



おおきな〜れ 6が

令和3年6月
佐久市学校給食南部センター
食育通信



6月は食育月間です!

第4次食育推進基本計画が発表されました

このほど国の「第4次食育推進基本計画」が発表され、生涯を通して心身の健康を支える「食を営む力」の育成と、自然に健康になれる「食環境づくり」の推進が提唱されています。

食卓をみんなで囲んで心を豊かに!



豊かな心と体を育む食育に関心をもち、食を通じたコミュニケーションを大切にしましょう。

健康的な食生活を実践しよう!



毎日、朝ごはんをしっかり食べるなど、自頃から望ましい食生活を実践し、身につけましょう。

食を通じた環境の「環」を大切に!



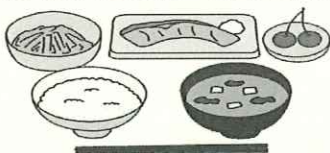
食は自然の恵みであることを認識し、持続可能な食料生産と消費を考えましょう。

食を通し、人の「輪」を広げよう!



食はさまざまな人の活動に受えられていることを理解し、感謝して食べましょう。

伝統的な日本の食文化・「和」を伝えよう!



風土を生かし、発火が育んできた伝統的な地域の食文化を未来に受け継いでいきましょう。

自ら判断し、選ぶ力をつけよう!



安全性を自ら判断でき、さらに環境にも配慮した食品を選んでいける力をつけましょう。

学校給食南部センターでの取り組みは...

南部センターでは、食育の日にちなんで、6月から「食育の日献立」を実施しています。毎月19日前後に予定し、地域の産物、郷土料理、食文化や給食に関わる人の紹介などを行っています。

6・10・12・2月の食育の日の献立は、「びんびんキラリ食」を作ります。佐久市のお年寄りの知恵や工夫から生まれた「びんころ食」。このレシピを学校給食用にアレンジしたのが、「びんびんキラリ食」です。

今月は21日に学校給食応援団の皆さんの作った、旬のレタスを使用したびんキラ食です。お楽しみに。

また6月の食育月間では、「信州ACEプロジェクト」のEat（健康に食べる）についての『減らそう塩分、増やそう野菜』について、今月の給食目標の『歯や骨を丈夫にしよう』を意識した献立作成を行っています。給食ひとこと伝言板でも紹介しますが、ご家庭でも一緒に意識して取り組んでいただけるとありがたいです。

「びんキラ食」のポイント

- ・げんえん
- ・てきりょう
- ・旬の野菜たっぷり
- ・たんぱく質しっかり
- ・食材まんべんなく



6/4~6/10

歯と口の健康週間

歯・口の病気を防ぐ食生活のポイント

<p>よくかんで食べる</p> <p>かみごたえのある食べ物を取り入れましょう。</p>	<p>おやつは時間と量を決めて食べる</p> <p>ダラダラと食べたり飲んだりするのはやめましょう。</p>	<p>食べたらしっかり歯をみがく</p> <p>フッ化物配合歯みがき剤やデンタルフロスを使うと、より効果的です。</p>	<p>栄養バランスの良い食事を心がける</p> <p>規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくります。</p>
---	---	---	---

給食人気メニュー

【かみかみ大根干サラダ】 材料4人分

切干大根	30g	ごま油	小さじ1/2
にんじん	20g	しょうゆ	小さじ1
小松菜	40g	酢	小さじ1強
さきいか	20g	砂糖	小さじ1

作り方
①人参は千切りにする。小松菜、切干、いかは2~3cm幅に切る。野菜はゆでて冷却する。
②調味料を混ぜてドレッシングを作り、①と和える。
★かみかみ&カルシウムの多い食材を取り入れて。



