

## 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 体(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(ち)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	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 キャベツ えだまめ きゅうり 玉ねぎ	米 ごま油 サラダ油	688 kcal 33.8 g 15.3 g 2.5 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 キャベ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 キャベツ きゅうり 玉ねぎ ぶなしめじ	チーズパン 小麦粉 パン粉 ごま 白砂糖	926 kcal 40.5 g 38.4 g 4.2 g
3・金	発芽玄米 ごはん	牛乳 おろし焼肉 納豆和え けんちん汁	鶏肉 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	751 kcal 39.3 g 19.1 g 3.2 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 にら 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	821 kcal 35.2 g 21.3 g 2.6 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 キャベツ きゅうり 玉ねぎ	ココアパン 小麦粉 上白糖 じゃが芋 マカロニ	842 kcal 29.4 g 26.3 g 3.3 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 ピーマン 小松菜 かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ なす	米 かたくり粉 三温糖 上白糖 じゃが芋	755 kcal 26.6 g 18.1 g 2.5 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 貝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 キャベツ 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 サラダ油	809 kcal 38.5 g 26.5 g 3.6 g
10・金	わかめ ごはん	牛乳 小鯛の甘露煮 あお青はつのマリネ 豚汁	ササミフレーク 青ばつ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 小鯛 わかめ	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 中さら糖 上白糖 じゃが芋 ごま にんにく サラダ油	720 kcal 28.3 g 16.6 g 2.6 g

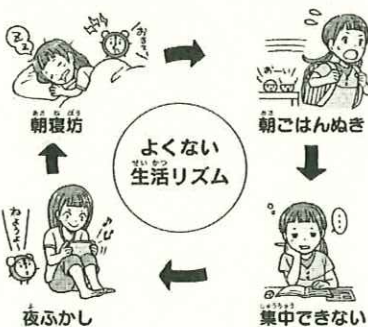


食育の日献立

### 生活リズムをととのえよう!

夏休みが終わり、2週間が過ぎようとしています。毎日元気に過ごすには、早寝、早起きをして、3食をしっかりと食べて、生活リズムをととのえることが大切です。生活習慣を見直して、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!



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、食欲がわかなかつたりして、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。体には体内時計という機能が、24時間より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><b>朝型の人が勉強やスポーツの成績がよい?</b></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の勉強やスポーツの成績を比較すると、いずれの成績も、朝型の人がよい傾向にあるという研究報告があります。</p> <p><b>本当</b></p>	<p><b>寝る前にスマートフォンを見ると眠れなくなる?</b></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><b>本当</b></p>	<p><b>朝ごはんを食べないとやせられる?</b></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><b>うそ</b></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 中学校版

## 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 体（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 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	
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	ニンジン チンゲンサイ	米 かたくり粉 上白糖	806 kcal 33.4 g 23.8 g 3.0 g
14火	黒パン	牛乳 ジャーマンポテト もやしのツナ和え コーンと卵のスープ	ベーコン ツナフレーク たまご卵	ニンジン	黒パン じゃが芋 上白糖 かたくり粉	793 kcal 29.1 g 23.3 g 3.7 g
15水	ごはん	牛乳 鮭のもみじ焼き 白菜とキャベツの浅漬け いものこ汁	〇おつきみこんだて〇 鮭 かつお節 厚揚げ みそ	ニンジン チンゲンサイ	米 じゃが芋 こんにゃく	746 kcal 33.1 g 20.4 g 2.2 g
16木	コッパン	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	ニンジン さやいんげん トマト パセリ	コッパン かたくり粉 三温糖 じゃが芋	762 kcal 34.0 g 24.5 g 4.2 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	ニンジン	米 じゃが芋 上白糖	970 kcal 32.8 g 32.2 g 2.4 g
21火	コッパン	牛乳 地域野菜のオムレツ しょうゆフレンチサラダ 鶏肉と野菜のスープ	卵 凍り豆腐 ツナフレーク 鶏肉	チーズ かぼちゃ チンゲンサイ ニンジン ほうれん草	コッパン かたくり粉 上白糖 じゃが芋	723 kcal 32.1 g 23.4 g 3.4 g
22水	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 とうふ豆腐	ニンジン	米 かたくり粉 上白糖 小麦粉 三温糖	894 kcal 29.1 g 32.6 g 2.8 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	ニンジン にら	米 じゃが芋 かたくり粉 しらたき	767 kcal 30.2 g 17.1 g 2.8 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	ニンジン パセリ	米粉パン 三温糖 上白糖 小麦粉 じゃが芋	838 kcal 46.2 g 29.9 g 3.7 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	ニンジン	米 小麦粉	719 kcal 25.0 g 17.3 g 2.6 g
30木	コッパン	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	ニンジン わかめ	コッパン じゃが芋 三温糖 上白糖	765 kcal 32.0 g 22.5 g 4.0 g

### 今月の主な地域食材（予定）

#### <浅科給食応援団>

長ねぎ 大豆 玉ねぎ 豆腐  
じゃが芋 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

