

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!!

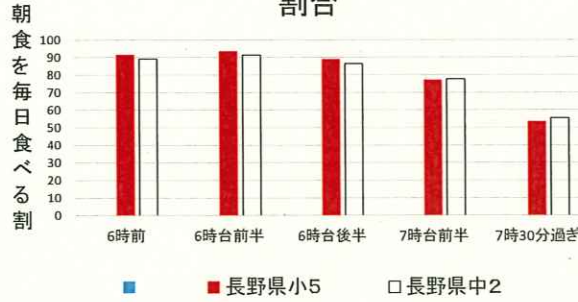
朝ごはんからはじめよう!



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 みぞわんたんスーフ 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「たらフリッター」 中学の英語の教科書に のっています
21 発芽玄米ごはん 鶏肉のみそ漬け焼き 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 コッパン たらフリッター フレンチサラダ あさりと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 漬り豆腐のみそ汁 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		中学校 17歳 - 18歳 の 平均 値		
		主食	牛乳	主に体の組織を作る食品		主に体の骨子を強える食品		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 むねぎ 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 きゅうり レタス	キャベツ だいこん	パン ビーフン さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	710kcal 32.2g 4.1g 22.3g
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 やさいののりマヨあえ キャベツのみそしる	とうふ ぶたひきにく	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 もやし えのきたけ	キャベツ ごぼう	こめ はつがげんまい かたくりこ ごぼう さとう	あぶら	854kcal 31.5g 3.4g 28.8g
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	ぶたひきにく 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 きゅうり キャベツ コーン	パン ばんこ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	809kcal 34.3g 3.8g 30.4g	
4	金	ごはん	○	がんくいみそカツ キャベツのレモンあえ じゃがいもとふのみそしる	むねぎ	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ えのきたけ	きゅうり レモン ねぎ	こめ ごぼう ばんこ さとう ふ じゃがいも	あぶら	845kcal 37.8g 3.4g 21.3g
7	月	ごはん	○	さばのしょうがゆき きりほしだいのちゅうかサラダ からみとうふしる	さば ゆきぶた ぶたひきにく 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 きりほしだい もやし はくさい	こめ さとう	ごまあぶら あぶら	838kcal 35.2g 3.1g 31.3g	
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	ぶたひきにく だいず しろうけん 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 レモンしる コーン たけのこみず	こめコパン さとう じゃがいも しらたき	あぶら	782kcal 27.8g 3.4g 26.3g	
9	水	はつがげんまい ごはん	○	ごもくたまごゆき こまあえ みそわんだんスープ	たまご とりひきにく 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 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 わんだんのかわ	あぶら ごま ごまあぶら	775kcal 30.8g 2.3g 22.4g	
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 たけのこみず 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	818kcal 38.3g 4g 27.7g	
11	金	ごはん	○	ぶたにくのオイスターソースいため だいコンサラダ あつあげのみそしる	ぶたにく にんじん 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	たけのこみず 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	769kcal 32.7g 3.1g 20.4g	
14	月	ごはん	○	ホキのあかねゆき のりおかあえ 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 キャベツ ねぎ はくさい えのきたけ くだもの	こめ むぎ じゃがいも	あぶら ごまあぶら	794kcal 34.9g 2.7g 21.4g	
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 キャベツ レモンしる 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	817kcal 37.7g 3.7g 24.2g	
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 キャベツ 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	825kcal 36.7g 3g 28.8g	
17	木	コッペパン	○	しらすいりコロッケ 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 きゅうり キャベツ にんにく たまねぎ せりり	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	803kcal 36.1g 3.7g 26.5g	
18	金	ごはん	○	とりにくのからあげあますあんかけ ごまマヨあえ しゃきしゃきレタスのはるさめスープ	とりにく こおひとうふ 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 コーン 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	856kcal 31.2g 3g 29.1g	
21	月	はつがげんまい ごはん	○	とりにくのみそづけゆき 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	にんにく キャベツ ねぎ	こめ はつがげんまい さとう ごんにやく じゃがいも	あぶら ごま バター	774kcal 36.3g 2.9g 18.7g
22	火	コッペパン	○	クリームベネ ツナサラダ コーンとたまごのスープ	ベーコン とりにく ツナ 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 コーン きゅうり キャベツ だいこん たまねぎ たけのこみず	パン マカロニ さとう	オリーブオイル	733kcal 30.7g 3.9g 25.3g	
23	水	ごはん	○	てづくりしゅうまい ごまじゃこサラダ くたくさんみそしる	ぶたひきにく むねぎ 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 きゅうり キャベツ だいこん	こめ むぎ さとう かたくりこ しょうまいのかわ じゃがいも	ごまあぶら ごま	799kcal 34g 3.2g 20.7g	
24	木	コッペパン	○	たらのフリッター フレンチサラダ あさりとかさいのクリームスープ	たら ハム ベーコン あさり	ぎゅうにゅう	トマト にんじん ちんげんさい	きゅうり キャベツ たまねぎ	パン ごぼう かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	791kcal 35.3g 3.6g 26.9g	
25	金	ごはん	○	チ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 むねぎ 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 スキムミルク くだもの	しょうが キャベツ くだもの	こめ じゃがいも こめマカロニ	あぶら	865kcal 30g 2.8g 24.9g
28	月	ごはん	○	さばのしょうがゆき きりほしだいのちゅうかサラダ からみとうふしる	さば ゆきぶた ぶたひきにく 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 きりほしだい もやし はくさい	こめ さとう	ごまあぶら あぶら		
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 キャベツ ズッキーニ レモンしる	パン さとう じゃがいも スパゲティ	バター	746kcal 32.2g 3.8g 27.7g	
30	水	ごはん	○	とびうおのからあげ うめマヨサラダ こおりとうふのみそしる	とびうお ほたてのみず こおりとうふ	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん キャベツ きゅうり えのきたけ たまねぎ くだもの	こめ むぎ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごま	847kcal 34g 2.5g 24.4g	

※ 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



830kcal	
31g	
2.5g未満	
20~30%	