

食育だより

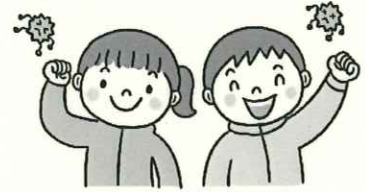
令和 4年 1月
佐久市学校給食望月センター

毎月19日は食育の日

1月24日～30日
は、
全国学校給食週間！

今月の
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予防するためには・・・

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つ
くりましょう。



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Cが豊富なみかん。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』 地元産の食材の「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。漬物で昔から 作られているしみ豆腐で す
31	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 ①明治22年に山形県の小学校で始まり、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。				

*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		中学校 13科- たんぱく質 脂質 食塩相当量	
		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 だいす ロースハム	牛乳	にんじん れんこん 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-7 おまあぶら	817kcal 29.4g 32.2g 3.1g	
7	金	ごはん	○	さけのしおやき 青ばつのサラダ ななくさそうに	さけ あおばつ とりにく だいす 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 だいこん	はくさい こかぶ	こめ もち	あぶら	761kcal 34.3g 20.6g 2.3g
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 卵-7 マヨネーズ	にんじん	ほししいたけ えのきだけ コーン いちご	はくさい ねぎ キャベツ	ソフトうどん さつまいも てんぷら	あぶら	799kcal 35.8g 21.8g 3.5g
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	だいこん ねぎ	こめ むぎ こんやく さとう じゃがいも	あぶら ねりごま	785kcal 32.9g 22.3g 3.1g
13	木	メロンピスパン	○	クリームペンネ ブロッコリーのサラダ ぶたにくとやさしいスープ	ベーコン むきエビ ぶたにく	牛乳 なまかん	にんじん アスパラ	たまねぎ えのきだけ キャベツ はくさい	しめじ コーン たまねぎ	パン メロンピ ス マカロニ	卵-7 卵-1 マヨネーズ	820kcal 30.7g 32.2g 3.6g
14	金	はつがげん まいごはん	○	ぶりだいこん やさしいごまみそあえ 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 れんこん にら	ごぼう はくさい ねぎ	だいこん キャベツ みかん	こめ はつがげんまい さとう	あぶら ねりごま	794kcal 32.5g 22.8g 2.7g
17	月	ごはん	○	ごもくたまごやき こめマカロニサラダ とうふのみそじる	たまご ぶたひきにく とうふ	牛乳 卵-7 チーズ わかめ	にんじん ピーマン ごまつな	たまねぎ コーン きゅうり ねぎ	ほししいたけ キャベツ えのきだけ	こめ はつがげんまい さとう かたくりこ こめマカロニ	マヨネーズ	797kcal 31.3g 25.2g 2.5g
18	火	こめパン	○	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 なまかん 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 はんこ じゃがいも	あぶら ごまあぶら	779kcal 29g 25.7g 3.1g
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 れんこん	だいこん しめじ	たまねぎ たけのこ	こめ むぎ かたくりこ さとう じゃがいも こんにやく	あぶら ごま	832kcal 33g 23.8g 3g
20	木	しょくパン	○	とうふとチーズいりミートローフ フルーツのもちつ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 なまかん	にんじん れんこん	たまねぎ みかんかん たけのこみず ほししいたけ	パインかん ももかん ねぎ	パン はんこ さとう はるさめ	ごまあぶら	828kcal 32g 27.6g 3g
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-7	にんじん れんこん アスパラ	しょうが たまねぎ きゅうり	にんにく いよかん キャベツ りんごピューレ	こめ むぎ じゃがいも はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	804kcal 28.7g 20.9g 3.1g
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 てづくりふりかけ	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 れんこん	きゅうり だいこん えのきだけ	キャベツ たまねぎ	こめ はつがげんまい はんこ さとう	マヨネーズ 卵-7 ごま	802kcal 36.1g 23.9g 3g
25	火	ちゅうか 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 なるこ 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	ちゅうかめん じゃがいも さとう	あぶら バター	863kcal 32.9g 25.9g 3.9g
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 れんこん ごまつな	たまねぎ れんこん	ねぎ 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	788kcal 30.8g 21g 2.4g
27	木	くるざとう 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	れんこん にんじん アスパラ	しょうが だいこん	キャベツ たまねぎ コーン	パン くるざとう かたくりこ じゃがいも	あぶら	780kcal 32.6g 25.8g 3.1g
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 たくあん	ごぼう えのきだけ	こめ はつがげんまい さとう はんこ じゃがいも	ごま	794kcal 37.8g 21.3g 2.3g
31	月	ごはん	○	やささかな 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 こんにやく	あぶら ごまあぶら	798kcal 38.4g 25.5g 2.3g

※ 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

830kcal
基準値
31g
23g
2.5g未満