

食育だより

令和3年 12月
佐久市学校給食望月センター

毎月19日は食育の日



今月の
給食目標

「健康によい食べ方をしよう!」です

信州ACE(エース)プロジェクト

長野県が目指す健康長寿のためのプロジェクトです。

ACEは、脳卒中などの生活習慣病の予防に効果があります

Action	体を動かす	～休日は楽しみながらウォーキング～
Check	検診を受ける	～家族そろって検診～
Eat	健康に食べる	～減らそう塩分、増やそう野菜～

調味料の使い方を工夫した食事や 野菜を使った料理を楽しむとともに
外食などの際には、塩分表示なども確認しましょう。

食塩摂取量は1日8g以下

「ゆるしお」から始めましょう。ゆるしおとは、ゆる～い減塩のための工夫です。

*だしを効かせる *かけるよりつける *めん類の汁に気をつける 等々

献立紹介

『信州サーモンのスペシャルソース』

*焼いたサーモンにかけるソースです

《4人分》

A さとう・・・小さじ1強

A はちみつ・・・小さじ1/2

A うす口しょうゆ・・・小さじ1/2

B 粒入りマスタード・・・小さじ1/2

B マヨネーズ・・・大さじ1強

《作り方》

Aを混ぜて火にかける。さとうがとけたら
火を止めて、Bを混ぜるとできあがり。

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 五目卵焼き れんこんサラダ みそ汁 かいかい小魚 ぎゅうにゅう	2 コッパン タラのフライ スパゲティサラダ 春雨スープ チーズ ぎゅうにゅう	3 ごはん コーンしゅうまい ダブルポテトサラダ 凍り豆腐のみそ汁 ぎゅうにゅう	今月の地域食材(望月産) 望月産コシヒカリ じゃがいも ねぎ 大根 なめこ(佐久市産)		
		6 ごはん ホキのあかね焼き のい梅和え かぼちゃのみそ汁 りんご ぎゅうにゅう	7 食パン ブルーベリークリーム いかのフレンチ和え きのこのあったかスープ ぎゅうにゅう	8 じゃこゆかりごはん とりのからあげ シーフードサラダ 米粉マカロニのスープ ぎゅうにゅう	県産産物を活用した学 校給食への食材提供 (食べて応援献立) 第2回目 9日(木) 信州サーモン はちみつを使ったスペ シャルソースをかけて いただきます		
		13 ごはん 魚のねぎみそ焼き ひじきのレモンマリネ かす汁 ぎゅうにゅう 小早給食 中早給食	14 ソフトラーメン ちゃんぽん風スープ 切り干し大根サラダ 抹茶蒸しパン ぎゅうにゅう 小早給食 中早給食	15 キムタクごはん サクサクみのむし のいマヨネーズ和え なめこ汁 みかん ぎゅうにゅう 中3の2希望献立 小早給食	16 ごまトースト 米粉マカロニサラダ ミネストローネ ぎゅうにゅう 小早給食 中早給食	17 発芽玄米ごはん いり鶏 わさび和え 辛み豆腐汁 ヨーグルト ぎゅうにゅう 中早給食	第3回目 23日(木) 立科生 今回は、牛肉たっぷりの ビーフシチューにします
		20 発芽玄米ごはん 凍り豆腐の甘酢あんかけ ほうれん草のごまきなご和え 味わい汁 ぎゅうにゅう びんびんキラリ食	21 コッパン ミートローフ さっぱり春雨サラダ コーンスープ ぎゅうにゅう	22 ごはん こんにゃくとがんもの煮つけ かぼちゃのサラダ みそけんちん汁 ぎゅうにゅう 冬至献立	23 フレンチトースト ビーフシチュー かみかみフレンチサラダ あいか ぎゅうにゅう 食べて応援献立	24 えびピラフ 鶏肉のママレード焼き フロッキーのサラダ 卵スープ セレクトケーキ ぎゅうにゅう	おすすめ献立 8日(水) 中学3の2希望献立 人気のキムタクごはん とサクサクみのむし
		27 ごはん 魚の塩焼き ツナサラダ 麺のみそ汁 りんご ぎゅうにゅう 小学校 中学校 終業式	20日(月)は 今年度3回目の「びんびんキラリ食」 佐久市の長寿の知恵が詰まった「びんころ食」を子ども向けにアレンジした、「びんびんキラリ食」 毎年4回、佐久市の全給食センターで同じ頃にだしています。減塩、やさしいたっぷりのびんびんキラリ食 味わって食べてくださいね。			24日(金) えびピラフとセレクト ケーキ 今年のケーキはクラス 毎に味を選んでもらいま 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。

