

給食だより

令和2年6月
佐久市学校給食望月センター

毎月19日は食育の日

朝ごはん
パワー
全開!!

今月の
給食目標

「朝ごはんの大切さを知ろう！」



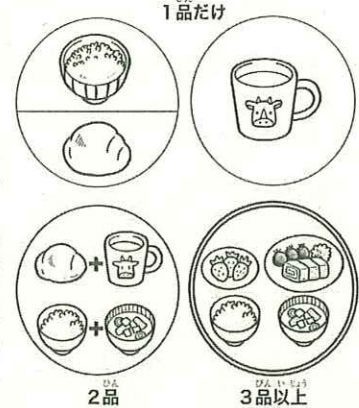
分散登校も終わり、久しぶりの全校そろっての給食です。献立も「主食」「主菜」「副菜」「汁」と通常の給食をだすことができるようになりました。2か月ぶりの完全給食です。感染予防をしながら、しっかり食べて、運動をして、免疫力をあげましょう。



一番の基本は「手洗い」です。

どんな朝ごはんを
食べていますか？

朝ごはんを食べているといっても、内容について、ふりかえてみたことはありますか？
「菓子パンだけ」や「ふりかけごはん」だけの人、少しずつでも、もう1品増えるように努力をしてみましょう。夕ごはんのおかずの残りを食べる、ゆで卵をつくるなど、少しの工夫で栄養価がアップしますので、自分なりに考えてみましょう。



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
1 ごはん ホキの甘辛和え わさび和え からみ豆腐汁 ぎゅうにゅう 小学校早給食	2 米粉パン 五目ビーフン スティックサラダ コーンスープ ぎゅうにゅう 小学校早給食	3 ごはん 麻婆豆腐 もやしとコーンのナムル 春雨とレタスのスープ ぎゅうにゅう 小学校早給食	4 コッパン 卵のマヨネーズ蒸し ちくわとひじきのマリネ わんだんスープ ぎゅうにゅう	5 発芽玄米ごはん 豚肉のオイスターソース炒め だいこんサラダ じゃがいものみそ汁 ぎゅうにゅう	今月の地域食材 白菜 キャベツ レタス なめこ チンゲン菜 スッキーニ 米(コシヒカリ)
8 ごはん さんまのかば焼き もやしのツナ和え 豆腐汁 ぎゅうにゅう	9 ごまトースト キャベツとウィンナーのスープ 大根とツナのサラダ ミニトマト ぎゅうにゅう	10 ごはん 鯖のねぎみそ焼き 切り干し大根のサラダ 中華風なめこ汁 ぎゅうにゅう	11 コッパン チーズ入りミートローフ 春雨サラダ わかめとコーンのスープ ぎゅうにゅう	12 ごはん ドライカレー かみかみサラダ フルーツポンチ ぎゅうにゅう	今月の給食行事 19日(食育の日) 「びんびんキラリ食」 19日前後に佐久市の すべてのセンターで 同じメニューの給食が できます。長寿の佐久市の 知恵がつまったメニュー です。
15 発芽玄米ごはん 厚揚げのごまみそだれ チーズサラダ 豚汁 ぎゅうにゅう	16 食パン いかのオーロラ和え フルーツヨーグルト かきたまスープ ぎゅうにゅう	17 ごはん 手作りしゅうまい じゃこサラダ 真だくさんみそ汁 ぎゅうにゅう	18 コッパン チリコンカン きのことポテトのサラダ チンゲン菜のスープ ぎゅうにゅう	19 ごはん 鶏のから揚げ甘酢あん ごまマヨ和え しゃきしゃきレタスのスープ ぎゅうにゅう びんびんキラリ食	今月のおすすめ献立 16(火) 「フルーツヨーグルト」 望月産のヨーグルトを たっぷり使ってフルーツ を和えました。 とてもクリーミーな ヨーグルトです。
22 ごはん 揚げ豆腐の野菜あんかけ のりおかか和え 大根と油揚げのみそ汁 ぎゅうにゅう	23 チーズパン きのこのクリームパンネ ささみのサラダ トマトと卵のスープ ぎゅうにゅう	24 ごはん 飛び魚のから揚げ 小松菜のマスタード和え 豆腐のみそ汁 ぎゅうにゅう	25 コッパン グリルフランク コーンサラダ 春雨スープ ぎゅうにゅう	26 ごはん ポークカレー 福神漬け 米粉マカロニサラダ ぎゅうにゅう	とてもクリーミーな ヨーグルトです。 6月～9月は、安全性の 面から、給食での麺を お休みします
29 ごはん 鮭のレモンソース 五目きんぴら 切り干し大根のみそ汁 ぎゅうにゅう	30 コッパン パンネとウィンナーのソテー ポテトと大豆のサラダ えびと青菜のスープ ぎゅうにゅう	6月は食育月間		一緒に食事の準備をした り、食事のマナー、調理の 知識、楽しく食卓を囲む 経験など、家庭の食卓は 食育の宝庫です。	

