

# 2020年6月 予定献立表 前半



佐久市学校給食浅科センター 小学校版

## 給食目標

- ① 骨や歯を丈夫にしよう ② 衛生に気を付けて食事をしよう

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 体（骨や肉）をつくる	緑（みどり）グループ 体の調子を整える	黄色（きいろ）グループ 熱や力の元（エネルギー）になる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
日	主	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		
1月	ごはん	牛乳 じゃがいもの甘辛煮 大根とチキンのサラダ かきたま汁	牛乳 ササミフレーク たまご	大根 キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんじん ほうれん草	米 じゃが芋 上白糖 かたくり粉	サラダ油 ごま	638 kcal 19.1 g 17.9 g 2.4 g
2火	コッパン	牛乳 ボークビーンズ しょうゆフレンチサラダ かぶとベーコンのスープ	大豆 豚もも肉 ベーコン	にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり チンゲンサイ 大根 かぶ	米 じゃが芋 三温糖 上白糖 かたくり粉	サラダ油	634 kcal 27.0 g 20.8 g 2.9 g
3水	ごはん	牛乳 鶏肉のみそ焼き アスパラのごま和え きのこ汁	豚もも肉 みそ 油揚げ	アスパラガス にんじん ほうれん草	米 上白糖	ごま サラダ油	587 kcal 26.9 g 16.6 g 2.2 g
4木	はちみつパン	牛乳 魚のチーズ焼き シャキシャキポテトサラダ イタリアンスープ	ホキ ツナフレーク ローズハム たまご	にんじん 小松菜 パセリ	玉ねぎ マッシュルーム きゅうり ホールコーン スナップえんどう	はちみつパン バター じゃが芋 パン粉	689 kcal 34.4 g 26.5 g 3.0 g
5金	ごはん	牛乳 三食揚げ 小松菜サラダ 大根のみそ汁	豚もも肉 凍り豆腐 ツナフレーク 油揚げ みそ	小松菜 にんじん	米 じゃが芋 はちみつ かたくり粉 三温糖 上白糖	サラダ油 ごま	687 kcal 26.1 g 21.1 g 1.9 g
8月	ごはん	牛乳 チンジャオロース はるさめサラダ わかめスープ	豚もも肉 なると わかめ	ピーマン にんじん	米 上白糖 かたくり粉 ごま油	サラダ油 ごま油	560 kcal 23.7 g 12.7 g 2.2 g
9火	フレンチトースト	牛乳 さっぱりポテトサラダ 白菜のスープ ミニトマト	たまご ローズハム 鶏もも肉	にんじん ほうれん草 ミニトマト	米 じゃが芋 はちみつ かたくり粉 三温糖 上白糖	バター	589 kcal 23.1 g 20.0 g 2.6 g
10水	ごはん	牛乳 いりこ大豆の揚げ煮 おかかあえ 辛味豆腐汁	大豆 かつお節 豚ひき肉 豆腐 みそ	小松菜 にんじん にら ほうれん草	米 かたくり粉 三温糖 上白糖	サラダ油	609 kcal 27.2 g 16.8 g 2.0 g
11木	コッパン	牛乳 ウィンナポテト スティックサラダ コーンスープ	ウィンナー チーズ 鶏ささみ肉	にんじん パセリ	大根 きゅうり 玉ねぎ とうもろこし スナップえんどう	コッパン じゃが芋 小麦粉	619 kcal 23.8 g 20.7 g 3.2 g
12金	ごはん	牛乳 さばの梅みそ焼き はりはり漬け 鶏ごぼ汁	さば みそ 鶏もも肉 油揚げ	にんじん チンゲンサイ	米 上白糖	ごま	632 kcal 27.5 g 20.4 g 2.4 g
15月	ごはん	牛乳 和風豆腐ハンバーグ つぼ漬け和え 切干大根のみそ汁	豚ひき肉 豆腐 たまご かつお節 油揚げ みそ	にんじん チンゲンサイ	米 パン粉 かたくり粉	サラダ油	620 kcal 25.0 g 19.4 g 2.1 g

### カルシウムが多い食品を食べ

#### 歯と骨を丈夫にしよう!

カルシウムは骨や歯をつくるために重要な栄養素です。成長期は骨も体もどんどん大きくなっていく時ですので、カルシウムを豊富に含む食品を意識してとることが大切です。

### カルシウムが多い食品



### <今月の主な地域食材> (予定)

給食応援団：ほうれん草 長ねぎ 大根 にら 玉ねぎ  
スナップえんどう 小松菜 豆腐 大豆  
チンゲンサイ  
浅科産：五郎兵衛米 たまご  
佐久市産：みそ





