

食育だより

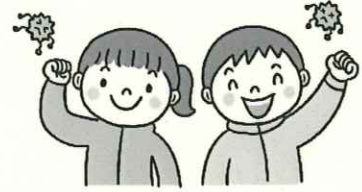
令和 4年 1月
佐久市学校給食望月センター

毎月19日は食育の日

1月24日～30日
は、
全国学校給食週間!

今日の
給食目標

「寒さに負けない食事をしよう!」です



体の抵抗力を高めて、ウイルスに負けない体をつくろう

かぜなどウイルスから体を守るためには・・・

1日3食、栄養バランスのよい食事を
適度な運動と、十分な睡眠をとって休息する

免疫力アップには「笑うこと」も
効果があるといわれています。
毎日たのしく笑顔で過ごし、
ウイルスに負けない丈夫な体
を作りましょう。



朝のくだものは金!
寒さなど体へのストレス
で失われるビタミンCを
補給しましょう



みかん

手軽にビタミンC補給!

1個当たり約30mgのビタミンCが含まれていて、
1日に2～3個食べれば必要なビタミンC量をとれ
ます。手で皮をむくだけで簡単に食べられ、ビタミ
ン豊富なみかん。今が旬なので、おいしい
みかんをたくさん食べましょう。

献立紹介

佐久鯉のかば焼き(19日)

鯉を油で揚げて、甘辛いたれをからめる
ので、食べやすい鯉料理になっています
<5人分>

- ① 鯉はそぎ切りにしたものを、かたく
り粉をまぶして揚げます。
- ② 砂糖・しょうゆ各20g、みりん
16g、酒8g、水16gを煮たて、
白ごまを入れてたれを作ります。
- ③ 揚げたての鯉に、②のたれをからめ、
お皿に盛り付けて、仕上げにきざみの
りをまぶします。

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
3	4	5	6	7	今月の地域食材 望月産 コシヒカリ ねぎ 青ばつ 大根 ヨーグルト 佐久市産 佐久鯉 矢島の凍み豆腐 白菜
10	11	12	13	14	今月の給食行事 希望献立 6日 3年1組 3学期、希望献立から スタートします お楽しみに・・・
17	18	19	20	21	郷土食の献立 19日は『食育の日』 地元の食材の「佐久鯉」 を使います。 「お煮こじ」は佐久で 昔から食べられています 大根やにんじんなど冬の 野菜とちくわを使った冬 の煮ものです 野菜を 短冊に切るのが特徴です
24	25	26	27	28	矢島の凍み豆腐 24日(月)のみそ汁に 使います。漬料で昔から 作られているしみ豆腐で す
31	<p>毎年1月24日～30日は 全国学校給食週間 学校給食のあゆみ</p> <p>①明治22年に山形県の小学校で始まりました。献立は、おにぎり・塩ざけ・漬物 ②終戦後頃(昭和22年)から全国に広がっていきます。 ③昭和29年から教育活動に位置づけられました。パンにミルクのスタイルが定着。 ④昭和50年代頃から、米の消費拡大のために米飯給食が始まりました。</p>				

