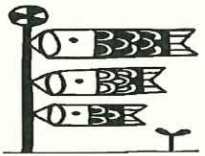




おおきくな〜れ

令和3年5月
佐久市学校給食南部センター
食育通信



今月の給食目標

「バランスの良い食事をしよう」



栄養バランスのよい食事をとることは、難しいことではありません。主食、主菜、副菜、汁物をそろえるといろいろな食品を食べることができて、自然と栄養のバランスがとれます。いつも食べている食事の内容をふりかえてみましょう。

知っていますか？ 五大栄養素の働き

| 炭水化物 | 脂質 | たんぱく質 | 無機質 | ビタミン |
|-------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|------------------------------|---------------------------|
| 多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など | 多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど | 多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など | 多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など | 多く含む食品 野菜、果物、きのこなど |



ゴールデンウィーク GW 生活リズムを大切に！げんきにすごしましょう。



給食レシピ

タンドリーチキン

＜材料5人分＞

とりももにく50g 5切 ※魚焼きグリルでも焼けます♪
塩1g こしょう 少々 是非つくってみましょう。

赤ワイン 小さじ1/2 <作り方>

おろしんにんにく 1g ①とりももにくは、火の通りが均一になるよう厚いところは包丁で広げる。

おろししょうが 1g ②調味料に20～30分つけこむ。(一晩おいてもよい)

プレーンヨーグルト25g ③オーブンで焼く。(230度15～20分) 火の通りをみて時間を調整する。

カレー粉 1g
ケチャップ 10g
しょうゆ 小さじ1/2

春の山菜を知ろう

山菜をいくつか知っていますか？知っている山菜に口丸〇をしましょう。



～季節のくだものを味わいましょう～

夏みかん (甘夏)

大きなかんきつ (みかんのなかま) の食べかた

- ①あついかわをはずす。
- ②ふさごとに分ける。
※大人の味の「にがみ」のおいしさがわかる人はそのまま食べてもよいですよ。うすいかわもえいようたつぷりです。
- ③おやゆびとひとさしゆびのつめを つかって、切りこみを入れる。
- ④★じるしのところに、切りこみが 入りました。
- ⑤りょう手をつかって、切りこみを 広げます。
- ⑥うすかわの中から、きれいなかみを 出して、「はくっ」と食べます。