# 2020年6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

きゅうしょくもくひょう  
給食目標

① 骨や歯を丈夫にしよう ② 衛生に気を付けて食事をしよう

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）をつくる		緑（みどり）グループ からだの調子を整える		黄色（きいろ）グループ 熱や力の元（エネルギー）になる		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
日	主食	おかず	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	
16 火	コッパン	牛乳 リボンパスタのトマトクリーム 玉ねぎとツナのサラダ キャベツとウィンナーのスープ	鶏もも肉 ツナフレーク ウィンナー	牛乳 クリーム わかめ	パセリ にんじん ほうれん草	玉ねぎ きゅうり キャベツ ぶなしめじ	コッパン 三温糖 かたくり粉 リボンパスタ	サラダ油 ごま油	611 kcal 27.1 g 19.1 g 2.9 g
17 水	ごはん	牛乳 ちくわの磯辺揚げ かみかみあえ 凍り豆腐のみそ汁	ちくわ さきいか 凍り豆腐 みそ	牛乳 青のり	にんじん ほうれん草	大豆 きゅうり えのきたけ	粟 小麦粉 上白糖	サラダ油 ごま油	648 kcal 25.2 g 18.6 g 2.7 g
18 木	コッパン	牛乳 五目オムレツ 茶碗蒸し ABCスープ	たまご 凍り豆腐 ツナフレーク ベーコン	牛乳 チーズ 糸こんにゃく	にんじん ほうれん草	玉ねぎ スナップえんどう キャベツ きゅうり	コッパン 上白糖 じゃが芋 マカロニ	サラダ油 オリーブ油 ごま	627 kcal 25.5 g 23.1 g 2.8 g
19 金	ごはん	牛乳 鶏の唐揚げ ごまマヨ和え しゃきしゃきレタスの春雨スープ	鶏もも肉 凍り豆腐 かつお節 たまご	牛乳	にんじん	生姜 玉ねぎ セロリ キャベツ きゅうり とうもろこし えのきたけ ねぎ レタス	粟 かたくり粉 上白糖	サラダ油 ごま油 マヨネーズ ごま	671 kcal 26.7 g 22.1 g 1.9 g
22 月	ごはん	牛乳 うずら卵の煮物 カリコリ和え 厚揚げのみそ汁	鶏もも肉 うずら卵 生揚げ みそ	牛乳 わかめ	ゆかり ほうれん草	生姜 ねぎ 玉ねぎ 大豆 キャベツ きゅうり 白菜 えのきたけ	粟 上白糖 かたくり粉	サラダ油	602 kcal 25.2 g 18.6 g 1.8 g
23 火	米粉パン	牛乳 鶏肉のバーベキュー風 マカロニサラダ 切干大根のスープ	鶏もも肉 ツナフレーク ベーコン	牛乳	にんじん ほうれん草	りんご キャベツ きゅうり 玉ねぎ 切干大根 白菜 えのきたけ	上白糖 かたくり粉 三温糖 上白糖 マカロニ	サラダ油	583 kcal 25.4 g 16.5 g 3.2 g
24 水	ごはん	牛乳 ケチャップレバー キャベツのじゃこサラダ チンゲンサイのスープ	大豆 豚レバー ベーコン	牛乳 じゃこ	チンゲンサイ	生姜 にんにく キャベツ きゅうり スナップえんどう 玉ねぎ えのきたけ	粟 かたくり粉 じゃが芋 三温糖 上白糖	サラダ油 ごま油	597 kcal 23.2 g 15.7 g 1.9 g
25 木	コッパン	牛乳 鮭のマスタード焼き きゅうりとトマトのサラダ カレー風味スープ	さけ ベーコン	牛乳	トマト にんじん パセリ ほうれん草	きゅうり 玉ねぎ キャベツ	コッパン 上白糖 じゃが芋	マヨネーズ	628 kcal 29.3 g 24.2 g 2.7 g
26 金	ごはん	牛乳 シーフードカレー 大豆サラダ フルーツヨーグルト和え	シーフードミックス あさり 鶏もも肉 大豆 ロースハム	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん	生姜 にんにく 玉ねぎ りんご とうもろこし きゅうり キャベツ レモン パイン みかん もも	粟 大豆 じゃが芋 小麦粉 上白糖	サラダ油 バター	714 kcal 24.1 g 21.2 g 2.6 g
29 月	ごはん	牛乳 塩肉じゃが かつお節のおひたし もずくのみそ汁	豚ばら肉 かつお節 豆腐 みそ	牛乳 もずく	さやいんげん 小松菜 にんじん	玉ねぎ もやし えのきたけ ねぎ	粟 じゃが芋 上白糖	サラダ油	611 kcal 20.2 g 18.5 g 1.7 g
30 火	コッパン	牛乳 豆腐のミートローフ 海藻ミックスサラダ 鶏肉と野菜のスープ	鶏ひき肉 豆腐 たまご 鶏もも肉	牛乳 チーズ 海藻	にんじん ほうれん草	玉ねぎ きゅうり キャベツ えのきたけ	コッパン パン粉 上白糖		626 kcal 29.8 g 20.3 g 3.0 g

いただきます！の前に 石けんで手を洗いましょう

細菌やウイルスは、せき、くしゃみなどに混じって移動します。また、細菌などがついた手で食べ物を触ると、食べ物を通して、細菌などが体の中に入ってしまう。細菌などを体の中に入れないためにも、食事前に石けんで必ず手を洗う習慣が大切です。

食中毒予防の三原則

気温や湿度が高くなると、細菌性の食中毒の発生が多くなります。予防するためには、石けんでしっかり手を洗い（つけない）、食品は低温で保存し（増やさない）、しっかり加熱する（やっつける）ことが大切です。

つけない 増やさない やっつける