



# おおきな〜れ 6がっ

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、目標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!



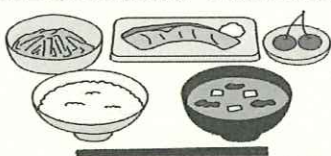
食は自然の恵みであることを認識し、持続可能な食料生産と消費を考えましょう。

### 食を通し、人の「輪」を広げよう!



食はさまざまな人の活動に支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、先人が育てて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くとありがたいです。

### 「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

### 減らそう



## 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><b>よくかんで食べる</b></p> <p>かみごたえのある食べ物を取り入れましょう。</p>	<p><b>おやつは時間と量を決めて食べる</b></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><b>食べたらしっかり歯をみがく</b></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><b>栄養バランスの良い食事を心がける</b></p> <p>規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくり出します。</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
ささいか	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  
佐久市学校給食南部センター  
TEL62-0617  
FAX63-1249

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!

こんげつ 牛乳以外のよき 今月の給食目標

ほろほろは しょうぶ 『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(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		1日あたり	1食あたり	
							1群	2群	3群	4群	5群	6群	1日あたり たんぱく質 35g	1食あたり 食塩相当量 2.5g未満	
1	火	コッペパン ニョッキのトマトソース	コーンとわかめのサラダ	ベーコンと野菜のスープ			ウィンナー 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	コッペパン ニョッキ さとう	オリーブ油 米油	730kcal 26g	21.3g 3.9g	
2	水	ごはん 豚肉と大豆のみそがらめ	梅昆布和え	和風白菜スープ			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	802kcal 29.3g	22.6g 2.2g	旬の味 うめ
3	木	コッペパン 鶏肉のあんずてりやき	アスパラフレンチサラダ	チンゲン菜ミルクスープ			鶏もも肉 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	コッペパン さとう じゃがいも 米粉 あんずジャム	米油	828kcal 40.3g	26.1g 3.4g	旬の味 アスパラ あんず
4	金	ごはん 豆あじの唐揚げ	かみかみ大根干サラダ	沢煮梅			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・だけのご えのきだけ	米・強化米 さとう	米油 ごま油	703kcal 31.7g	18.6g 2.2g	歯の衛生 週間献立
7	月	ごはん きびなごカリカリフライ	茎わかめの炒め煮	凍り豆腐のみそ汁			鶏もも肉 油あげ さつま揚げ 凍り豆腐 みそ	牛乳 きびなご 茎わかめ 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	714kcal 28.6g	20.8g 3.5g	旬の味 きびなご
8	火	コッペパン 鶏肉マスタード焼き	お花畑のサラダ	白菜とコーンのスープ	小玉すいか		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	コッペパン マカロニ さとう	ごま油	728kcal 35.9g	19.7g 3.7g	旬の味 小玉すいか
9	水	ごはん 厚揚げと豚肉の炒め煮	切干大根中華和え	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 だけのこ	米・強化米 さとう でんぷん ワンタン	米油 ごま油	751kcal 28.3g	19.7g 2.1g	6月は、歯の健康を考え、かみごたえのある料理、カルシウムを意識したバランスよい献立になっています。
10	木	米粉パン チーズオムレツ	じゃが芋ごまサラダ	具沢山わかめスープ			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	コッペパン じゃがいも さとう	米油 ごま油 ごま	719kcal 34.5g	24.7g 3.5g	
11	金	ごはん スパイシービーンズ	こんにゃく海藻サラダ	ハヤシライス			大豆 海草 豚もも肉	牛乳 海草 寒天	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	913kcal 34.2g	25.7g 3.1g	
14	月	ごはん 豚肉丼の具	チンゲン菜ごま酢和え	みそけんちん汁			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	761kcal 30.1g	21g 2.3g	
15	火	コッペパン チキンのハーブ焼き	切干大根のサラダ	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 ごぼう・白菜 さくらんぼ	コッペパン マカロニ さとう	オリーブ油 米油	734kcal 33.1g	22.2g 3.3g	旬の味 さくらんぼ
16	水	ごはん 厚揚げのかつお節みそかけ	和風ポテトサラダ	辛味豆腐汁	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 焼きのり 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	886kcal 35.1g	29.9g 2.5g	6月は佐久市産のチンゲン菜、きゅうり、レタスが学校応援団より届く予定です。
17	木	コッペパン 鶏と大豆のトマトクリーム	キャベツとしらすのサラダ	白菜と厚揚げのスープ			大豆 鶏もも肉 ウィンナー 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 にんじん コーン・白菜 長ねぎ	コッペパン さとう	オリーブ油 米油	794kcal 38g	26.7g 3.5g	
18	金	ごはん 鯉の竜田揚げ	大豆もやしのみそ和え	鶏ごぼう汁			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	743kcal 35.4g	18.2g 2g	
21	月	ごはん 鶏から甘酢漬け	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	806kcal 30g	27.1g 2.4g	食育の日 献立 (びんびんキラリ給食)
22	火	はちみつパン いかの香り焼き	シャキシャキポテトサラダ	切干大根のスープ			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	726kcal 32.8g	23.5g 3.6g	旬の味 レタスを味わおう
23	水	ごはん 飛び魚甘辛揚げ	ひじきのさっぱり和え	かみなり汁			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	802kcal 32.6g	21.2g 2.6g	旬の味 とびうお
24	木	ナン キーマカレー	大豆もやしのサラダ	チンゲン菜のスープ			豚ひき肉 豚レバー 大豆 鶏もも肉	牛乳	にんじん トビデュレ 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	747kcal 39g	24.8g 3.8g	
25	金	ごはん 鯖の梅もも焼き	キャベツのもみ漬け	じゃが豚キムチ	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	864kcal 38.9g	19.7g 2.6g	旬の味 メロン
28	月	ごはん 凍り豆腐のそぼろあん	大根と小魚香味和え	きゅうりとん汁			凍り豆腐 鶏ひき肉 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	780kcal 27.9g	23g 2.3g	
29	火	コッペパン ロールキャベツ	青ばつとチキンのサラダ	新玉ねぎとレタスのスープ			鶏もも肉 大豆 含きみ水煮 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	コッペパン さとう	ごま油	738kcal 31.1g	22.6g 3.9g	
30	水	ごはん アジのみりん焼き	白菜のおかか和え	厚揚げのみそ汁			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		703kcal 32.3g	16.5g 2.2g	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・とうもろこし・米・米粉