

食育だより

令和4年2月
佐久市学校給食望月センター

毎月19日は食育の日

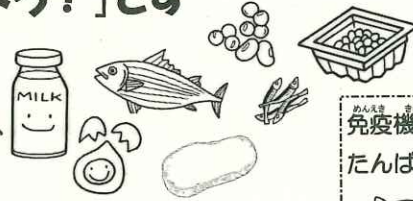


今月の
給食目標

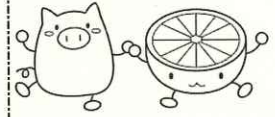
「寒さに負けない食事をしよう!」です

ポイント1 たんぱく質をしっかりと

肉・魚・たまご・大豆・乳製品はたんぱく質をたくさん含み、
病気に対する免疫機能を高める働きもあります



免疫機能アップに効果!
たんぱく質 + ビタミン



ポイント2 毎日欠かさずビタミンC

かぜなどのウイルスが体の中に入ってきてても、外へ追い出す
働きがあります ビタミンCは、体に蓄えておくことができ
ないので、毎日欠かさずとりましょう

芋類・みかん・いちご・ピーマン・ブロッコリーなど



くだもの

ピーマン

ブロッコリー

ポイント3 ビタミンAも忘れずに

ウイルスは、口や鼻の粘膜から入ってきます ビタミンAは
粘膜を強くします

にんじん・かぼちゃ・小松菜など色の濃いやさしい



色のこい
やさしい



げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	今日の給食から 一口メモ
	1 米粉パン チーズ入りミートローフ ピーマンサラダ ABCスープ ぎゅうにゅう	2 ごはん いわしの梅煮 ほうれん草とチーズのごま和え のっぺい汁 ぎゅうにゅう 福豆 節分献立	3 レーズンパン クリームパン かみかみサラダ 豚スープ ぎゅうにゅう	4 ごはん チキンカレー 米粉マカロニサラダ いよかん ぎゅうにゅう 小5年6年欠食	今日の地域食材 〈望月産〉 望月産コシヒカリ ねぎ 大根 かぼ 青ばつ 大豆 望月高原ヨーグルト 〈佐久市産〉 矢島の凍み豆腐 信州サーモン
7 ごはん 雁くいみぞかつ 和風れんこんサラダ 油揚げと大根のみそ汁 ぎゅうにゅう	8 ソフトめん ごまみそソース いかとブロッコリーのサラダ 二色ミルクビーンズ ぎゅうにゅう 中学3年生欠食	9 発芽玄米ごはん まーぼー豆腐 えびしゅうまい チンゲン菜のスープ ぎゅうにゅう	10 食パン 五目卵焼き 春雨サラダ あさりミネストローネ ぎゅうにゅう いちご 小3年4年欠食	11 建国記念の日	今月の給食行事 2日 節分献立 14日 バレンタイン チョコチップケーキ を手作りします 18日 今年度4回目の びんびんキラリ食 望月産の青ばつを 使います 25日 中学3の3 希望献立
14 チキンライス ブロッコリーのしモンサラダ 白菜のスープ チョコチップケーキ ぎゅうにゅう	15 コッペパン 魚のフライ バンバンジーサラダ シーフードのクリームスープ ぎゅうにゅう	16 ごはん 信州サーモンとじゃが芋の甘辛和え もやしのナムル 矢島の凍み豆腐のかす汁 ぎゅうにゅう	17 クロワッサン 鶏肉のコンマヨ焼き フルーツヨーグルト 野菜たっぷりスープ ぎゅうにゅう	18 ごはん 香ばつ入りドライカレー せん切りごぼうサラダ 大根スープ ぎゅうにゅう ★びんびんキラリ食	16日 佐久市産の信州サー モンを揚げ、じゃが 芋と和えた甘辛和え 浅科産の矢島のしみ 豆腐を使ったかす汁 郷土の食材をいただ きます。
21 ごはん みそおでん ししゃもてんぷら なっとうあえ ぎゅうにゅう	22 中華ラーメン みそラーメンスープ ダブルポテトサラダ いちご ぎゅうにゅう	23 天皇誕生日	24 フレンチトースト フレンチサラダ ポークシチュー ぎゅうにゅう	25 わかめごはん 鰯の梅からあげ ツナサラダ ・ さつま芋のみそ汁 ・ ぎゅうにゅう ぼんかん ○ 中3の3希望献立	
28 ごはん 焼き魚 ひじきの五目煮 根菜ごまキムチ汁 ぎゅうにゅう					

