

給食だより

令和2年5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

「食べ物の働きを知ろう！」です

家庭で食事をする機会が増えてきました。体を作る 赤の食べ物（魚・肉・卵・乳・大豆製品）、エネルギーになるきいろの食べ物（ごはん・めん・パン・油）、体の調子を整える みどりの食べ物（野菜・きのこ・くだもの）をバランスよく食べて、じゅうぶんな睡眠をとって、かぜやウイルスに負けない元気な体をつくりましょう。

ウイルスなどの感染症を防ぐために 給食の時間 に気をつけること



給食当番は健康チェックを
しましょう。

全員、せっけんで
手を 洗いましょう。

おかずをあげたり、交換
したりしません。

前を向いて食べましょう。
(机を向かい合わせにしません)

ひとりひとりが心がけて、みんなで予防しましょう。

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 今月の地域食材(望月産)
				1 たけのごはん さわらの梅みそ焼き おかか和え 豆腐のすまし汁 ぎょうにゅう	ほうれん草 キャベツ アスパラガス
4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7 米粉パン グリルフランク ごぼうのじゃこサラダ わんだんスープ ぎょうにゅう くだもの	8 こどもの日 ごはん かつおの角煮 ほうれん草のじゃこサラダ 具だくさんみそ汁 ぎょうにゅう 栞餅	今月の給食行事 8日(金) こどもの日献立 小学校 喜月堂さん 中学校 木村屋さん の かしわもちです
11 発芽玄米ごはん マーボー豆腐 もやし中華サラダ わかめと卵のスープ ぎょうにゅう	12 ソフト麺 ミートソース 三色揚げ煮 コーンサラダ ぎょうにゅう	13 発芽玄米ごはん ほうれん草とシバーのゆかし揚げ 大根とツナのサラダ 五目スープ ぎょうにゅう	14 チーズパン ココット ポテトサラダ ジュリアンスープ ぎょうにゅう	15 ごはん さばの生巻焼き シーキン和え じゃがいものみそ汁 ぎょうにゅう くだもの	今月のおすすめ献立 1日(金) たけのごはん 新たけのこを使った まぜごはんです。
18 ごはん 松風焼き 切り干し大根のサラダ さつま汁 ぎょうにゅう	19 きなご揚げパン ひじきとささみのサラダ ポルシチ ぎょうにゅう	20 ごはん 和風オムレツ ふきの煮物 春野菜のみそ汁 ぎょうにゅう くだもの	21 コッペパン 魚のフライ かみかみサラダ 春雨スープ ぎょうにゅう	22 ごはん チャプチェ いもいもサラダ えびと青菜のスープ ぎょうにゅう	20日(水) ふきの煮物 旬の食べ物です。前日 から下ごしらえをします。
25 ごはん アスパラといかの甘辛和え 梅かつお和え 大根と油揚げのみそ汁 ぎょうにゅう	26 中華めん ちゃんぽんスープ チーズサラダ ブルーチーズパン ぎょうにゅう	27 ごはん おろし焼き肉 やさしいごま酢和え 豆腐とじゃがいものみそ汁 ぎょうにゅう	28 黒砂糖パン 厚揚げのチリソース アスパラとポテトのサラダ 卵スープ ぎょうにゅう	29 ごはん うずら卵とチキンのカレー 糸こんにゃくのサラダ 福神漬 ぎょうにゅう くだもの	25日(月)・28日(木) アスパラガス 望月産のアスパラを 使います。

