

食育だより

令和3年6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

「朝ごはんの大切さを知ろう！」



朝ごはん
パワー
全開!!

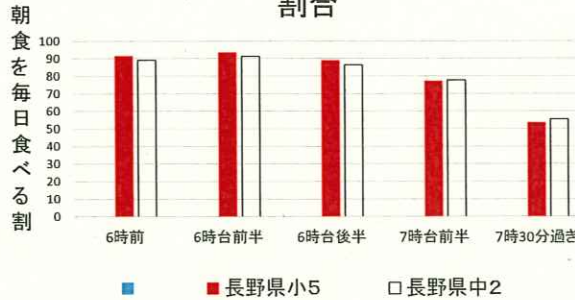
朝ごはんからはじめよう!



朝ごはんの効果

- ☆体が目覚める
- ☆脳のエネルギーになる
- ☆胃腸が動きだし、おなか
すっきり

「起床時間」と「朝食を毎日食べる」
割合



6月は食育月間

- 食育で育てたい『3つの食べる力』
- ・食事の大切さと楽しさを実感する
 - ・食べ物の選択や食事作りができる
 - ・自分の健康を守る実践力



令和元年度児童生徒の食に関する実態調査より

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
	1 りんごピズ 五目ビーフン スティックサラダ トマトと卵のスーフ ぎゅうにゅう	2 発芽玄米ごはん 揚げ豆腐の肉みそあんかけ 野菜ののりマヨ和え キャベツのみそ汁 ぎゅうにゅう	3 コッペパン チーズ入りミートローフ 春雨サラダ コーンスーフ ぎゅうにゅう	4 ごはん 雁くいみそカツ キャベツのレモン和え じゃがいもと麺のみそ汁 ぎゅうにゅう	今月の地域食材 白菜 キャベツ レタス トマト チンゲン菜 米(コシヒカリ)
7 ごはん 鯖の生姜焼き 切り干し大根の中華サラダ 辛み豆腐汁 ぎゅうにゅう 小学校振替休日	8 米粉パン チリコンカン きのこポテトのサラダ わかめとコーンのスーフ ぎゅうにゅう	9 発芽玄米ごはん 五目卵焼き ごま和え みぞわんだんスーフ ぎゅうにゅう	10 チーズパン あじのマリネ ミルクポテトサラダ 春雨スーフ ぎゅうにゅう くだもの	11 ごはん 豚肉のオイスターソース炒め だいこんサラダ 厚揚げのみそ汁 ぎゅうにゅう 小学校3年生欠食	今月の給食行事 18日 「びんびんキラリ食」 19日前後に佐久市の すべての給食センターで 同じメニューの給食が できます。長寿の佐久市の 知恵がたまったメニュー です。
14 ごはん ホキのあかね焼き のりおかか和え 豆腐のみそ汁 ぎゅうにゅう くだもの	15 レーズンパン いかと大豆のオーロラ和え ひじきのマリネ チンゲン菜スーフ ぎゅうにゅう ヨーグルト	16 ごはん カリカリ小魚 厚揚げのにんじんみそかけ 豚しゃぶサラダ 真だくさんみそ汁 ぎゅうにゅう	17 コッペパン ジャム しらす入りココット ビーフンサラダ ミネストローネ ぎゅうにゅう	18 ごはん 鶏のから揚げ甘酢あんかけ ごまマヨ和え しゃきしゃきレタスの卵スーフ ぎゅうにゅう びんびんキラリ食	今月のおすすめ献立 4日(金) 望月産の「雁くいみそ」 を使ったみそかつです 24日(木) イギリスの「フィッシュ &チップス」をイメージ した「たらふりッター」 中学の英語の教科書に のっています
21 発芽玄米ごはん 鶏肉のみそ漬焼き 五目きんぴら どさんこ汁 ぎゅうにゅう	22 チーズパン クリームパンネ ツナサラダ コーンと卵のスーフ ぎゅうにゅう	23 ごはん 手作りしゅうまい ごまじゃこサラダ 真だくさんみそ汁 ぎゅうにゅう	24 コッペパン たらふりッター フレンチサラダ あさり野菜のクリームスーフ ぎゅうにゅう	25 ごはん チキンとえびのカレー 米粉マカロニサラダ くだもの ぎゅうにゅう	30日(水) 旬の魚「飛び魚」をから 揚げにし、たれをからめ ました 6月～9月は、衛生面を 考慮し、給食での麺を お休みします
28 ごはん 鯖の生姜焼き 切り干し大根の中華サラダ 辛み豆腐汁 ぎゅうにゅう 中学校計画休業	29 フレンチトースト ささみとスパゲティのサラダ キャベツとウインナーの スーフ煮 ぎゅうにゅう	30 ごはん 飛び魚のから揚げ 梅マヨサラダ 凍り豆腐のみそ汁 ぎゅうにゅう くだもの	一緒に食事の準備をしたり、食事のマナーを学んだり、調理の知識や楽しく食卓を囲む経験など、家庭の食事は食育の宝庫です		