*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。

1月予定詳細献立表

1月の給食目標 寒さに負けない食事をしよう！

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		小学校 14科- たんぱく質 摂取 高値相当量	
		主食	牛乳	お か す	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
6	木	きなこあげパン	○	ミネストローネ はるさめサラダ みかん	きなこ ベーコン とりにく だいず ロースハム	牛乳	にんじん ホルトマト にんじん	にんにく キャベツ たまねぎ きゅうり みかん	パン さとう じゃがいも マカロニ はるさめ	卵-ア卵 ごまあぶら	669kcal 24.9g 27.2g 2.6g	
7	金	ごはん	○	さけのしおやき 青ばつのサラダ ななくさそうじ	さけ あおばつ とりにく かまぼこ	牛乳 わかめ こんぶ	せり みつば にんじん	きゅうり れもんじる はくさい こかぶ だいこん	こめ もち	あぶら	633kcal 29.2g 18.4g 2g	
11	火	ソフトうどん	○	ごもくうどんじる てんぷら コーンとキャベツあえ いちご	あぶらあげ かまぼこ ぶたにく エビ	牛乳 判めがね	にんじん	ほししいたけ えのきたけ コーン いちご	はくさい ねぎ ソフとうどん さつまいも てんぷらこ	あぶら	661kcal 29.8g 19.3g 2.4g	
12	水	ごはん	○	たまごのカップむし きりほしだいこんのもの こんさいごまキムチじる	たまご ロースハム とりにく さつまあげ とうふ	牛乳	にんじん	コーン きりほしだいこん ごぼう はくさい	こめ むぎ こんにゃく さとう じゃがいも	あぶら ねりごま	640kcal 27.5g 19.5g 2.8g	
13	木	メロンピスパ	○	クリームパンネ ブロッコリーのサラダ ぶたにくとやさいのスープ	ベーコン むきエビ ぶたにく	牛乳 なまめがね	にんじん 7 卵	たまねぎ えのきたけ キャベツ はくさい	パン メロンピ ス マカロニ	卵-ア卵 マヨネーズ	671kcal 25.8g 27.3g 2.9g	
14	金	はつがげん まいごはん	○	ぶりだいこん やさいのごまみそあえ からみとうふじる みかん	ぶり ぶたひきにく とうふ	牛乳 こんぶ	にんじん 納めがね にら	ごぼう はくさい ねぎ みかん	こめ はつがげんまい さとう	あぶら ねりごま	658kcal 28.1g 20.3g 2.4g	
17	月	ごはん	○	ごもくたまごやき こめごまカロニサラダ とうふのみそじる	たまご ぶたひきにく とうふ	牛乳 卵-ア卵 わかめ	にんじん ピーマン ごまつな	たまねぎ ほししいたけ コーン きゅうり えのきたけ ねぎ	こめ はつがげんまい さとう かたくりこ こめごまカロニ	マヨネーズ	651kcal 26.5g 22.1g 2.2g	
18	火	こめこパン	○	タラのフライ わかめサラダ チーズいりポタージュ	たら	牛乳 わかめ なまめがね チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり はくさい	たまねぎ コーン しめじ	パン てんぷらこ はんこ じゃがいも	あぶら ごまあぶら	654kcal 24.9g 22.6g 2.6g
19	水	ごはん	○	さくごいのかばやき おにこじ かきたまじる	さくごい ちくわ さつまあげ ほたてみず たまご	牛乳 のり こんぶ	にんじん 納めがね	だいこん しめじ たまねぎ だけのこ	こめ むぎ かたくりこ さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら ごま	672kcal 27.8g 20.8g 2.5g	
20	木	しょくパン	○	とうふとチーズいりミートローフ フルーツのもちづきこうげんヨーグルト あえ はるさめスープ	ぶたにく たまご とうふ むきエビ	牛乳 チーズ ヨーグルト なまめがね	にんじん 納めがね	たまねぎ パインかん みかんかん もちかん だけのごみず ねぎ ほししいたけ	パン はんこ さとう はるさめ	ごまあぶら	687kcal 27.5g 24g 2.7g	
21	金	ごはん	○	ポークカレー ばんさんすう いよかん	ぶたにく たまご ロースハム	牛乳 卵-ア卵	にんじん ホルトマト	しょうが たまねぎ きゅうり りんごピューレ	にんにく いよかん キャベツ	こめ むぎ じゃがいも はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	671kcal 24.6g 18.6g 2.6g
24	月	はつがげん まいごはん	○	かわりチキンカツ あますキャベツ やしまのしみどう ふのみそじる てつくりぶりかけ	とりにく やしまのしみどう ふ かつおぶし	牛乳 ちりめん じゃこのり	にんじん 納めがね	きゅうり だいこん たまねぎ えのきたけ	こめ はつがげんまい はんこ さとう	マヨネーズ 卵-ア卵 ごま	665kcal 31.2g 21.1g 2.6g	
25	火	ちゅうが ラーメン	○	みそラーメンスープ にたまご ストローポテトサラダ	ぶたにく なた たまご	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ ねぎ もやし	しょうが コーン キャベツ きゅうり	あぶら バター	694kcal 27.4g 21.2g 3.3g	
26	水	ごはん	○	あつあげのチリソースに れんこんサラダ あいしょうじる 給食週間ミルクプリン	あつあげ ぶたにく ロースハム	牛乳	にんじん 納めがね ごまつな	たまねぎ ねぎ れんこん キャベツ	こめ むぎ さとう かたくりこ さつまいも はるさめ	あぶら ごま	654kcal 26.3g 18.7g 2.1g	
27	木	くろざとう パン	○	サクサクみのむし キャベツとだいこんのサラダ クラムチャウダー	とりささみ ベーコン あさり	牛乳	納めがね にんじん 7 卵	しょうが だいこん たまねぎ コーン	キャベツ たまねぎ さとう	あぶら	647kcal 27.7g 22.3g 2.6g	
28	金	はつがげん まいごはん	○	とりごぼうバーグ たくあんあえ いしかりじる	ぶたひきにく とりひきにく かつおぶし たら とうふ	牛乳 こんぶ	にんじん	しょうが ねぎ ほししいたけ はくさい きゅうり キャベツ だいこん えのきたけ たくあん	こめ はつがげんまい さとう はんこ じゃがいも	ごま	656kcal 32.3g 19g 2.1g	
31	月	ごはん	○	やきざかな わかめのごまサラダ とんじる	ぶたにく さかな とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり だいこん ねぎ	キャベツ ごぼう	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら ごまあぶら	628kcal 30.3g 20.8g 2g

※ 献立は都合により変更になることがあります。

寒い時こそ牛乳をのもう 体があたたまるよ



骨は毎日作り変えられています
(牛乳・納豆・小松菜・豆腐など)を 毎日こつ
こつとることが大切だね

カルシウム
毎日こつ

標準値

650kcal
26g
18.1g
2g未満