5月予定献立表



令和3年5月1日
佐久市学校給食南部センター
TEL.62-0617
FAX.63-1249

今月の給食目標

『バランスの良い食事をしよう』

| 日 | 主食 | 主菜 | 副菜 | 汁 | 飲み物 | その他 | 主な材料 | | | | | | 栄養量 (小) | | 備考 | | | | | | |
|------|--------|----------------|-----------------|---------------|--------------|-------|-------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|--|-------------------------------------|------------------|------------------|---------------|---|----|----|----|----|--------------|---------------|
| | | | | | | | からわくあかながま 体を作る赤の仲間 | | から花うしろとらのとどかま 体の潤いを増える緑の仲間 | | おつちからま 熱や力になる黄の仲間 | | 1群 | 2群 | | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | たんぱく質 26g | 食塩相当量 2g未満 |
| | | | | | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | たんぱく質 26g | 食塩相当量 2g未満 | | | | | | | |
| 6 木 | コッパン | タンドリーチキン | コーンサラダ | みぞれ | | | 鶏もも肉 ベーコン 大豆 | 牛乳 ヨーグルト | にんじん ホールトマト | 生姜・にんにく コーン・きゅうり キャベツ・玉ねぎ セロリ | コッパン さとう じゃがいも マカロニ | 米油 オリーブ油 | 651kcal 29.6g | 21.7g 2.8g | ★子どもの日献立 | | | | | | |
| 7 金 | ごはん | さけのしおこうじやき | きりぼしだいこんのこんぶづけ | はるキャベツのみそしる | くだもの(みしよつかん) | | 鮭 厚揚げ みそ | 牛乳 塩こんぶ | にんじん 小松菜 | きゅうり・玉ねぎ 切干大根 えのきだけ キャベツ・美生柑 | 米・強化米 さとう | | 608kcal 23.1g | 18.4g 3.0g | | | | | | | |
| 10 月 | だけのごはん | ししゃもこいのぼりあげ | ゆかりあえ | はるやさいのみそしる | かしわもち | | とりにく 油あげ みそ | 牛乳 ししやも 青のり | にんじん にら | だけのご キャベツ きゅうり 玉ねぎ かぶ | 米・強化米 小麦粉 でんぷん 拍餅 | 米油 | 572kcal 28.6g | 14.7g 1.9g | ★子どもの日献立 | | | | | | |
| 11 火 | こめコパン | とりのからあげ | キャベツといたかんてんのサラダ | アスパラのシチュー | | | 鶏もも肉 豚もも肉 白いんげん豆 | 牛乳 塩天 小魚 脱脂粉乳 生クリーム | にんじん アスパラガス | 生姜・にんにく きゅうり キャベツ・玉ねぎ | こめコパン でんぷん さとう 米粉 じゃがいも | 米油 ごま油 バター | 733kcal 31.3g | 24.6g 2.6g | ★子どもの日献立 | | | | | | |
| 12 水 | ごはん | さわらのつけやき | あますキャベツ | にらたまじる | | | さわら みそ なると 卵 | 牛乳 わかめ | にんじん にら | キャベツ きゅうり・玉ねぎ えのきだけ | 米・強化米 さとう でんぷん | | 540kcal 24.9g | 14.8g 2.0g | ★子どもの日献立 | | | | | | |
| 13 木 | コッパン | ニョッキのクリームソース | だいこんとツナのサラダ | キャベツのスープ | | | ウインナー ツナ 鶏もも肉 | 牛乳 | にんじん 小松菜 | にんにく・玉ねぎ しめじ・マッシュ ルーム・大根・きゅう り・玉ねぎ・キャ ベツ | コッパン ニョッキ さとう | オリーブ油 米油 | 626kcal 24.3g | 21.7g 2.9g | こどもたちのすこやかな健康(けんこう)をねがいます。ししゃものこいのぼりあげをぜひたべてね。 | | | | | | |
| 14 金 | ごはん | おちゃまめ | ひじきのサラダ | ひきにくのカレー | | | 大豆・きな粉 ツナ 豚ひき肉 豚レバー | 牛乳 ひじき 脱脂粉乳 | にんじん | きゅうり キャベツ・にんに く・玉ねぎ・すりり んご | 米・強化米 でんぷん さとう じゃがいも | 米油 | 689kcal 24.6g | 23.1g 2.4g | | | | | | | |
| 17 月 | ごはん | かつおのかおりあげ | こまつなとしらすのあえもの | だいこんとあさりのみそしる | | | かつお あさり みそ | 牛乳 しらす 塩こんぶ わかめ | 小松菜 にんじん | 生姜・白菜 きゅうり・えのきだ け・大根・長ねぎ | 米・強化米 でんぷん さとう | 米油 | 572kcal 27.1g | 16.9g 2.2g | | | | | | | |