*都合により献立が変更になる場合があります。

6月予定詳細献立表

6月の給食目標



朝ごはんの大切さを知ろう!

日	曜	こ ん だ て		赤の仲間		緑の仲間		黄の仲間		小学校 11月 - 12月 の 値 目	
		主食	牛乳	主に体の組織を作る食品		主に体の骨子を養える食品		主に熱や力になる食品			
		お か す		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	火	りんごピスパン	○	ごもくビーフン スティックサラダ トマトとたまごのスープ	ぶたにく むね いか たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス トマト パセリ	たまねぎ きゃべつ きゅうり だいこん レタス	パン ビーフン さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	579kcal 26.6g 3.4g 19.6g
2	水	はつがげんまい ごはん	○	あげどうふのにくみそあんかけ やさいのりマヨあえ キャベツのみそしる	とうふ ふたひきにく	ぎゅうにゅう きざみのり にぼし わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ きゃべつ もやし えのきたけ	こめ はつがげんまい かたくりこ ごむぎ さとう	あぶら	675kcal 24.8g 2.4g 23.3g
3	木	コッペパン	○	チーズいりミートローフ はるさめサラダ コンスープ	ふたひきにく たまご とうふ ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ きゃべつ きゅうり たまねぎ コーン	パン ばんこ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	670kcal 29g 3.2g 26.4g
4	金	ごはん	○	がんくいみそカツ キャベツのレモンあえ じゃがいもとうふのみそしる	むね肉	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん こまつな	きゃべつ たまねぎ レモン えのきたけ ねぎ	こめ ごむぎ ばんこ さとう ふ じゃがいも	あぶら	693kcal 32.1g 2.9g 18.7g 0kcal
7	月	ごはん	○	さばのしょうがやき きりぼしだいこんのちゅうかサラダ からみとうふしる	さば やき ふたひきにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にら	しょうが ねぎ きりぼしだいこん もやし はくさい	こめ さとう	ごまあぶら あぶら	0g 0g 0g
8	火	こめコパン	○	チリコンカン きのことポテトのサラダ わかめとコーンのスープ	ふたひきにく だいず しろういんげん ハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ホールトマト	にんにく たまねぎ せりり えのきたけ きゅうり レモンじる コーン たけのこみすに	こめコパン さとう じゃがいも しらたき	あぶら	651kcal 24.2g 2.9g 22.9g
9	水	はつがげんまい ごはん	○	ごもくたまごやき こまあえ みそわんたんスープ	たまご とりひきにく たまご だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	ピーマン ほうれんそう にんじん	たまねぎ もやし はくさい ねぎ ほししいたけ	こめ はつがげんまい かたくりこ さとう わんたんのかわ	あぶら ごま ごまあぶら	26.6g 2.1g 19.8g
10	木	チーズパン	○	あじのマリネ ミルクポテトサラダ はるさめスープ くだもの	あじ ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	赤ピーマン ピーマン にんじん ちんげんさい	たまねぎ きゅうり たけのこみすに ほししいたけ ねぎ くだもの	パン かたくりこ さとう じゃがいも はるさめ	あぶら ごまあぶら	678kcal 32.3g 3.3g 23.9g
11	金	ごはん	○	ぶたにくのオイスターソースいため だいこんサラダ あつあげのみそしる	ぶたにく かにかま かつおぶし あつあげ	ぎゅうにゅう にぼし	ピーマン にんじん こまつな	たけのこみすに たまねぎ だいこん コーン きゅうり	こめ むぎ さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	27.6g 2.6g 18g
14	月	ごはん	○	ホキのあかねやき のりおかがあえ とうふのみそしる くだもの	ホキ かつおぶし とうふ	ぎゅうにゅう スキムミルク のみ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ きゃべつ ねぎ はくさい えのきたけ くだもの	こめ むぎ じゃがいも		650kcal 29.4g 2.4g 1.9g
15	火	レースパン	○	いかとだいずのオーロラあえ ひじきのマリネ ちんげんさいスープ ヨーグルト	いか だいず ちくわ とりにく	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん あかピーマン ちんげんさい	ほしぶどう きゃべつ レモンじる たまねぎ えのきたけ	パン かたくりこ じゃがいも さとう しょうないふ	あぶら	668kcal 31.2g 3.1g 20.9g
