



# おおきな〜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

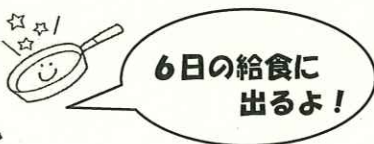
炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など	多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど	多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など	多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など	多く含む食品 野菜、果物、きのこなど



## 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



6日の給食に出るよ！

<材料5人分>

- とりももに50g 5切
- 塩 1g こしょう 少々
- 赤ワイン 小さじ1/2
- おろしにんにく 1g
- おろししょうが 1g
- プレーンヨーグルト 25g
- カレー粉 1g
- ケチャップ 10g
- しょうゆ 小さじ1/2

※魚焼きグリルでも焼けます！是非つくってみましょう。

<作り方>

- ①とりももは、火の通りが均一になるよう厚いところは包丁で広げる。
- ②調味料に20〜30分つけこむ。(一晩おいてもよい)
- 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。

## 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。



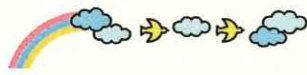
## ～季節のくだものを味わいましょう～

## 夏みかん (甘夏)

## 大きなななき (みかんのなかま) の食べかた

- ①あついかわをはすず。
- 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ぶりです。
- 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、きいろいなかみを 出して、「ばくつ」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  
TEL62-0617  
FAX63-1249

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						栄養素量(中)		備考
							体を作る赤の仲間		体の調子を整える緑の仲間		熱や力になる黄の仲間		11種 - 83kcal	塩分 27g	
							1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 55g	食塩相当量 2.5g未満	
6 木	コッペパン	タンダーチキン	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	コッペパン さとう じゃがいも マカロニ	米油 オリーブ油	800kcal 25.7g	35.9g 3.6g	
7 金	ごはん	鮭の塩焼き	切干大根の昆布漬	香キャベツのみそ汁	くだもの(みしろうかん)	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		825kcal 21.9g	29.3g 3.8g		
10 月	だけのごはん	ししゃも 鯉のほり揚げ	ゆかり和え	香野菜のみそ汁	拍餅		とりにく 油あげ みそ	牛乳 ししゃも 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	731kcal 16.5g	34.2g 2.2g	★子どもの 日献立
11 火	米粉パン	鶏の唐揚げ	キャベツと 糸寒天の サラダ	アスパラの シチュー			鶏もも肉 白いんげん豆	牛乳 寒天 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	こめごはん でんぷん さとう 米粉 じゃがいも	米油 ごま油 バター	900kcal 29.1g	37.8g 3.4g	
12 水	ごはん	鯖のつけ焼き	甘酢キャベツ	にらたま汁			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		685kcal 16.4g	29.9g 2.5g	
13 木	コッペパン	ニョッキの クリーム ソース	大根とツナの 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	コッペパン ニョッキ さとう	オリーブ油 米油	763kcal 25.1g	29.1g 3.5g	こどもたちの すこやかな健 康を願います。 ししゃものこ いのほりあげを ぜひたべてね。
14 金	ごはん	お茶豆	ひじきの サラダ	ひき肉の カレー			大豆・きな粉 ツナ 豚ひき肉 豚シバー	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	886kcal 26.9g	29.9g 3.1g	
17 月	ごはん	鯉の香り揚げ	小松菜と しらすの 和え物	大根とあさりの みそ汁			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	720kcal 16.9g	32.0g 2.6g	
18 火	アップルパン	ほうれん草 オムレツ	青梗菜の 海藻サラダ	ポトフ			卵 ウィンナー	牛乳 海草 寒天	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	771kcal 25.1g	27.0g 3.8g	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 す。
19 水	ごはん	豚肉の カレー炒め	ビーフン サラダ	野菜スープ			豚もも肉 厚揚げ さきみ水煮 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 ごま	728kcal 18.4g	28.3g 2.4g	5/18 5/19 5/28
20 木	ソフトめん	とり天	シャキシャキ ポテトサラダ	きつねうどん 汁			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 さとう じゃがいも	米油	817kcal 23.7g	37.9g 3.0g	
21 金	ごはん	いかの ネギダレ焼き	わかめと 糸寒天の 和え物	新じゃが そぼろ煮	くだもの(みしろうかん)		いか 鶏ひき肉 凍り豆腐	牛乳 わかめ 寒天	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	749kcal 15.5g	32.1g 2.6g	みしろうかんは この季節におい しい果物です。
24 月	ごはん	おろし焼肉	キャベツの すりごま和え	豆乳のみそ汁			豚もも肉 油あげ 厚揚げ 豆乳 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 ごま	793kcal 24.5g	36.8g 2.6g	
25 火	食パン	大豆と剣さび の揚げ煮	ツナ卵サラダ (卵)	キムチスープ			剣さび・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	906kcal 38.1g	41.9g 3.3g	
26 水	ごはん	厚揚げの 人参みそ	西荳海藻 サラダ	けんちん汁		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	821kcal 21.6g	28.8g 2.7g	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 ルト、大豆製品 に多く含まれて います。
27 木	コッペパン	鶏肉の オープン焼き	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	コッペパン さとう じゃがいも 米粉	米油 バター	789kcal 22.1g	38.8g 2.8g	
28 金	ごはん	凍り豆腐と 魚の揚げ煮	チンゲン菜 ごま酢和え	麩のすまし汁			凍り豆腐 もつさきめ	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 ごま	752kcal 22.5g	25.3g 2.2g	
31 月	ごはん	三色そぼろ	切り干し大根 のサラダ	油揚げの みそ汁			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 ごま	783kcal 23.7g	30.3g 2.5g	三色そぼろ 鶏もも肉・茶色 炒り卵・黄色 むぎ枝豆・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



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!