*都合により献立が変更になる場合があります。

*くだものほいれませんでした。状況をみながら献立に追加する場合があります。ご了承ください。

6月予定詳細献立表

6月の給食目標

朝ごはんの大切さを知ろう！

日	曜	こ ん だ て		赤の仲間		緑の仲間		黄の仲間		中学校 14歳 - 17歳	
		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	月	ごはん	☆	ホキのあまからあえ わさびあえ からみとうふ汁	ホキ ふたじき とうふ	牛乳	ビーマン にんじん 卵ががイ にら	しょうが キャベツ はくさい ねぎ	こめ むぎ かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら	834kcal 31.7g 2.7g 25g
2	火	こめこパン	☆	ごもくビーフン スティックサラダ コーンスープ	ぶたにく むぎえび いか	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ セロリ きゅうり だいこん クリームコーン	こめこパン はるさめ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	733kcal 24.4g 3.3g 19.3g
3	水	ごはん	☆	まーぼー豆腐 ちやしとコーンのナムル はるさめとレタスのスープ	ぶたにく とうふ ベーコン たまご	牛乳	にんじん にら	しょうが たまねぎ ねぎ ほうししいたけ コーン レタス しめじ	こめ むぎ さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	805kcal 31.1g 3.2g 23.2g
4	木	コッペパン	☆	たまごのマヨネーズおし ちくわとひじきのマリネ わんだんスープ	たまご ちくわ ぶたにく	牛乳 ひじき	パセリ ポピーマン にんじん	コーン キャベツ レモンじり たまねぎ はくさい だけのごみすけ ねぎ	パン さとう わんだん	あぶら	674kcal 29.4g 3.7g 25g
5	金	はつがげんまい ごはん	☆	ぶたにくのオイスターソースいため だいこんサラダ じゃがいものみそ汁	ぶたにく かにかま かつおぶし あぶらあげ	牛乳	にんじん ビーマン こまつな	にんにく だけのごみすけ たまねぎ キャベツ だいこん きゅうり えのきだけ	こめ はつがげんまい さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	780kcal 31.8g 2.9g 20g
8	月	ごはん	☆	さんまのかばやき ちよしのツナあえ とうふ汁	さんま ツナ とうふ	牛乳	卵ががイ にんじん こまつな	しょうが だいこん たまねぎ	こめ むぎ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごま	878kcal 34g 3.1g 32.2g
9	火	ごまトースト	☆	キャベツとウインナーのスープに だいこんとツナのサラダ ミニトマト	ウインナー ツナ	牛乳 わかめ	にんじん ミニトマト	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン さとう じゃがいも	ごま バター	789kcal 27.6g 3.9g 36.2g
10	水	ごはん	☆	さばのねぎみそやき きりほしだいこんのサラダ ちゅうかふうなめこ汁	さば ローズハム かにかま たまご	牛乳	にんじん 卵ががイ	ねぎ キャベツ きゅうり きりほしだいこん なめこ だけのごみすけ えのきだけ	こめ むぎ さとう	あぶら ごまあぶら	854kcal 32.9g 3.3g 32.5g
11	木	コッペパン	☆	チーズいりミートローフ はるさめサラダ わかめとコーンのスープ	ぶたひきにく たまご とうふ ローズハム	牛乳 チーズ わかめ	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ だけのごみすけ コーン	パン はんこ さとう はるさめ しらたき	あぶら ごまあぶら	773kcal 34.4g 4.1g 28.6g
12	金	ごはん	☆	ドライカレー かみかみサラダ フルーツポンチ	ぶたひきにく だいす さいいか	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ パイン缶	こめ むぎ せロリ しらたき だんご ゼリー	あぶら	923kcal 33.9g 2.3g 17.1g
15	月	はつがげんまい ごはん	☆	あつあげのごみすけ チーズサラダ とんじり	あつあげ ぶたにく	牛乳 チーズ 卵ががイ	こまつな にんじん	キャベツ だいこん ごぼう はくさい ねぎ	こめ はつがげんまい さとう かたくりこ じゃがいも こんにゃく	あぶら ごま	812kcal 33.1g 2.8g 24.7g
