

# 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

明日ははんからほしめよう!



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。

けつようび	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 みど汁 かりがけ小魚 ぎゅうにゅう	2 コッペパン 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 凍り豆腐のみど汁 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 のり梅和え かぼちゃのみど汁 りんご ぎゅうにゅう	7 食パン フルーツクリーム 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	10 ごはん チキンカレー ぶくじんづけ ぼんさんずう あいか ぎゅうにゅう 小早給食	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 作り方をのせておきま したのでお試しください	
		13 ごはん 魚のねぎみど焼き 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 抹茶煮しパン ぎゅうにゅう 小早給食 中早給食	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	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 コッペパン 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	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	おすすすめ献立 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 麺のみど汁 りんご ぎゅうにゅう 小学校 中学校 終業式	<p><b>20日(月)は 今年度3回目の「びんびんキラリ食」</b></p> <p>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。</p>			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		中学校 14科 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
1	水	ごはん	○	ごもくたまごやき れんこんサラダ みそしる かりかりこざかな	たまご とりひきにく たいす 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 れんこん えのきたけ	キャベツ ねぎ さとう	こめ はつかけんまい かたくりこ さとう じゃがいも	ごま	813kcal 33.5g 26.7g 3g
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 コーン たけのこ	きゅうり 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	847kcal 43.2g 30.8g 4g
3	金	ごはん	○	コーンしゅうまい ダブルポテトサラダ こおりどうふのみそしる	ぶたひきにく むきエビ はたてみずじ こおりどうふ	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 きゅうり	しょうが えのきたけ たまねぎ	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	840kcal 30.9g 26.7g 2.8g
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 ねりうめ だいこん	はくさい えのきたけ りんご	こめ むぎ	マヨネーズ	819kcal 35.2g 23.4g 2.6g
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 加味クリーム ごんぶ	にんじん チンゲンサイ	パインかん ももかん たまねぎ えのきたけ ほししいたけ	みかんかん きゅうり レモンじる しめじ	パン じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら	805kcal 33.8g 29.4g 3.3g
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	コーン レモンじる	こめ むぎ かたくりこ さとう こめマカロニ	ごま あぶら	804kcal 34.4g 25.8g 2.6g
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	きゅうり たまねぎ はくさい	パン さとう はちみつ じゃがいも	あぶら	756kcal 30g 29.9g 2.9g
10	金	ごはん	○	チキンカレー ふくじんづけ 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 きゅうり	しょうが キャベツ ふくじんづけ 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	823kcal 27g 20.3g 3.4g
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 ちくわ 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 えのきたけ	きゅうり コーン はくさい だいこん	こめ はつかけんまい さとう	あぶら	725kcal 39.1g 16g 2.8g
14	火	ソフト ラーメン	○	ちゃんぽんふうスープ きりほしだいんサラダ まっちゃむしパン	ぶたにく むきエビ いか たまご かまぼ 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 たけのこ きゅうり きりほしだいこん	にんにく キャベツ ねぎ きゅうり レーズン	ちゅうがめん さとう かたくりこ こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま	840kcal 32.2g 18.4g 2.7g
15	水	キムタクごはん	○	サクサクのむしの のりマヨネーズあえ なめこじる みかん	ベーコン とりささみ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	ねぎ はくさい たくあん だいこん たまねぎ なめこ みかん	しょうが しょうが キャベツ なめこ	こめ かたくりこ じゃがいも	ごま あぶら	796kcal 31.5g 25.3g 3.5g
16	木	ごまトースト	○	こめマカロニサラダ ミネストローネ	ツナ ぶたにく たいす	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	きゅうり たまねぎ	パン さとう こめマカロニ じゃがいも	ごま バター あぶら	831kcal 31.5g 36.3g 2.7g
17	金	はつかけんまい ごはん	○	いりとり わさびあえ からみとうふじる ヨーグルト	とりにく うずらのたまご 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 たけのこ れんこん ほししいたけ えだまめ キャベツ はくさい ねぎ	だいのこ ほししいたけ もやし はくさい	こめ はつかけんまい こんやく さとう	あぶら	831kcal 37.9g 18.8g 3g
20	月	はつかけんまい ごはん	○	こおりど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	こおりどうふ ぶたにく きなこ とうふ	ぎゅうにゅう ごんぶ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ はくさい だいこん ごぼう	ちやし キャベツ ねぎ ごぼう	こめ はつかけんまい かたくりこ さとう こんやく	あぶら ごまあぶら ごま	783kcal 29.5g 24.3g 2.5g
21	火	コッパン	○	ミートローフ さっ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 きゅうり	キャベツ コーン	パン ぼんこ はるさめ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	794kcal 34.1g 26.7g 3.6g
22	水	ごはん	○	こんにや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 ねぎ	キャベツ ごぼう ねぎ	こめ こんにやく さとう さといも	あぶら	819kcal 30.4g 29.7g 2.8g
23	木	フレンチトースト	○	ビーフシチュー あいかみフレンチサラダ あいか	たまご たてしなぎゅう 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	たまねぎ だいこん あいか	パン さとう じゃがいも	バター あぶら ごま	816kcal 36.6g 31.8g 3.2g
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 レモンじる キャベツ ほししいたけ	マッシュルーム コーン しめじ	こめ さとう かたくりこ ケーキ	バター あぶら	792kcal 36.9g 24.4g 3.2g
27	月	ごはん	○	さかなのしおやき ツナサラダ ふのみそしる 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 ねぎ	キャベツ えのきたけ りんご	こめ むぎ さとう じゃがいも しょうがないん	あぶら	841kcal 35.7g 28.2g 2.1g
<p>※ 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。</p>										830kcal 31g 23g 2.5g未満		

