

# 食育だより

令和3年9月  
佐久市学校給食望月センター

毎月19日は食育の日

黙食で、味わいながら食べよう



今月の給食目標

「食事と運動について考えよう!」です。

「暑さ寒さも彼岸まで」といいますが、今月は秋のお彼岸を迎えます。給食も夏の料理から、秋の食材を使っていきます。2学期もみなさんが元気いっぱい過ごせるよう、給食をつくっていきたいと思います。

## スポーツの秋 運動する時の食事のポイントは・・・

1. 主食・・・ごはん、パン、麺など  
体や頭を動かすエネルギー
2. ビタミンB1・・・豚肉、豆腐、納豆など  
主食からエネルギーを作り出すためには、ビタミンB1が必要  
体の疲れをとる働きもある
3. ビタミンA ビタミンC・・・色の濃い野菜、くだもの、芋など  
免疫力を高め、病気にかかりにくい体をつくる
4. たんぱく質・・・肉、魚、乳製品など  
運動することで傷ついた筋肉を修復する



給食のおすすめ献立レシピ  
鶏肉の梅からあげ <4人分>  
\*鶏肉・・・30g 8ケ (下味しょうゆ・酒各小さじ1)  
かたくり粉 適量をつけてから揚げにする  
\*梅だれ しょうゆ・小さじ1弱 さとう・小さじ2  
みりん・大さじ1/2 酢・小さじ1  
練り梅・・・8g  
\*きざみのり 適量  
梅だれの材料を煮立てて、から揚げにかける。  
仕上げに きざみのりをまぶしてでき上がり。

小ぶなの甘露煮  
\*小ぶな・・・500g  
酒・・・130g しょうゆ・・・110g  
中ざら糖・・・160g 三温糖・・・40g みりん・・・70g  
① 小ぶなをよく水洗いし、分量の酒・しょうゆの中から少しとり、ふなにかけておく。  
② しょうゆ・酒・さとう類・みりんを煮立てて、小ぶなを入れて おとしぶたをして、ゆっくり煮つめる。  
\* ふなを入れてからは、かき混ぜないことが きれいに仕上げるコツです

佐久の味です。毎年 給食にだしています

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 ごはん かりかり小魚 なすの肉みそあんかけ カテージチーズサラダ すまし汁 ぎょうにゅう	2 ナン ドライカレー ポテトサラダ フルーツポンチ ぎょうにゅう	3 ごはん 鮭の塩こうじ焼き きのこポテトのサラダ わかめごまスープ ぎょうにゅう	今月の地域食材 望月産コシヒカリ キャベツ 白菜 じゃが芋 にんにく 玉ねぎ スズキニ なす ブロッコリー 佐久の郷土料理 小ぶなの甘露煮(8日) 小ぶなは昔から秋になると佐久地方で甘露煮にして食べていました。田んぼの中で稲と一緒に育ったふなは、田んぼの水をはらう時期にしかとれません。それで旬がとても短いです。佐久でしか食べられないふなを味わいましょう
6 ごはん 鶏の梅から揚げ 切り干し大根のサラダ なめこ汁 ぎょうにゅう	7 きなご揚げパン スパゲティサラダ ★☆ミネストローネ 梨 ぎょうにゅう	8 秋の五目ごはん 小餅の甘露煮 ごま和え ★豚汁 ぎょうにゅう	9 チーズパン パンのノテ コールスローサラダ キャベツのミルクスープ ぎょうにゅう	10 ごはん ★チキンカレー ぼんさんすう りんご ぎょうにゅう	お楽しみ に・・・
13 ごはん 手作りふりかけ アルプスサーモンのレモンソース 凍り豆腐の和え物 さつまいもみそ汁 ぎょうにゅう	14 米粉パン えびとさつまいもの甘酢がらめ ピーマンサラダ レタスの卵スープ ぎょうにゅう	15 発芽玄米ごはん しらすコロッケ 塩肉じゃが 豆腐のみそ汁 ぎょうにゅう	16 りんごピザパン チーズ入りミートローフ 春雨サラダ ポトフ 巨峰 ぎょうにゅう	17 ごはん かりかり小魚 ほうれん草とレバーの仲良し和え 小かぶの即席漬け けんちん汁 ぎょうにゅう	今月の給食行事 13日(月) 国産水産物等販路多様化緊急対策事業 22日(水) 若駒祭応援献立 望月の雁くみみそを使いみそかつにしました。 24日(金) 若駒祭特別献立(中)
20 敬老の日	21 ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル みそ汁 フルーン ぎょうにゅう	22 ごはん 雁くみみそかつ いかサラダ ★凍り豆腐のみそ汁 ぎょうにゅう 若駒祭応援献立	23 秋分の日	24 まるパン ハンバーグ コーンサラダ かきたまスープ ゼリー ぎょうにゅう	中学2年2組希望献立
27 ごはん 鶏肉のピリ辛焼き ひじきの煮物 みぞわんだんスープ ぎょうにゅう 小3年欠食 中欠食	28 黒ごとうパン クリームパンネ ピーマンサラダ キャベツのミルクスープ ぎょうにゅう 小6年欠食	29 ごはん さんまのかぼ焼き キャベツのみぞだしサラダ わかめのみそ汁 ぎょうにゅう 小6年欠食	30 コッペパン いかとじゃが芋の甘辛和え ツナサラダ シーフードのクリームスープ ぎょうにゅう 小2年・6年欠食	中学校5組のみなさんが育てた野菜 ★じゃがいも ★かぼちゃ を使いました	

