

給食だより

令和2年 8月
佐久市学校給食望月センター

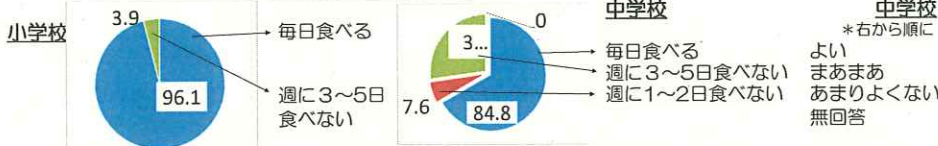
毎月19日は食育の日

今月の給食目標

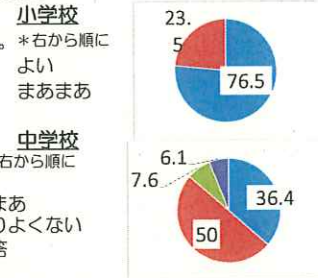
「規則正しい食事をしよう!」です。

昨年度、小学5年生と中学2年生を対象に実施した「食に関する実態調査」結果報告ができました。朝食を毎日食べている児童は96%、生徒は85%でした。朝食を食べない理由については、時間がない、おなかがすいていなかった、なんとなく食べなくなかったなどが多くありました。*右から順にこれは、就寝時間や起床時間とも深く関連しているようです。休み中も、『早起き・早寝・朝ごはん』で元気に夏をすごしましょう。

朝食は食べますか



普段の体調はどうですか



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
3 ごはん おろし焼き肉 キムチきゅうり 凍り豆腐のみそ汁 ぎょうにゅう	4 コッペパン 信州サーモンのマリネ 米粉マカロニのサラダ ジュリアンスーフ ぎょうにゅう	5 枝豆ごはん ハムエッグ 豆のカレーサラダ 麺のみそ汁 ぎょうにゅう	6 コッペパン 和風ミートローフ トマトのしぞしサラダ あさりのスープ ぎょうにゅう クレープ 小学校終業式 早給食	7 夏休み	今月の地域食材 望月産コシヒカリ きゅうり じゃがいも 白菜 トマト レタス キャベツ チンゲン菜 スッキーニ にんにく
17 夏休み	18 食パン いかのフレンチ和え フルーツクレーミー レタスの卵スープ ぎょうにゅう	19 ごはん 手作りふりかけ じゃが豚キムチ ほうれん草のチーズ和え 夏野菜のみそ汁 ぎょうにゅう	20 米粉パン ハムかつ シーフードサラダ トマトと卵のスーフ ぎょうにゅう ヨーグルト	21 チキンカレー カテージチーズサラダ えびフライ ぎょうにゅう	今月の給食行事 6日 小学校終業式 早給食 18日 小学校始業式 早給食 20日 中学校始業式
24 ごはん パワフル焼肉 塩丸いかの酢の物 豆腐のみそ汁 ぎょうにゅう くだもの	25 コッペパン メルルーサのフライ スパゲティサラダ かぼちゃのポタージュ ぎょうにゅう	26 ごはん 揚げなすの肉もどかけ 切り干しサラダ 辛み豆腐汁 ぎょうにゅう	27 レースパン しらす入りココット フレンチサラダ 白いんげんのカレースープ ぎょうにゅう くだもの	28 雑芽玄米ごはん 鮭の西京みそ焼き 凍り豆腐のごま酢和え ごさんご汁 ぎょうにゅう	22日 ハムかつ センターで、手作り します 24日 塩丸いかのすのもの 長野県でおなじみの メニューです。年1 回の限定メニュー!
31 ごはん しぼりとほうれん草の甘辛和え じゃこチーズ和え 厚揚げのみそ汁 ぎょうにゅう			夏やさいをいっぱい食べよう! 		

* 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。

生活リズムとは・・・?



私たちは、概日(がいじつ)リズム(サーカディアンリズム)といって、日中は活動し、夜は休息するという体内時計を持っています。この体内時計は、夜更かしなどによる睡眠不足や不規則な食生活により狂ってしまうことがあります。すると、朝なかなか起きられなかったり、食欲がわかない、夜も寝つけないなど、体に不調が出てきます。心も体も健康に過ごすために、規則正しい生活リズムを身につけましょう。

生活リズムをととのえるためのキーワードは・・・?!
栄養・休養・運動

朝・昼・夕の食事の時間は、決まった時間にとりましょう。特に朝ごはんは、1日の始まりの食事。しっかりととりましょう。



食事の前と後、石けんで手を洗おう!

お知らせ
佐久浅間農協の振り込み手数料有料化に伴い、手数料を学校給食会計の中で負担することとなりました。学校給食の運営に当たっては、これまでも献立や食材調達などに工夫をし、常に余裕を持ちながら行っておりますので、給食の実施内容は変わりません。今後とも、ご理解とご協力をお願いします。