*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。

5月予定詳細献立表

5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		小学校 14校 - たんぽこ池 給食		
		主食	牛乳	お か ず		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	5群	6群			
1	金	たけのこごはん	○	さわらのうめみそやき おかかあえ とうふのすましじる	あぶらあげ さわら かつおぶし とうふ	牛乳 わかめ こんぶ	にんじん ごまつな れんが	たけのこ ねりうめ えのきだけ	エリンギ もやし ねぎ	こめ さとう	565kcal 29.6g 3.6g 16.4g	
7	木	こめこパン	○	グリルフランク ごぼうのじゃこサラダ わんだんスープ くだもの	フランクフルト ぶたにく	牛乳 りんご りんご	にんじん	にんにく きゅうり たまねぎ ねぎ	ごぼう キャベツ はくさい くだもの	こめこパン さとう わんだん	あぶら ごま こまあぶら	640kcal 22.1g 3.3g 27.1g
8	金	ごはん	○	かつおのかくに ほうれんそうのじゃこサラダ ぐたくさんみそ汁 かしわもち	かつお	牛乳 のり りんご ごまつな	れんが にんじん ごまつな	しょうが もやし だいこん	ホールコーン キャベツ えのきだけ ねぎ	こめ むぎ こんにやく さとう ふ じゃがいも かしわもち	ごま	708kcal 33.6g 2.5g 14.2g
11	月	はつがげん まいごはん	○	まーぼーどうふ もやしのちゅうかサラダ わかめとたまごのスープ	ぶたひきにく とうふ ローズハム たまご	牛乳 わかめ	にんじん ら りんご	しょうが たまねぎ ねぎ もやし えのきだけ	にんにく ほししいたけ たけのこ キャベツ	こめ はつがげんまい さとう かたくりこ	あぶら こまあぶら	617kcal 25.7g 2.9g 19.4g
12	火	ソフトめん	○	ミートソース さんしょくあげに コーンサラダ	ぶたひきにく とうふ だいず むきエビ	牛乳 りんご チーズ	にんじん パセリ	しょうが たまねぎ しめじ きゅうり	にんにく セロリ コーン キャベツ	ソフトめん かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら	737kcal 31.7g 2.2g 24.9g
13	水	はつがげん まいごはん	○	ほうれんそうとレバーのなかよしあげ だいこんとツナのサラダ ごもくスープ	ぶたにく ぶたレバー ツナ	牛乳	れんが にんじん ごまつな	しょうが だいこん キャベツ たまねぎ しいたけ	にんにく きゅうり たけのこ はくさい えのきだけ	こめ はつがげんまい かたくりこ さとう はるさめ	ごま あぶら	651kcal 24.8g 2.1g 19.8g
14	木	チーズパン	○	ココット ポテトサラダ ジュリアンスープ	たまご ツナ ぶたにく	牛乳 チーズ	にんじん	コーン きゅうり だいこん	たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも マカロニ		632kcal 28.2g 3.2g 26.3g
15	金	ごはん	○	さばのしょうがやき シーチキンあえ じゃがいものみそじる くだもの	さば ツナ	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな	しょうが キャベツ たまねぎ くだもの	コーン だいこん えのきだけ	こめ むぎ じゃがいも		691kcal 26.6g 2.4g 25g
18	月	ごはん	○	まつかぜやき きりほしだいこんのサラダ さつまじる	とりひきにく たまご とうふ あぶらあげ	牛乳 きざみ こんぶ	にんじん	たまねぎ きりほしだいこん キャベツ ごぼう	ほししいたけ コーン だいこん ねぎ	こめ むぎ パンこ さとう こんにやく さつまじる	ごま あぶら	662kcal 26.7g 2.5g 18.1g
19	火	きなこ あげパン	○	ひじきとささみのサラダ ボルシチ	きなこ とりささみ ぶたにく だいず	牛乳 ひじき 生クリーム	にんじん パセリ	キャベツ レモンじり たまねぎ	きゅうり にんにく たまねぎ	パン さとう じゃがいも	あぶら	597kcal 26.2g 2.5g 21.4g
20	水	ごはん	○	わふうオムレツ ふきのにも はるやさいのみそじる くだもの	たまご ぶたひきにく こおりどうふ ちくわ さつまあげ	牛乳 チーズ	にんじん ごまつな りんご	たまねぎ ふき ほししいたけ たまねぎ くだもの	コーン ほししいたけ キャベツ	こめ むぎ さとう じゃがいも しょうないち	あぶら	668kcal 29.2g 2.9g 18.5g
21	木	コッペパン	○	さかなのフライ かみかみサラダ はるさめスープ	さけ さきいか ペーコン なると	牛乳	にんじん	きゅうり セロリ たけのこ ねぎ	キャベツ だいこん はくさい ねぎ	パン てんぷらこ パンこ さとう はるさめ	あぶら	665kcal 29.5g 3.4g 27.7g
22	金	ごはん	○	チャプチェ いもいもサラダ えびとあおなのスープ	ぶたにく たまご むきエビ とうふ	牛乳	にんじん ごまつな りんご	にんにく きゅうり えのきだけ しめじ	たまねぎ えのきだけ ねぎ	こめ むぎ はるさめ さとう じゃがいも さつまじる	あぶら こまあぶら	671kcal 23.9g 1.9g 19.8g
25	月	ごはん	○	アスパラといかのあまから うめかつおあえ だいこんとあぶらあげのみそじる	いか かつおぶし あぶらあげ	牛乳	アスパラ にんじん ごまつな	えだまめ キャベツ もやし だいこん えのきだけ たまねぎ	コーン きゅうり ねりうめ えのきだけ たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも かたくりこ	あぶら ごま	632kcal 22.1g 1.9g 19.7g
26	火	ちゅうかめん	○	ちゃんぽんスープ チーズサラダ ブルーチーズパン	豚肉 いか むきエビ なると たまご	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ たけのこ たまねぎ きゅうり	しめじ コーン はくさい ねぎ	ちゅうかめん さとう わがや さとう フルーツ ジュース	あぶら	669kcal 26.4g 2.4g 18.9g
27	水	ごはん	○	おろしやきにく やさしいごますあえ とうふとじゃがいものみそじる	ぶたにく とうふ	牛乳 わかめ	にんじん れんが	しょうが しめじ キャベツ えのきだけ	だいこん もやし たまねぎ ねぎ	こめ はつがげんまい さとう じゃがいも	あぶら こまあぶら ごま	628kcal 29.6g 2.5g 17.4g
28	木	くろざとうパン	○	あつあげのチリソース アスパラとポテトのサラダ たまごスープ	あつあげ ぶたにく たまご	牛乳	にんじん りんご にら	たまねぎ きゅうり えのきだけ はくさい	ねぎ コーン たまねぎ	パン くろざとう う かたくりこ じゃがいも	あぶら	636kcal 25.9g 2.8g 25.2g
29	金	ごはん	○	うすらたまごとチキンのカレー いとかなてんのサラダ ふくじんづけ くだもの	とりにく うすらのたまご ハム	牛乳 いとかな てん	にんじん トマト	しょうが たまねぎ キャベツ レモンじり	にんにく りんご きゅうり くだもの	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら こまあぶら ごま	688kcal 22.2g 3.3g 20.4g
<p>※ 献立は都合により変更になることがあります。 感染症をふせぐために・・・その2 食事の前は、空気の入替えをしましょう。 机の上を、きれいにふきましょう。 せっけんで、手をあらいましょう。</p>										650kcal 26g 2.5g 18.1g		