\*都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

# 9月予定詳細献立表

9月の給食目標 食事と運動について考えよう!

日	曜	こんだて		赤の仲間		緑の仲間		黄の仲間		小学校 13村 - たんばく たんばく たんばく		
		主食	牛乳	おかず		主に体の組織を作る食品		主に体の弱さを整える食品			主に熱や力になる食品	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	水	ごはん	○	なすのくにみそあんかけ カテージチーズサラダ すましじる かりかりこざかな	ふたひきにく とうふ うすらのたまご	牛乳 お-ツ チーズ こんぶ いりこ	にんじん アボカド パプリカ	なす しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ たまねぎ ねぎ えのきだけ	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら	670kcal たんばく たんばく たんばく 24.5g	
2	木	ナン	○	ドライカレー ポテトサラダ フルーツポンチ	ふたひきにく ロースハム	牛乳	にんじん パプリカ ピーマン トマト ブロッコリー	しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ ももかん パインかん	ナン さとう じゃがいも さとう ゼリー	あぶら	730kcal 28g 2.8g 25.1g	
3	金	ごはん	○	さけのおしほごうじやき きのことポテトのサラダ わかめごまスープ	さけ ロースハム いとこまほこ	牛乳 こんぶ わかめ	れんこん	しめじ えのきだけ きゅうり レモンじる たまねぎ はくさい ねぎ	こめ むぎ じゃがいも しらたき	あぶら ごま	607kcal 27.8g 1.9g 18.7g	
6	月	ごはん	○	とりのうめからあげ きりほしだいこんのサラダ なめこじる	とりにく ツナ とうふ	牛乳 のり	にんじん ごまつな	ねぎ キャベツ なめこ きりほしだいこん えのきだけ ねぎ	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	629kcal 28.6g 2.4g 17.5g	
7	火	きなこ あげパン	○	スパゲティサラダ ミネストローネ なし	きなこ ツナ ふたにく だいず	牛乳	にんじん かぼちゃ トマト パセリ	キャベツ ホールコーン たまねぎ なし	パン さとう スパゲティ じゃがいも	あぶら 卵-7個	663kcal 26.4g 2.2g 25.7g	
8	水	あきの ごもくごはん	○	こぶなのかんろに ごまあえ とんじる	とりにく ふたにく とうふ	牛乳 こんぶ ふな	れんこん にんじん	えだまめ はくさい ごぼう	しめじ だいこん ねぎ	こめ さつまいも さとう じゃがいも こんにゃく	ごま あぶら	619kcal 26g 2.9g 15g
9	木	チーズパン	○	ペンネのソテー コールスローサラダ キャベツのミルクスープ	ワインナー とりにく ベーコン	牛乳 チーズ	もがれ ピーマン にんじん	にんにく しめじ きゅうり	たまねぎ キャベツ ホールコーン	パン マカロニ じゃがいも	あぶら	670kcal 26.7g 3.2g 28.9g
10	金	ごはん	○	チキンカレー はんさんすう りんご	とりにく ロースハム たまご	牛乳 お豆腐	にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり りんご	にんにく ズッキーニ きゅうり	こめ はつがげんまい じゃがいも はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	665kcal 23.8g 2.7g 19g
13	月	ごはん	○	アルプスサーモンのレモンソース こおりどうふのあえもの てつくりあがりかけ さつまいものみそしる	アルプスサーモン こおりどうふ かお豆腐	牛乳 わかめ お豆腐 のり	れんこん にんじん	レモンじる だいこん もやし ねぎ	こめ むぎ さとう さつまいも ふ	ごまあぶら ごま	638kcal 30.1g 2.9g 18.1g	
14	火	こめこパン	○	えびとさつまいものあますがらめ ピーンサラダ レタスのたまごスープ	とりにく むぎ とろろ たまご	牛乳	にんじん お豆腐 パセリ	きゅうり レタス	キャベツ たまねぎ	こめ かたくりこ さつまいも さとう ピーン	あぶら ごまあぶら	658kcal 24.7g 2.7g 22.9g