6月予定献立表

令和3年6月1日
佐久市学校給食南都センター
TEL.62-0617
FAX.63-1249

『骨や歯を丈夫にしよう』



日	主食	主菜	副菜	汁	飲み物	その他	主な材料						栄養素量(小)		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		1群	2群		3群	4群	5群	6群	1群 - 650kcal	2群 21g
							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	火	コッパン	ニョッキの トマトソース	コーンと わかめの サラダ	ベーコンと やさいの スープ		ワインナー ベーコン	牛乳 わかめ	ホールトマト にんじん チンゲン菜	にんにく・玉ねぎ しめじ・えのきだけ マッシュルーム・白菜 キャベツ・きゅうり 干しいたけ・コーン	コッパン ニョッキ さとう	オリーブ油 米油	599kcal	18.4g							
2	水	ごはん	ぶたにくと だいずの みそがらめ	うめ こんぶあえ	わふう はくさい スープ		豚もも肉 大豆 みそ 油あげ	牛乳 塩こんぶ	にんじん 小松菜	しょうが・長ねぎ キャベツ・きゅうり 梅漬け・玉ねぎ えのきだけ・白菜	米・強化米 でんぷん こんにゃく さとう	米油	636kcal	19.9g	旬の味 うめ						
3	木	コッパン	とりにくの あんず てりやき	アスパラ フレンチ サラダ	チンゲンさい ミルクスープ		鶏もも肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	アスパラガス にんじん チンゲン菜	キャベツ・コーン 玉ねぎ・しめじ	コッパン さとう じゃがいも 米粉	米油	672kcal	21.9g	旬の味 アスパラ						
4	金	ごはん	まめあじの からあげ	かみかみ だいこんぼし サラダ	さわにわん		豆あじ さきいか かまぼこ 豚もも肉	牛乳	にんじん 小松菜 みつば	切干大根 ごぼう・だけこの えのきだけ	米・強化米 さとう	米油 ごま油	557kcal	16.5g	はのえいせい しゅうかん こんだて						
7	月	ごはん	きびなご カリカリ フライ	くきわかめの いために	こおりとうふの みそしる		鶏もも肉 油あげ さつま揚げ みそ 豆腐 みそ	牛乳 きびなご きわかめ わかめ	にんじん チンゲン菜	干しいたけ 玉ねぎ・大根	米・強化米 こんにゃく さとう	米油	563kcal	18.3g	旬の味 きびなご						
8	火	コッパン	とりにく マスタード やき	おはなばたけの サラダ	はくさいと コーンの スープ	こだま すいか	鶏もも肉 ツナ 鶏ささみ	牛乳	にんじん	キャベツ・きゅうり 玉ねぎ・白菜 コーン・小玉すいか	コッパン マカロニ さとう	ごま油	605kcal	17.2g	旬の味 小玉すいか						
9	水	ごはん	あつあげと ぶたにくの いために	きりほし だいこん ちゅうかあえ	ワンタン スープ		豚もも肉 厚揚げ みそ 豚ひき肉	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	しょうが・にんにく 玉ねぎ・干しいたけ 切干大根・もやし きゅうり・キャベツ だけこの	米・強化米 さとう でんぷん ワンタン	米油 ごま油	592kcal	17.4g	6月は、歯の健康を考え、かみごたえのある料理、カルシウムを豊富にしたバランスよい献立になっています。						
10	木	コッパン	チーズ オムレツ	じゃがいも ごまサラダ	ぐたくさん わかめスープ		しらす 卵 豚もも肉	牛乳 チーズ わかめ	にんじん 小松菜	きゅうり・キャベツ 玉ねぎ・干しいたけ えのきだけ・長ねぎ	コッパン じゃがいも さとう	米油 ごま油 ごま	587kcal	21.2g							
11	金	ごはん	スパイシー ピーズ	こんにゃく かいそう サラダ	ハヤシライス		大豆 豚もも肉	牛乳 海草 鰹天	にんじん ホールトマト	キャベツ・きゅうり レモン果汁・にんにく 玉ねぎ・セロリー マッシュルーム	米・強化米 でんぷん こんにゃく さとう	米油 ごま油	718kcal	21.9g							
14	月	ごはん	ぶたにくと どん のく	チンゲンさい ごますあえ	みそ けんちんじる		豚もも肉 油あげ 豆腐 みそ	牛乳	チンゲン菜 にんじん	しょうが・玉ねぎ しめじ・キャベツ ごぼう・大根 長ねぎ	米・強化米 こんにゃく さとう	米油 ごま	601kcal	18.5g							
15	火	コッパン	チキンの ハーブやき	きりほし だいこんの サラダ	ABCスープ	さくらんぼ	豚もも肉 ベーコン	牛乳	パセリ にんじん 小松菜	切干大根 きゅうり・にんにく 玉ねぎ・白菜 さくらんぼ	コッパン マカロニ さとう	オリーブ油 米油	594kcal	19g	旬の味 さくらんぼ						