16	水	ごはん	○	あつあげのにんじんみそかけ ぶたしゃぶサラダ こまつなとベーコンのスープ カリカリこざかな	あつあげ とりひきにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん こまつな	しょうが きゃべつ たまねぎ ほししいたけ	こめ むぎ さとう かたくりこ しらたき	ごまあぶら ごま	645kcal 28.5g 2.5g 22.9g
17	木	コッペパン	○	しらすいりココット ビーフンサラダ ミネストローネ ブルーベリージャム	たまご ハム とりひきにく ベーコン だいず	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん トマト	コーン きゃべつ せりり たまねぎ	パン ビーフン さとう じゃがいも マカロニ ジャム	ごまあぶら	658kcal 29.8g 3.1g 22.9g
18	金	ごはん	○	とりにくのからあげあますあんかけ こまマヨあえ しゃきしゃきレタスのはるさめスープ 第1回 ひんびんキラリ食	とりにく こおれとうふ かつおぶし たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ せりり だいこん きゅうり しめじ ねぎ レタス	こめ かたくりこ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	702kcal 26.7g 2.4g 25.3g
21	月	はつがげんまい ごはん	○	とりにくのみそづけやき ごもくきんぴら どさんこじる	とりにく ぶたにく さつまあげ	牛乳	にんじん	しょうが ごぼう コーン ねぎ	こめ はつがげんまい さとう ごんやく じゃがいも	あぶら ごま バター	629kcal 30.8g 2.5g 16.6g
22	火	コッペパン	○	クリームパンネ ツナサラダ コーンとたまごのスープ	ベーコン とりひきにく ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう なまクリーム	ピーマン にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ きゅうり たまねぎ だいこん たけのこみすに	パン マカロニ さとう	オリーブオイル	596kcal 25.2g 3.1g 21.9g
23	水	ごはん	○	てづくりしゅうまい ごまじゃこサラダ ぐだくさんみそしる	ふたひきにく むね あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	しめじ たまねぎ きゃべつ だいこん	こめ むぎ さとう かたくりこ しゅうまいのかわ じゃがいも	ごまあぶら ごま	633kcal 27.7g 2.7g 17.8g
24	木	コッペパン	○	だらのフリッター フレンチサラダ あざりとやさいのクリームスープ	たら ハム ベーコン あざり	ぎゅうにゅう	トマト にんじん ちんげんさい	きゅうり きゃべつ たまねぎ	パン ごむぎ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	658kcal 29.9g 2.9g 23.4g
25	金	ごはん	○	手キンとえびのカレー こめマカロニサラダ くだもの	とりにく むね ハム	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん	にんにく たまねぎ きゅうり くだもの	こめ じゃがいも こめマカロニ	あぶら	710kcal 25.3g 2.6g 21.9g
28	月	ごはん	○	さばのしょうがやき きりぼしだいこんのちゅうかサラダ からみとうふしる	さば やき ふたひきにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にら	しょうが ねぎ きりぼしだいこん もやし はくさい	こめ さとう	ごまあぶら あぶら	682kcal 29.6g 2.6g 2.7g
29	火	フレンチトースト	○	キャベツとウィンナーのスープに さきみとスパゲティのサラダ	たまご ベーコン ウィンナー とりさきみ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ きゃべつ ズッキーニ レモンじる	パン さとう じゃがいも スパゲティ	バター	609kcal 26.8g 3g 23.7g
30	水	ごはん	○	とびうおのからあげ うめマヨサラダ こおりどうふのみそしる	とびうお ほたてみすに こおりどうふ	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん きゅうり えのきたけ はくさい	こめ むぎ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごま	677kcal 28.5g 2.2g 21.3g

※ 献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。
給食での感染防止のために・・・ 食事前・食事後の手洗いをしましょう。
手洗いは、石けんをつけて10秒もみ洗いの後、15秒流水で流すと 効果的です



「食べ方」で
650kcal
26g
2g未満
20～30%