

2021年9月 予定献立表 前半

佐久市学校給食浅科センター 小学校版

給食目標 「規則正しい食事をしよう」

予定献立 ※都合により献立を変更する場合があります。 ご了承ください。		赤（あか）グループ たんぱく質（骨や肉）をつくる	緑（みどり）グループ 体の調子を整える	黄色（きいろ）グループ 熱や力の元（エネルギー）になる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
日	主食	たんぱく質	無機質	ビタミン 色の濃い野菜 その他の野菜	炭水化物 脂質	
1・水	ごはん 牛乳 鶏の照り焼き わかめと枝豆のサラダ オクラのスープ	鶏肉 みそ 鶏もも肉 かまごこ	牛乳 わかめ	にんじん オクラ 生姜 キャバツ えだまめ きゅうり 玉ねぎ	米 ごま油 サラダ油	561 kcal 28.3 g 13.7 g 2.1 g
2・木	チーズパン 牛乳 サーモンの手作りフライ もやしのカレーサラダ キャバツとウィンナーのスープ	サーモン ウィンナー	牛乳 チーズ	にんじん もやし キャバツ きゅうり 玉ねぎ ぶなしめじ	チーズパン 小麦粉 サラダ油 ごま パン粉 上白糖	747 kcal 33.1 g 32.2 g 3.4 g
3・金	牛乳 発芽玄米 ごはん おろし焼肉 納豆和え けんちん汁	豚肉 納豆 かつお節 豆腐	牛乳 わかめ	小ねぎ にんじん 生姜 大根 ぶなしめじ きゅうり なめたけ ごぼう えのきたけ ねぎ	米 発芽玄米 かたくり粉 サラダ油	608 kcal 31.8 g 16.5 g 2.3 g
6月	ごはん 牛乳 さばの生姜焼き 大根の浅漬け じゃが豚キムチ	さば 豚肉 ちくわ	牛乳	にんじん なら 生姜 大根 きゅうり にんにく 玉ねぎ 白菜キムチ	米 じゃが芋 ごま サラダ油	670 kcal 29.5 g 18.9 g 2.1 g
7・火	ココア 揚げパン 牛乳 かみかみサラダ ABCスープ ヨーグルト	さきいか ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれん草 キャバツ きゅうり 玉ねぎ	コッパン 上白糖 じゃが芋 マカロニ	700 kcal 25.0 g 22.5 g 2.7 g
8・水	ごはん 牛乳 厚揚げの甘酢あんかけ おかか和え 夏野菜のみそ汁	厚揚げ かつお節 みそ	牛乳	にんじん ビーマン 小松菜 かぼちゃ なす	米 かたくり粉 三温糖 上白糖 じゃが芋	606 kcal 22.2 g 15.9 g 2.0 g
9・木	コッパン 牛乳 鶏ささみのレモン揚げ チーズサラダ 真だくさんのトマトスープ	鶏肉 ウィンナー	牛乳 チーズ	にんじん トマト さやいんげん レモン キャバツ きゅうり にんにく 玉ねぎ	コッパン かたくり粉 上白糖 じゃが芋	647 kcal 31.0 g 22.1 g 2.8 g
10・金	わかめ ごはん 牛乳 小鯛の甘露煮 青ばつのマリネ 豚汁	ササミフレーク 青ばつ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 小鯛	にんじん きゅうり 玉ねぎ ぶなしめじ 大根 ごぼう ねぎ	米 発芽玄米 三温糖 中ざら糖 じゃが芋 上白糖 ごま油	580 kcal 23.3 g 14.9 g 2.1 g

生活リズムをととのえよう!

夏休みが終わり、1週間以上が過ぎました。毎日元気に過ごすには、早寝、早起きをして、3食をしっかり食べて、生活リズムをととのえることが大切です。夏休み明けの今、生活習慣を見直し、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

よくない生活リズムを断ち切って元気に!

よくない生活リズム

夜遅くまで起きていると、睡眠不足になり、翌日の朝 眠くてなかなか起きられません。朝起きるのが遅くなると、時間がなかつたり、食欲がわかなくなったりして、朝ごはんを食べられないかもしれません。すると、午前中は頭がぼんやり、体もだるくて授業に集中できません。

中には体内時計という機能が、24時間よりも少し長い時間を刻んでいます。体内時計を24時間に調整するには朝に太陽の光を浴びて、朝ごはんをはじめ、規則正しく3食を食べ、昼間は外で活動し、夜は早く寝ることが大切です。

