

2020年5月 予定献立表 後半

佐久市学校給食浅科センター 小学校版

からだ

きゅうしよくもくひょう
給食目標

「じょうぶな体をつくろう」

分散登校版

予定献立 ※都合により献立を変更する場合があります。 ご了承ください。		赤（あか）グループ からだ（骨や肉）をつくる	緑（みどり）グループ からだ（腸胃）を整える	黄色（きいろ）グループ ねつちから（元）（エネルギー）になる			
日にち	主食	たんぱく質	無機質	ビタミン 色の濃い野菜 その他の野菜		炭水化物	脂質
18月	ごはん 牛乳 おろし焼肉	豚もも肉	牛乳		生姜 大根 ぶなしめじ	米 かたくり粉	サラダ油
19火	食パン 牛乳 いちごジャム おかかココット	たまご かつお節	牛乳 クリーム	葉ねぎ		食パン いちごジャム	サラダ油
20水	ごはん 牛乳 いかの唐揚げ	いか	牛乳		生姜	米 かたくり粉	サラダ油
21木	コッペパン 牛乳 フランクフルト	フランクフルト	牛乳			コッペパン	
22金	麦ごはん 牛乳 ポークカレー	豚もも肉	牛乳	にんじん	生姜 にんにく 玉ねぎ りんご キャベツ	米 麦 小麦粉 じゃがいも	サラダ油 バター
25月	ごはん 牛乳 そぼろご飯の具 えのきのみそ汁	たまご 鶏ひき肉 豚ひき肉 みそ	牛乳	スナックエンドウ ほうれん草 にんじん	生姜 玉ねぎ 白菜 えのきたけ	米 上白糖 三温糖 麩	サラダ油
26火	中華麺 牛乳 しょうゆラーメンスープ ごぼうチップ	豚もも肉 なると	牛乳 煮干粉	にんじん	にんにく 生姜 玉ねぎ 白菜 とうもろこし ごぼう ねぎ	中華麺 かたくり粉 三温糖	ごま油 サラダ油 ごま
27水	ごはん 牛乳 手作りハンバーグ 矢島豆腐のみそ汁	豚ひき肉 たまご とうふ みそ	牛乳	パセリ トマト にんじん	玉ねぎ えのきたけ ねぎ	米 パン粉 上白糖	サラダ油
28木	丸パン 牛乳 サメのフライ 切干大根のスープ	サメ ベーコン	牛乳	チンゲンサイ にんじ	とうもろこし 玉ねぎ 切干大根 白菜 えのきたけ	丸パン 小麦粉 パン粉	サラダ油
29金	ごはん 牛乳 元気が出るレバー チキンワントンスープ	鶏もも 豚レバー	牛乳	にら にんじん チンゲンサイ	生姜 にんにく 玉ねぎ ねぎ	米 三温糖 かたくり粉	サラダ油 ごま

今月の主な地域食材（予定）

<浅科給食応援団>

<浅科産>

<佐久市産>

ながねぎ ほうれん草

五郎兵衛米

みそ

チンゲン菜 とうふ

たまご

だいず スナックエンドウ



五月病を乗り切ろう！

よくかんでストレス解消

よくかんで食べることは、ストレス物質の増加を抑えて、心の活気や、心身共にスムーズな活動を行うために関係する、セロトニンの分泌を促進します。新しい環境に慣れず、やる気が起きなかったり、憂うつな気分になったりしていたら、そんな時こそよくかんで食事をしましょう。