*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。

2月予定詳細献立表

2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 11材 -		
		主食	牛乳	1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 脂質 食塩相当量		
1	火	こめこパン	○	チーズいりミートローフ ビーフンサラダ ABCスープ	ふたひきにく たまご とうふ ロースハム とりにく	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ はくさい	こめこパン ばんこ さとう ビーフン マカロニ	あぶら ごまあぶら	789kcal 31.9g 28.7g 3.6g	
2	水	ごはん	○	いわしのうめに ほうれんそうとチーズのごまあえ のっぺいじる ふくまめ 節分献立	いわし とうふ だいず	牛乳 ごんぶ チーズ	れんこん にんじん	しょうが キャベツ だいこん ねぎ	こめ むぎ さとう さといも つきこん かたくりこ	ごま	778kcal 36.9g 21.1g 2.6g	
3	木	レーズンパン	○	クリームペンネ かみかみサラダ たまごスープ	ベーコン むきエビ さきいか とりにく たまご ほたてみず	牛乳 おしゆり	にんじん パセリ	レーズン しめじ キャベツ きゅうり セロリ	たまねぎ コーン だいこん ほししいたけ ねぎ	パン マカロニ さとう	お-ア 1杯 あぶら	754kcal 33.3g 23.9g 3.9g
4	金	ごはん	○	チキンカレー こめこマカロニサラダ いよかん	とりにく ロースハム	牛乳 おしゆり	にんじん トマト	しょうが たまねぎ きゅうり	にんにく キャベツ いよかん	こめ むぎ じゃがいも こめこマカロニ	あぶら	828kcal 27.3g 24.3g 2.8g
7	月	ごはん	○	がんくいみそかつ わふうれんこんサラダ あぶらあげとだいこんのみそしる	ふたひきにく いとかまほこ あぶらあげ	牛乳 ごんぶ	れんこん だいこん にんじん	キャベツ たまねぎ ねぎ	こめ てんぷらこ ばんこ さとう	あぶら ごまあぶら	838kcal 36.3g 23.8g 3.2g	
8	火	ソフトめん	○	ごまみそソース いかとブロッコリーのサラダ にしよくミルクビーンズ	ふたひきにく いか だいず きなこ	牛乳 ソフトめん	にんじん ごまつな アツタ	しょうが たまねぎ だいたひき ほししいたけ ねぎ キャベツ レモンじる	ソフトめん さとう かたくりこ	あぶら ごま	822kcal 37.5g 28g 3.7g	
9	水	はつがげんまい ごはん	○	まーぼーどうふ えびしゅうまい ちんげんさいのスープ	ふたひきにく とうふ えびしゅうまい ベーコン	牛乳 ごんぶ わかめ	にんじん ら アツタ	しょうが たまねぎ ほししいたけ ねぎ	こめ はつがげんまい さとう かたくりこ しらたき しょうないふ	あぶら	824kcal 33.3g 26.4g 3.2g	
10	木	しょくパン	○	ごもくたまごやき はるさめサラダ あっさりミネストローネ いちご	たまご ふたひきにく ロースハム だいず	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ きゅうり セロリ だいこん いちご	パン かたくりこ さとう はるさめ じゃがいも	ごまあぶら お-ア 1杯	815kcal 37g 27.6g 3.8g	
14	月	チキンライス	○	ブロッコリーのレモンサラダ はくさいのスープ チョコチップケーキ	とりにく むきえび ふたひきにく たまご	牛乳	にんじん ピーマン アツタ	トマトジュース たまねぎ コーン キャベツ レモンじる はくさい	こめ さとう ごまつな かたくりこ おけ-アイス	あぶら バター	826kcal 31.6g 21.3g 2.6g	