16	火	しゃくパン	☆	いかのオーロラあえ フルーツヨーグルト かきたまスープ	いか だいす たまご	牛乳 3-7 林	にんじん ビーマン にら	みかん缶 もも缶 パイン缶 たまねぎ しめじ えのきだけ	パン かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら	769kcal 33.6g 3.6g 23.3g
17	水	ごはん	☆	てづくりしゅうまい じゃこサラダ くたくさんみそ汁	ぶたひきにく むぎえび ほたてみすけ かおりとうふ	牛乳 卵ががイ	こまつな にんじん	コーン たまねぎ きゅうり えのきだけ はくさい ねぎ	こめ むぎ さとう かたくりこ しゅうまいがわ じゃがいも	ごま油 ごま	789kcal 32.7g 2.8g 18.9g
18	木	コッペパン	☆	チリコンカン きのことポテトのサラダ ちんげんさいのスープ	ぶたひきにく きんときまめ だいす ささあげ フレーク ベーコン	牛乳	にんじん 卵ががイ	たまねぎ にんにく しめじ レモンじり えのきだけ ほししいたけ	パン さとう じゃがいも	あぶら	783kcal 33.7g 3.8g 29g
19	金	ごはん	☆	とりのからあげあますあん こまマヨあえ しやしきレタスのスープ	とりにく こおりとうふ かつおぶし たまご	牛乳	にんじん ビーマン	しょうが セロリ だいこん きゅうり レタス しめじ ねぎ	こめ むぎ かたくりこ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	864kcal 31.4g 2.5g 29.1g
22	月	ごはん	☆	あげとうふのやさいあんかけ のりおなかあえ だいこんとあぶらあげのみそ汁	とうふ とりむぎにく かつおぶし あぶらあげ	牛乳 のり わかめ	こまつな にんじん	たまねぎ ほししいたけ スッキニー キャベツ はくさい だいこん えのきだけ	こめ むぎ かたくりこ ごむぎ さとう	あぶら	808kcal 29.6g 2.8g 25.1g
23	火	チーズパン	☆	きのこのクリームペンネ ささみのサラダ トマトとたまごのスープ	ベーコン ささみ フレーク たまご	牛乳 チーズ 生乳-B	にんじん 卵ががイ トマト	たまねぎ しめじ えのきだけ コーン きゅうり キャベツ だいこん スッキニー	パン マカロニ さとう はるさめ かたくりこ	あぶら	770kcal 32.9g 4.3g 27.8g
24	水	ごはん	☆	とびうおのからあげ こまつなのマスタードあえ とうふのみそ汁	とびうお ツナ とうふ あぶらあげ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	しめじ たまねぎ はくさい	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら	811kcal 34.9g 2.5g 23.9g
25	木	コッペパン	☆	グリルフランク コーンサラダ はるさめスープ	ウインナー ツナ とりにく	牛乳	にんじん 卵ががイ	にんにく キャベツ コーン たまねぎ はくさい ねぎ	パン さとう はるさめ	あぶら	773kcal 30.5g 4.3g 33.8g
26	金	ごはん	☆	ポークカレー ふくじん揚げ こめマカロニサラダ	ぶたにく ローズハム	牛乳 チーズ	にんじん 卵ががイ	しょうが たまねぎ キャベツ	こめ むぎ じゃがいも マカロニ	あぶら	871kcal 27.2g 3.7g 27.5g
29	月	ごはん	☆	サケのレモンソース ごもくきんぴら きりほしだいこんのみそ汁	さけ ぶたにく さつまあげ あぶらあげ	牛乳	にんじん 卵ががイ	レモンじり ごぼう えのきだけ きりほしだいこん	こめ むぎ こんにゃく さとう	あぶら ごま ごまあぶら	799kcal 35.9g 2.7g 24.2g
30	火	コッペパン	☆	ペンネとウインナーのソテー ポテトとだいすのサラダ えびとあおなべのスープ	ウインナー もいす ちくわ むぎえび とうふ	牛乳 卵ががイ	卵ががイ ビーマン にんじん 卵ががイ	にんにく たまねぎ しめじ ほししいたけ ねぎ えのきだけ	パン マカロニ じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら	802kcal 32.8g 4.1g 27.9g

※ 献立は都合により変更になることがあります。状況を見ながら、くだものを追加する場合があります。ご了承ください。
 コロナ予防のために・・・
 ①食事前・食事（食器等のかたすけ）後の手洗いをしましょう。
 ②台ふきをしましょう。
 ③清潔なエプロン・マスクをつけましょう。



830kcal
31g
3g
23g