うそ？ 本当？ 生活リズムのうわさ

<p>朝型の方が勉強やスポーツの成績がよい?</p> <p>早寝早起きをしている朝型の人と、遅寝遅起きをしている夜型の人を比べると、いずれの成績も比較すると、いずれの成績も、朝型の方がよい傾向にあるという研究報告があります。</p> <p>本当</p>	<p>寝る前にスマートフォンを見ると眠れなくなる?</p> <p>スマートフォンからはブルーライトという青くて強い光が出ています。夜にこの光を浴びると、睡眠を促すメラトニンというホルモンが出にくくなり、眠りに入りづらくなってしまいます。</p> <p>本当</p>	<p>朝ごはんを食べないとやせられる?</p> <p>朝ごはんを食べないと、体温が上がりきれずにエネルギー消費量が減ってやせにくくなります。また、集中力がなくなるなどの不調の原因にもなるので、朝ごはんは毎日食べる習慣をつけましょう。</p> <p>うそ</p>
--	--	--

2021年9月 予定献立表 後半

佐久市学校給食浅科センター 小学校版

給食目標 「規則正しい食事をしよう」

予定献立 ※都合により献立を変更する場合があります。 ご了承ください。			赤(あか)グループ たんぱく質(骨や肉)をつくる	緑(みどり)グループ 体の調子を整える	黄色(きいろ)グループ 熱や力の元(エネルギー)になる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
日	主食	おかず	たんぱく質	ビタミン 色の濃い野菜 その他の野菜	炭水化物 脂質	
13月	ごはん	牛乳 油淋鶏 からし和え チンゲンサイのスープ	鶏肉 ちくわ ベーコン	牛乳 ニンじん チンゲンサイ	生姜 ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ えのきたけ	644 kcal 26.9 g 20.2 g 2.3 g
14火	黒パン	牛乳 ジャーマンポテト もやしツナ和え コーンと卵のスープ	ベーコン ツナフレーク 鯖	牛乳 ニンじん	玉ねぎ もやし きゅうり ぶなしめじ コーン ねぎ	642 kcal 23.7 g 19.8 g 3.0 g
15水	ごはん	牛乳 鮭のみみじ焼き 白菜とキャベツの浅漬け いもの汁	鮭 かつお節 厚揚げ みそ	牛乳 ニンじん チンゲンサイ	白菜 キャベツ つばき ごぼう ぶなしめじ	601 kcal 27.0 g 17.5 g 1.8 g
16木	コッペパン	牛乳 鶏肉のバーベキュー風 せんキャベツサラダ ミネストローネ	鶏肉 ベーコン	牛乳 ニンじん さやいんげん トマト パセリ	りんご キャベツ きゅうり コーン にんにく 玉ねぎ セロリ	615 kcal 28.4 g 20.6 g 3.3 g
17金	麦ごはん	牛乳 高成牧場のビーフカレー まめ小魚サラダ 手作りココアプリン	牛肉 大豆 クリーム	牛乳 じゃこ 寒天 クリーム	生姜 にんにく 玉ねぎ ぶなしめじ りんご きゅうり キャベツ レモン	774 kcal 26.6 g 26.5 g 1.8 g
22火	ごはん	牛乳 さんまのかば焼き くすきりサラダ 味わい汁	さんま 豆腐	牛乳 ニンじん	キャベツ きゅうり ごぼう 大根 ねぎ	709 kcal 24.0 g 26.9 g 2.1 g
24金	ごはん	牛乳 さくさくみの虫 キャベツと昆布の浅漬け キムチスープ ブルーン	鶏肉 豆腐	牛乳 昆布 にら	生姜 キャベツ きゅうり 白菜キムチ ねぎ ブルーン	615 kcal 24.8 g 15.0 g 2.1 g
27月	ごはん	牛乳 麻婆豆腐 切干大根の中華サラダ 中華スープ	豚肉 みそ 豆腐 ツナフレーク ほたて貝 卵	牛乳 ニンじん にら	生姜 にんにく 玉ねぎ ねぎ まいたけ 切干大根 きゅうり もやし えのきたけ ぶなしめじ	590 kcal 25.0 g 16.5 g 1.9 g
28火	米粉パン	牛乳 ガーリックチキン キャベツのじゃこサラダ クラムチャウダー	鶏肉 じゃこ ベーコン あさり クリーム	牛乳 ニンじん パセリ	にんにく キャベツ きゅうり 玉ねぎ	673 kcal 36.9 g 24.7 g 2.9 g
29水	ごはん	牛乳 ちくわの磯辺揚げ カリコリ和え 矢島豆腐のみそ汁	ちくわ みそ 豆腐	牛乳 青のり ニンじん	大根 キャベツ きゅうり ごぼう 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	605 kcal 22.1 g 16.7 g 2.3 g
30木	コッペパン	牛乳 ポークビーンズ りんごサラダ 白菜のスープ	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳 ニンじん わかめ	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり りんご 白菜 えのきたけ ねぎ	613 kcal 26.1 g 19.1 g 3.1 g

今月の主な地域食材(予定)

<浅科給食応援団>

ながねぎ だいず たまねぎ とうふ
じゃがいも かぼちゃ キャベツ

<浅科産>

五郎兵衛米
たまご

<佐久市産>

みそ
米粉