12月予定詳細献立表



12月の給食目標

健康によい食べ方をしよう!

日	曜	こ ん だ て		赤の仲間		緑の仲間		黄の仲間		小学校 14歳 - たんぱく質 食塩相当量	
		主食	牛乳	お か す		主に体の組織を作る食品		主に体の調子を整える食品			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	○	ごもくたまごやき れんこんサラダ みそしる カリカリこざかな	たまご とりひきにく だいす ロースハム とうふ	ぎゅうにゅう チーズ わかめ いりこ	にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ キャベツ れんこん えのきだけ	こめ はつがげんまい かたくりこ さとう じゃがいも	ごま	663kcal 28.5g 23.2g 2.6g
2	木	コッパン	○	タラのフライ スパゲティサラダ はるさめスープ チーズ	タラ とりささみ ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり コーン レモンじる たまねぎ	パン てんぷらこ ぼんこ スパゲティ はるさめ	あぶら	708kcal 35.3g 27.4g 3.4g
3	金	ごはん	○	コーンしゅうまい タボポテトサラダ こおりとうふのみそしる	ぶたひきにく チーズ はだてみずじ こおりとうふ	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが コーン えのきだけ たまねぎ きゅうり	こめ かたくりこ さとう じゃがいも さつまいも	ごまあぶら	698kcal 26.9g 23.4g 2.4g
6	月	ごはん	○	ホキのあかねやき のりうめあえ かぼちゃのみそしる りんご	ホキ かつおぶし とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう スキムミルク のり	にんじん ほうれんそう かぼちゃ	たまねぎ ねぎ はくさい えのきだけ だいこん りんご	こめ むぎ	マヨネーズ	659kcal 29.8g 20.6g 2.3g
7	火	しょくパン	○	フルーツクリーム いかのフレンチあえ きのこのあったかスープ	いか ぶたにく とうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう カニクリーム ごんぶ	にんじん チンゲンサイ	パインかん みかんかん ちもかん たまねぎ えのきだけ ほししいたけ	パン じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら	671kcal 28.7g 25.5g 2.7g
8	水	じゃこ ゆかりごはん	○	とりのからあげ シーフードサラダ こめこマカロニのスープ	とりにく むきエビ いか ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう ちりめんじゃ こ	ブロッコリー にんじん こまつな	しょうが キャベツ たまねぎ	こめ むぎ かたくりこ さとう こめこマカロニ	ごまあぶら	656kcal 29.1g 22.5g 2.1g
9	木	こめこパン	○	しんしゅうサーモンのスペシャルソース コーンサラダ チーズいりポターージュ	しんしゅう サーモン	ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	にんじん パセリ	コーン キャベツ しめじ	パン さとう はちみつ じゃがいも	あぶら	630kcal 25.8g 25.8g 2.4g
10	金	ごはん	○	チキンカレー ぶくじんづけ ばんざんすう あいか	とりにく ロースハム	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん ホールトマト	にんにく たまねぎ ぶくじんづけ きゅうり あいか	こめ むぎ じゃがいも はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	685kcal 23.1g 18.2g 2.9g
13	月	ごはん	○	さかなのねぎみそやき ひじきのレモンマリネ かすじる	さば ちりわ さけ とうふ	ぎゅうにゅう ひじき ごんぶ	にんじん こまつな	ねぎ キャベツ レモンじる えのきだけ だいこん	こめ かたくりこ さとう	あぶら	590kcal 33.1g 14.5g 2.7g
