

# 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く思います。

### スポーツの秋 運動する時の食事のポイント

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・・・30g8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	ぎんようび	今月の給食から 一口メモ
		1 ごはん かりかり小魚 なすの肉みぞあんかけ カテージチーズサラダ すまし汁 ぎゅうにゅう	2 ナン ドライカレー ポテトサラダ フルーツポンチ ぎゅうにゅう	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 ぎゅうにゅう	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
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 ぎゅうにゅう	7 きなご揚げパン スパゲティサラダ ★☆ミネストローネ 梨 ぎゅうにゅう	8 秋の五目ごはん 小鯛の甘露煮 ごま和え ★豚汁 ぎゅうにゅう	9 チーズパン パンネのノテー コールスローサラダ キャベツのミルクスープ ぎゅうにゅう	10 ごはん ★チキンカレー はんさんすう りんご ぎゅうにゅう	こぶなの甘露煮(8日) 小鯛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のです。佐久でしか食べられないふなを味わいましょう
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 さつまいもみぞ汁 ぎゅうにゅう	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 ぎゅうにゅう	15 発芽玄米ごはん しらすコロッケ 塩肉じゃが 豆腐のみぞ汁 ぎゅうにゅう	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 ぎゅうにゅう	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 ぎゅうにゅう	お楽しみに・・・ 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 16日(木) 中学2年2組の希望献立 22日(水) 若駒祭応援献立。 望月の雁くいま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 みぞ汁 ブルーベリー ぎゅうにゅう	22 ごはん 雁くいまそかつ いかサラダ ★凍り豆腐のみぞ汁 ぎゅうにゅう 若駒祭応援献立	23 秋分の日	24 チーズバーガー フライドポテト ゼリー ぎゅうにゅう 若駒祭特別献立	
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 ぎゅうにゅう 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 ぎゅうにゅう 小6年欠食	29 ごはん さんまのかぼ焼き キャベツのみぞ汁サラダ わかめのみぞ汁 ぎゅうにゅう 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 ぎゅうにゅう 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 主に体の組織を作る食品			緑の仲間 主に体の調子を整える食品		黄の仲間 主に熱や力になる食品		中学校 14時~ 15時 給食	
		主食	牛乳	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	水	ごはん	○	なすのくにくみそあんかけ カテージチーズサラダ すましじる カリカリこざかな	ふたひきにく とうふ うずらのたまご	牛乳 脂肪 子イ こんぶ いりこ	にんじん アボカ ワケガ	なす しょうが たまねぎ キャベツ たまねぎ ねぎ えのきたけ	ごめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら	827kcal 33g 2.4g 28.4g	
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	にんにく たまねぎ きゅうり みかんかん パインかん	しょうが なす キャベツ ももかん ゼリー	ナン さとう じゃがいも さとう ゼリー	あぶら	846kcal 32.1g 3.1g 28.7g
3	金	ごはん	○	さけのしおこうじやき 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 いとがまほこ	牛乳 こんぶ わかめ	納豆	しめじ えのきたけ きゅうり たまねぎ ねぎ	ごめ むぎ じゃがいも しらたき	あぶら ごま	734kcal 32.5g 2.3g 21g 781kcal	
6	月	ごはん	○	とりのうめからあげ きりぼ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 こまつな	ねりうめ キャベツ きゅうり なめこ きりぼしだいこん えのきたけ ねぎ	ごめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	34g 3g 20.3g	
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	きゅうり にんにく ズッキーニ	パン さとう スパゲティ じゃがいも	あぶら 卵・アボ	817kcal 31.7g 2.7g 31g
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 あな	納豆 にんじん	えだまめ しめじ だいこん ねぎ ごぼう	ごめ さつまいも さとう じゃがいも こんにゃく	ごま あぶら	762kcal 31.4g 3.5g 16.8g	
9	木	チーズパン	○	パンネのリテー コールスローサラダ キャベツのミルクスープ	ウインナー とりにく ベーコン	牛乳 チーズ	ホホト 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	829kcal 33g 4g 34.5g
10	金	ごはん	○	チキンカレー ばんさんすう りんご	とりにく ロースハム たまご	牛乳 お味噌	にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ りんご	にんにく ズッキーニ きゅうり	ごめ 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	829kcal 28.4g 3.1g 21.7g
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 てづくりふりかけ さつまいものみそじる	アルプスサーモン こおりどうふ かつおぶし	牛乳 わかめ お味噌 のり	納豆 にんじん	レモンしる だいこん ちやし ねぎ	ごめ むぎ さとう さつまいも ふ	ごまあぶら ごま	787kcal 36.2g 3.6g 20.2g	
14	火	ごめこパン	○	えびとさつまいものあますがらめ ビーフンサラダ レタスのたまごスープ	とりにく むぎエビ とりにく ベーコン たまご	牛乳	にんじん ワケガ パセリ	きゅうり レタス たまねぎ	キャベツ たまねぎ	ごめこパン かたくりこ さつまいも さとう ビーフン	あぶら ごまあぶら	804kcal 29.4g 3.3g 26.3g
15	水	はつがげん まいごはん	○	しらすココット しおにくじゃが とうふのみそじる	たまご ふたにく とうふ	牛乳 お味噌 こんぶ	納豆 にんじん	ホールコーン えのきたけ	たまねぎ ねぎ	ごめ はつがげんまい しらたき じゃがいも さとう	あぶら	771kcal 34.3g 2.5g 20.3g
16	木	りんごビスパ	○	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	きゅうり こかぶ きよほう	パン ばんこ さとう はるさめ じゃがいも	あぶら ごまあぶら	864kcal 36.9g 4g 33.5g
17	金	ごはん	○	ほうれんそうとレバーのなかよしあえ こかぶのそくせきつけ けんちんじる カリカリこざかな	ふたにく たまご かつおぶし とうふ あぶらあげ	牛乳 こんぶ いりこ	納豆 にんじん	しょうが キャベツ きゅうり ほししんじけ しめじ ごぼう	にんにく こかぶ だいこん ねぎ ごぼう	ごめ むぎ かたくりこ さとう さといも こんにゃく	あぶら ごま ごまあぶら	810kcal 34.8g 2.5g 22g
21	火	ごはん	○	まーぼーどうふ ちやしのナムル みそじる ブルー	ふたひきにく とうふ	牛乳	にんじん 納豆 こまつな	しょうが だけのみみず たまねぎ ホールコーン えのきたけ	にんにく ねぎ はくさい もやし ブルー	ごめ 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	808kcal 31.9g 3.2g 22.3g
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じる	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 こまつな	レモンしる キャベツ たまねぎ	きゅうり えのきたけ はくさい	ごめ むぎ ごまあぶら ばんこ さとう	あぶら	836kcal 37.1g 3.1g 23.1g
24	金	チーズバーガー	○	フライドポテト ゼリー	ハンバーグ	牛乳 チーズ あおのり	にんじん	キャベツ		パン さとう じゃがいも ゼリー	あぶら	873kcal 33.6g 3.9g 35.3g
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 なまめ 卵がが	にんじん ピーマン 納豆	たまねぎ しめじ キャベツ だけのみみず 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	卵・アボ ごまあぶら	777kcal 32.1g 3.7g 23.7g
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 はくさい	きゅうり たまねぎ	ごめ かたくりこ さとう	あぶら ごま	833kcal 31g 2.5g 29.5g
30	木	コッパン	○	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 むぎエビ ほたて	牛乳	にんじん ピーマン アボカ ワケガ	しょうが キャベツ 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	815kcal 32.8g 3.6g 31.1g
<p>* 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ね。</p>											830kcal 31g 3g 23g	