15	火	コッパパン	○	さかなのフライ パンパンジーサラダ シーフードのクリームスープ	メルルーサ とりさきみ ベーコン むきエビ ペーパーホタテ	牛乳 おしゆり	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ きゅうり しょうが	パン てんぷらこ ばんこ さとう じゃがいも	あぶら	804kcal 42g 25.7g 3.4g	
16	水	ごはん	○	しんしゅうサーモンとじゃがいもの あまからあえ もやしナムル やしまのしみどうふのかすじる	しんしゅうサーモン やしまのしみどうふ	牛乳 わかめ	ピーマン れんこん にんじん	もやし えのきだけ たまねぎ はくさい	こめ かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら ごま	833kcal 29.6g 28.3g 3g	
17	木	クロワッサン	○	とりにくのコーンマヨやき フルーツヨーグルト やさしいたっぷりスープ	とりにく ベーコン ふたひきにく	牛乳 ヨーグルト なまぐら	にんじん ごまつな	クリームコーン パインかん ももかん たまねぎ えのきだけ キャベツ ただのこみす	パン さとう じゃがいも		776kcal 35.2g 28.6g 3.2g	
18	金	ごはん	○	あおばつりドライカレー せんぎりごぼうサラダ だいこんスープ 第4回 びんびんキラリ食	ふたひきにく だいず ベーコン	牛乳 アツタ わかめ	にんじん ごまつな	にんにく たまねぎ ごぼう えのきだけ	しょうが きゅうり だいこん	こめ はつがげんまい さとう かたくりこ	あぶら	833kcal 30.2g 28.8g 3g
21	月	ごはん	○	みそおでん ししやものてんぷら なっとうあえ	がんもどき ちくわ ししやも さつまあげ うずらのたまご なっとう	牛乳 ごんぶ	にんじん	だいこん きゅうり たくあん	こめ はつがげんまい こんにやく さとう てんぷらこ	あぶら ごま	809kcal 36.2g 23.5g 3.2g	
22	火	ちゅうカラ メン	○	みそラーメンスープ ダブルポテトサラダ いちご	なると ふたひきにく	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ コーン ねぎ もやし キャベツ きゅうり いちご	むしちゅうかめん じゃがいも さつまいも		848kcal 29.3g 23.5g 3.6g	
24	木	フレンチト ースト	○	フレンチサラダ ポークシチュー	たまご ロースハム ふたひきにく	牛乳	アツタ にんじん	きゅうり たまねぎ にんにく	キャベツ コーン セロリ	パン さとう じゃがいも	バター あぶら	730kcal 33.5g 26.2g 3g
25	金	わかめごはん	○	とりのうめからあげ ツナサラダ さつまいものみそしる ぼんかん 中学3の3 きぼうごはん	とりにく ツナ とうふ あぶらあげ	牛乳 のり	にんじん ごまつな	ねりうめ きゅうり たまねぎ ぼんかん	コーン キャベツ ねぎ	こめ かたくりこ さとう さつまいも	あぶら	841kcal 33.7g 23.2g 2.8g
28	月	ごはん	○	やきざかな ひじきのごもくに こんさいごまキムチじる	ちくわ あぶらあげ さかな とうふ	牛乳 ひじき	にんじん ピーマン	ごぼう だいこん はくさい ねぎ	こめ むぎ つきこん さとう じゃがいも	あぶら ねりごま	801kcal 35.2g 25.4g 3.2g	

※ 献立は都合により変更になることがあります。

フレンチトーストの作り方<4枚分>

- ① 卵小2ヶを溶き、牛乳100CC、砂糖20g(大さじ2強)、溶かしバター10gを加え混ぜる。
- ② ①の卵液に、厚切り食パンの両面を浸し、バターを溶かしたフライパンで両面をこんがり焼く。

甘さ控えめで食べやすいフレンチトーストです お試しください!!



基準値

830kcal
31g
23g
2.5g未満