16	水	ごはん	あつあげの ごまみそかけ	わふう ポテトサラダ	からみ とうふじる	ヨーグルト	厚揚げ かつお節 豚ひき肉 あさり 豆腐・みそ	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 折盛りの ヨーグルト	にんじん にら	きゅうり・キャベツ 白菜・長ねぎ	米・強化米 さとう じゃがいも こんにゃく	ごま マヨネーズ 米油	705kcal	24.9g	6月は 佐久市産の チンゲン菜、 きゅうり、 レタスが 学校応援園より届く予定です。						
17	木	コッパン	とりと だいずの トマトケム	キャベツと しらすの サラダ	はくさいと あつあげの スープ		大豆 鶏もも肉 ワインナー 厚揚げ	牛乳 生クリーム しらす干し	ホールトマト にんじん チンゲン菜	玉ねぎ・にんにく キャベツ・きゅうり コーン・白菜 長ねぎ	コッパン さとう	オリーブ油 米油	647kcal	22.7g							
18	金	ごはん	かつおの たつたあげ	だいずもやし の みそあえ	とりごぼう じる		かつお みそ 鶏もも肉	牛乳	にんじん	小大豆もやし キャベツ・きゅうり ごぼう・えのきだけ 長ねぎ・しょうが	米・強化米 でんぷん さとう じゃがいも	ごま油 米油	586kcal	16.3g							
21	月	ごはん	とりから あますづけ	ごまマヨあえ	シャキシャキ レタスの スープ		鶏もも肉 凍り豆腐 かつお節 卵	牛乳	にんじん	しょうが・玉ねぎ セロリー・大根 きゅうり・コーン レタス・しめじ 長ねぎ	米・強化米 でんぷん はるさめ さとう	米油 ごま油 ごま マヨネーズ	640kcal	23.6g	しよくいくのひ こんだて (びんびん キラリしよく)						
22	火	はちみつ パン	いかの がおりやき	シャキシャキ ポテトサラダ	きりほし だいこんの スープ		いか ツナ ベーコン	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが・にんにく きゅうり・切干大根 玉ねぎ・えのきだけ	はちみつパン じゃがいも	米油 オリーブ油	592kcal	20g	旬の レタスを 味わおう						
23	水	ごはん	とひうお あまからあげ	ひじきの さっぱりあえ	かみなりじる		飛び魚 豆腐 みそ	牛乳 ひじき チーズ	にんじん 小松菜	しょうが・きゅうり コーン・レモン果汁 玉ねぎ・白菜	米・強化米 でんぷん こんにゃく じゃがいも さとう	米油 ごま油	636kcal	18.7g	旬の味 とひうお						
24	木	ナン	キーマカレー	だいずもやし の サラダ	チンゲンさい の スープ		豚ひき肉 レシパー 大豆 鶏もも肉	牛乳	にんじん トビコロ チンゲン菜	しょうが・にんにく 玉ねぎ・枝豆 小大豆もやし きゅうり・コーン えのきだけ・長ねぎ	ナン さとう	米油 ごま油 ごま	563kcal	20.6g							
25	金	ごはん	さわらの うめみそやき	キャベツの もみづけ	じゃがぶた キムチ	メロン	さわら みそ かつお節 豚もも肉	牛乳	にんじん にら	梅漬け・キャベツ きゅうり・玉ねぎ キムチ・メロン	米・強化米 さとう じゃがいも こんにゃく	米油	697kcal	18.1g	旬の味 メロン						
28	月	ごはん	こおりとうふの そぼろあん	だいこんと こそかな ごうみあえ	きゃべつ とんじる		凍り豆腐 豚ひき肉 みそ 豚もも肉	牛乳 小魚	にんじん さやいんげん	しょうが・玉ねぎ 大根・きゅうり コーン・ごぼう キャベツ・長ねぎ	米・強化米 じゃがいも でんぷん さとう	米油 ごま油	616kcal	20.1g							
29	火	コッパン	ロール キャベツ	あおばつと チキンの サラダ	しんたまねぎ とレタスの スープ		鶏もも肉 大豆 ささみ水煮 みそ ベーコン	牛乳	にんじん	しょうが・にんにく キャベツ・きゅうり 玉ねぎ・コーン えのきだけ・レタス	コッパン あんずジャム さとう	ごま油	595kcal	19.1g							
30	水	ごはん	アジの みりんやき	はくさいの おかかあえ	あつあげの みそしる		あじ かつお節 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん	しょうが・白菜 キャベツ・ごぼう 玉ねぎ・しめじ 長ねぎ	米・強化米		534kcal	14.5g	旬の味 アジ						

★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・きゅうり・レタス・とうふ・米・米粉