14	火	ソフト ラーメン	○	ちゃんぽんふうスープ きりぼしだいんサラダ まっちゃんむしパン	ぶたにく むきエビ いか たまご かまぼこ ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ ほししいたけ ねぎ だけのこ きゅうり きりぼしだいん れーずん	ちゅうかめん さとう かたくりこ こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま	687kcal 26.9g 16.1g 2.3g
15	水	キムタクごはん	○	サクサクみのむし のりマヨネーズあえ なめこじる みかん	ベーコン とりにく とうふ	ぎゅうにゅう のり わかめ	にんじん ほうれんそう	ねぎ はくさい たくあん しょうが だいこん キャベツ たまねぎ なめこ みかん	こめ かたくりこ じゃがいも	ごまあぶら	658kcal 27.2g 22g 3.2g
16	木	ごまトースト	○	こめこマカロニサラダ ミネストローネ	ツナ ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ にんにく たまねぎ セロリ	パン さとう こめこマカロニ じゃがいも	ごま バター あぶら	689kcal 26.3g 31g 2.2g
17	金	はつがげんまい ごはん	○	いりどり わさびあえ からみとうふじる ヨーグルト	とりにく うすらのたまご ちくわ ぶたひきにく とうふ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ほうれんそう にら	ごぼう だけのこ れんこん ほししいたけ えだまめ キャベツ はくさい ねぎ	こめ はつがげんまい こんにゃく さとう	あぶら	699kcal 33g 17.1g 2.7g
20	月	はつがげんまい ごはん	○	こおりとうふのあますあんかけ ほうれんそうのごまきなこあえ あじわいじる	こおりとうふ ぶたにく きなこ とうふ	ぎゅうにゅう ごんぶ	にんじん ピーマン ほうれんそう	たまねぎ はくさい だいこん ごぼう	こめ はつがげんまい かたくりこ さとう こんにゃく	あぶら ごまあぶら ごま	642kcal 24.9g 20.9g 2.2g
21	火	コッパン	○	ミートローフ さつぱりはるさめサラダ コーンスープ	ぶたひきにく たまご とうふ とりささみ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン はるさめ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	660kcal 28.7g 23.1g 3g
22	水	ごはん	○	こんにゃくとがんものにつけ かぼちゃのサラダ みそけんちんじる	がんもどき とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう チーズ ごんぶ	かぼちゃ にんじん	きゅうり だいこん ごぼう ねぎ	こめ こんにゃく さとう さといも	あぶら	686kcal 26.1g 26g 2.5g
23	木	フレンチトースト	○	ビーフシチュー かみかみフレンチサラダ あいか	たまご たてしなきゅう さきいか	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく セロリ きゅうり	パン さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	679kcal 31g 27.3g 2.6g
24	金	えびピラフ	○	とりにくのママレードやき ブロッコリーのサラダ たまごスープ セレクトケーキ(チョコ・ストロベ リー)	むきエビ とりにく ロースハム たまご	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ブロッコリー チンゲンサイ	たまねぎ マッシュルーム レモンじる キャベツ しめじ ほししいたけ	こめ さとう かたくりこ ケーキ	バター あぶら	665kcal 31.7g 22.1g 2.7g
27	月	ごはん	○	さかなのしおやき ツナサラダ ぶのみそしる りんご	ぶり ツナ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	きゅうり だいこん えのきだけ ねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも しょうないも	あぶら	687kcal 30.4g 24.4g 1.7g

※ 献立は都合により変更になることがあります。

体がウイルスなどの病原体に打ち勝つ力「免疫力」を高めよう!

① 十分な休養・睡眠をとる ② バランスの良い食事をする

休み中も 「主食+主菜+副菜+汁」の食事や、骨を作る「牛乳」、免疫力を高める「野菜」「果物」を積極的に食べよう。



基準値

650kcal
26g
18.1g
2g未満