| 18 火 | アップルパン | ほうれんそうオムレツ | ちんげんさいのかいそうサラダ | ポトフ | | | 卵 ウインナー | 牛乳 海草 塩天 | ほうれん草 チンゲン菜 にんじん | キャベツ・玉ねぎ 大根・しめじ | アップルパン さとう じゃがいも | ごま油 ラー油 | 624kcal 22.7g | 21.1g 3.0g | チンゲン菜(佐久市産)佐久地域でとれた食材を使って給食を作りま | | | | | | |
| 19 水 | ごはん | ぶたにくのカレーいため | ビーフンサラダ | やさいスープ | | | 豚もも肉 厚揚げ ささみ水煮 かまぼこ | 牛乳 | にんじん チンゲン菜 | にんにく・玉ねぎ しめじ・きゅうり コーン・白菜 長ねぎ・かぶ | 米・強化米 さとう でんぷん ビーフン | 米油 ごま油 こま | 577kcal 24.1g | 16.4g 1.8g | 5/18 5/19 5/28 | | | | | | |
| 20 木 | ソフトめん | とりてん | シャキシャキポテトサラダ | きつねうどんじる | | | 鶏ささみ ツナ 油あげ | 牛乳 | にんじん | 生姜・にんにく きゅうり えのきだけ 白菜・長ねぎ | ソフト麺 でんぷん粉 じゃがいも | 米油 | 668kcal 31.9g | 20.8g 2.1g | | | | | | | |
| 21 金 | ごはん | いかのネギだしやき | わかめといたかんてんのあえもの | しんじゃがそばろに | くだもの(みしよつかん) | | いか 豚ひき肉 凍り豆腐 | 牛乳 わかめ 塩天 | にんじん さやいんげん | 生姜・にんにく 長ねぎ・きゅうり キャベツ・玉ねぎ 美生柑 | 米・強化米 さとう じゃがいも | ごま油 米油 | 589kcal 26.8g | 13.8g 2.0g | みしょうかんはこの季節においしい果物です。 | | | | | | |
| 24 月 | ごはん | おろしやきにく | キャベツのすりこまあえ | とうにゅうのみそしる | | | 豚もも肉 油あげ 厚揚げ 豆腐 みそ | 牛乳 わかめ | にんじん | 生姜・大根 しめじ・キャベツ きゅうり・長ねぎ | 米・強化米 さとう じゃがいも | 米油 こま | 626kcal 30.5g | 21.2g 2.0g | | | | | | | |
| 25 火 | しょくパン | だいすつけんえひのあげに | ツナたまごサラダ(サンド) | キムチスープ | | | 刺えび・大豆 ツナ・卵 豚もも肉 あさり 豆腐 | 牛乳 | にんじん にら | きゅうり キャベツ・キムチ 長ねぎ | 食パン でんぷん さとう しらたき | 米油 マヨネーズ | 740kcal 34.7g | 32.2g 3.1g | ★子どもの日献立 | | | | | | |
| 26 水 | ごはん | あつあげのにんじんみそ | こんにやくかいそうサラダ | けんちんじる | | ヨーグルト | 厚揚げ みそ 豆腐 | 牛乳 海草 こんぶ ヨーグルト | にんじん | キャベツ・大根 きゅうり レモン果汁 ごぼう・長ねぎ 干しいたけ | 米・強化米 さとう こんにやく じゃがいも | ごま油 米油 | 648kcal 23.9g | 18.1g 2.1g | 成長期に特に必要な栄養素、カルシウムをとりましょう。牛乳やヨーグル、大豆製品に多くふまれています。 | | | | | | |
| 27 木 | コッパン | とりにくのオープンやき | フレンチサラダ | クラムチャウダー | | | 鶏もも肉 あさり | 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム | にんじん | 生姜・にんにく キャベツ・しめじ きゅうり・コーン 白菜・玉ねぎ 枝豆 | コッパン さとう じゃがいも 米粉 | 米油 バター | 637kcal 32.1g | 18.1g 3.1g | | | | | | | |
| 28 金 | ごはん | こおりとうふときかなのあげに | チンゲンサイごますあえ | 心のすましじる | | | 凍り豆腐 もろかざめ | 牛乳 青のり | チンゲン菜 にんじん | 生姜・キャベツ 玉ねぎ・白菜 長ねぎ | 米・強化米 でんぷん さとう 焼き麩 | 米油 こま | 598kcal 21.3g | 20g 1.8g | | | | | | | |
| 31 月 | ごはん | さんしょくそばろ | きりぼしだいこんのサラダ | あぶらあげのみそしる | | | 鶏ひき肉 卵 油あげ みそ | 牛乳 | にんじん | 生姜・枝豆 切干大根・きゅう り・玉ねぎ・白菜 長ねぎ | 米・強化米 さとう じゃがいも | 米油 こま | 618kcal 25.5g | 20.5g 1.9g | 三色そばろ 鶏そばろ一茶色 炒り卵一黄色 むぎ枝豆のみどり | | | | | | |

★ 献立は都合により変更になることがあります。献立は主食・主菜・副菜・汁がそろうように整えます。

【地元食材】…チンゲン菜(佐久市学校給食応援団)・お米・大豆・米粉・とうふ

