



830kcal
31g
2.5g未満
20~30g