15	水	はつがげん まいごはん	○	しらすコロッケ しおにくじゃが とうふのみそしる	たまご ふたにく とうふ	牛乳 お豆腐 こんぶ	れんこん にんじん	ホールコーン えのきだけ たまねぎ ねぎ	こめ はつがげんまい しらたき じゃがいも さとう	あぶら	628kcal 29.1g 2.2g 18g	
16	木	りんごビスパン	○	チーズいりミートローフ はるさめサラダ ポトフ きよほう	ふたにく たまご とうふ ロースハム ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ たまねぎ きよほう	パン はんこ さとう はるさめ じゃがいも	あぶら ごまあぶら	719kcal 31g 3.3g 28.9g	
17	金	ごはん	○	ほうれんそうとレバーのなかよしあえ こかぶのそくせきづけ けんちんじる かりかりこざかな	ふたにく ふたにく かとお豆腐 とうふ あぶらあげ	牛乳 こんぶ いりこ	れんこん にんじん	しょうが キャベツ きゅうり ほししいたけ ねぎ ごぼう	にんにく こかぶ だいこん きんぴら ごぼう	こめ むぎ かたくりこ さとう さつまいも こんにゃく	あぶら ごま ごまあぶら	652kcal 29.2g 2.2g 19.4g
21	火	ごはん	○	まーぼーどうふ もやしのナムル みそしる ブルー	ふたひきにく とうふ	牛乳	にんじん ら お豆腐 ごまつな	しょうが だけのみぎ たまねぎ ホールコーン えのきだけ	にんにく ねぎ はくさい もやし ブルー	こめ むぎ さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	646kcal 26.3g 2.8g 19.5g
22	水	ごはん	○	がんくいみそかつ いかサラダ こおりどうふのみそしる	ふたにく いか こおりどうふ	牛乳	パプリカ にんじん かぼちゃ ごまつな	レモンじる キャベツ たまねぎ	きゅうり えのきだけ はくさい	こめ むぎ てんぷらこ はんこ さとう	あぶら	673kcal 31g 2.7g 20.3g
24	金	まるパン	○	ハンバーグ コーンサラダ かきたまスープ ゼリー	ハンバーグ とりにく たまご	牛乳 わかめ	にんじん	ホールコーン キャベツ たまねぎ ほししいたけ	ねぎ きゅうり はくさい ほししいたけ	パン さとう かたくりこ ゼリー	あぶら	644kcal 29.1g 3.7g 23.3g
27	月	ごはん	○	とりにくのびりからやき ひじきのにも みそわんたんスープ	とりにく ちくわ ふたにく	牛乳 ひじき	にんじん お豆腐	にんにく れんこん はくさい ホールコーン	しょうが たまねぎ ねぎ ホールコーン	こめ さとう つきごん わんたんのかわ	あぶら ごま ごまあぶら	641kcal 26.9g 2.6g 20.6g
28	火	くろざとう パン	○	クリームパンネ あおばつとじゃこのサラダ コーンとたまごのスープ	ベーコン とりにく あおばつ たまご	牛乳 なま卵-1 お豆腐	にんじん ピーマン お豆腐	たまねぎ しめじ キャベツ だけのみぎ クリームコーン	きゅうり ホールコーン	パン くろざとう マカロニ	あぶら 卵-1個 ごまあぶら	637kcal 26.6g 3g 20.8g
29	水	ごはん	○	さんまのかばやき キャベツのみそドレサラダ わかめのすましじる	さんま ツナ とうふ	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん	キャベツ しめじ たまねぎ はくさい	きゅうり たまねぎ	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごま	684kcal 26.1g 2.3g 25.7g
30	木	コッペパン	○	いかとじゃがいものあまからあえ ツナサラダ シーフードのクリームスープ	いか ツナ ベーコン むぎ ほたて	牛乳	にんじん ピーマン お豆腐 お豆腐	しょうが キャベツ たまねぎ はくさい	ホールコーン たまねぎ	パン かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら	677kcal 27.6g 3g 26.7g

\* 献立は都合により変更になることがあります。

\* 給食では、献立が引き続き行われています。これを活用して、「よくかんで味わうことに集中して食べる」のは、どうでしょうか。「よくかむと、こんな味がするんだ」という発見があるかもしれません。



基準値

650kcal
2.5g
18.1g