8月予定詳細献立表

8月の給食目標 「規則正しい食事をしよう！」

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		小学校 13歳- 14歳 15歳 16歳 17歳 18歳 19歳 20歳 21歳 22歳 23歳 24歳 25歳 26歳 27歳 28歳 29歳 30歳 31歳 32歳 33歳 34歳 35歳 36歳 37歳 38歳 39歳 40歳 41歳 42歳 43歳 44歳 45歳 46歳 47歳 48歳 49歳 50歳 51歳 52歳 53歳 54歳 55歳 56歳 57歳 58歳 59歳 60歳 61歳 62歳 63歳 64歳 65歳 66歳 67歳 68歳 69歳 70歳 71歳 72歳 73歳 74歳 75歳 76歳 77歳 78歳 79歳 80歳 81歳 82歳 83歳 84歳 85歳 86歳 87歳 88歳 89歳 90歳 91歳 92歳 93歳 94歳 95歳 96歳 97歳 98歳 99歳 100歳	
		主食	牛乳	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
3	月	ごはん	○	おろしやきにく キムチきゅうり こおりどうふのみそしる	ぶたにく こおりどうふ	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん こまつな	しょうが しめじ もやし えのきだけ	だいこん きゅうり はくさい えのきだけ	こめ むぎ さとう じゃがいも	こまあぶら	621kcal 28.9g 2.5g 16.2g
4	火	コッパン	○	しんしゅうサーモンのマリネ こめマカロニのサラダ ジュリアンスープ	しんしゅうサーモ ン ベーコン	牛乳 がやチーズ	トマト にんじん	たまねぎ キャベツ だいこん	レタス きゅうり ズッキーニ	パン かたくりこ さとう マカロニ	あぶら	660kcal 26.7g 3.1g 30.5g
5	水	えだまめ ごはん	○	ハムエッグ まめのカレーサラダ ぶのみそしる	たまご ハム だいす とりささみ	牛乳 判わがや わかめ	にんじん がや	えだまめ ねぎ たまねぎ	きゅうり たまねぎ	こめ はつがげんまい さとう じゃがいも ぶ		651kcal 28.7g 3.4g 23.5g
6	木	コッパン	○	わふうミートローフ トマトのしそドレッシング あさりのスープ クレープ	ぶたひきにく どうふ あさり	牛乳 わかめ いとかん てん	トマト にんじん	たまねぎ きゅうり ほししいだけ	ごぼう キャベツ えのきだけ	パン ばんこ さとう クレープ	こまあぶら	642kcal 28.5g 3.3g 25g
18	火	しょくパン	○	いかのフレンチあえ フルツクレーミー レタスのたまごスープ	いか いとかまぼこ たまご	牛乳 判わがや チーズ	にんじん パセリ	きゅうり パインかん ももかん	たまねぎ みかんかん しめじ レタス	パン じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら	653kcal 24.3g 2.9g 25.1g
19	水	ごはん	○	じゃがぶたキムチ ほうれんそうのチーズあえ なつやさいのみそしる てづくりぶりかけ	ぶたにく どうふ あぶらあげ かつおぶし	牛乳 チーズ 判わがや のり	にんじん にら れんげい モロッコ インゲン	にんにく はくさい なす	たまねぎ もやし	こめ じゃがいも しらたき さとう	あぶら いりこま	624kcal 26.5g 2.8g 16.4g
20	木	こめこパン	○	ハムかつ シーフードサラダ トマトとたまごのスープ ヨーグルト	ハム いか とりにく たまご	牛乳 判わがや チーズ ヨーグルト	あかビーツ トマト パセリ	レモンじる キャベツ レタス	きゅうり たまねぎ	こめこパン てんぷらこ ばんこ さとう かたくりこ	あぶら	654kcal 26.8g 3.2g 24.5g
21	金	チキンカレー	○	カテーシチーズサラダ えびフライ	とりにく えび	牛乳 がやチーズ	にんじん トマト	しょうが たまねぎ キャベツ	にんにく きゅうり レモンじる	こめ はつがげんまい じゃがいも さとう	あぶら	666kcal 21.8g 2.6g 20.8g
24	月	ごはん	○	パワフルやきにく しおまるいかにすのもの どうふのみそしる くだもの	ぶたにく しおまるいか どうふ	牛乳 わかめ	にら にんじん こまつな	たまねぎ はくさい たまねぎ ねぎ	キャベツ きゅうり えのきだけ くだもの	こめ むぎ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら こまあぶら	639kcal 29.3g 2.7g 16.6g
25	火	コッパン	○	メルルーサのフライ スパゲティサラダ かぼちゃのポタージュ	メルルーサ ツナ	牛乳 なまがや	にんじん かぼちゃ	キャベツ たまねぎ	きゅうり	パン てんぷらこ ばんこ スパゲティ	あぶら バター	676kcal 29.8g 2.9g 22.9g
26	水	ごはん	○	あげなすのにくみそかけ きりほしサラダ からみどうふじる	ぶたひきにく とりささみ どうふ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな にら	なす ねぎ しょうが キャベツ きりほしだいこん だいこん	しょうが キャベツ はくさい	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら いりこま こまあぶら	630kcal 25.5g 2.2g 20.4g
27	木	レーズンパン	○	しらすいりココット フレンチサラダ しろいんげんのカレースープ くだもの	たまご ぶたにく いんげんまめ	牛乳 がや	ピーマン にんじん	レーズン キャベツ たまねぎ	コーン きゅうり ズッキーニ くだもの	パン さとう じゃがいも	あぶら	622kcal 26.8g 2.8g 20.6g
28	金	はつがげん まいごはん	○	さけのさいきょうみそやき こおりどうふのごますあえ どさんこじる	さけ こおりどうふ	牛乳 こんぶ	にんじん	キャベツ えのきだけ ねぎ	もやし コーン	こめ はつがげんまい さとう じゃがいも	こまあぶら いりこま バター	633kcal 28.1g 2g 19.3g
31	月	ごはん	○	レバーとほうれんそうのあまからあえ じゃこチーズあえ あつあげのみそしる	ぶたにく あつあげ	牛乳 チーズ 判わがや のり わかめ	れんげい にんじん こまつな	しょうが はくさい えのきだけ	にんにく キャベツ たまねぎ	こめ むぎ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	672kcal 30.3g 2.8g 19.9g

※ 献立は都合により変更になることがあります。



トマト



花は？



かぼちゃ



花は？



なす



花は？

真っ赤な色には栄養成分（リコピン）がいっぱい。老化を防止したり、病気を予防したりする働きがあります。

カロテンが豊富。目や皮膚などを健康に保ち、体の抵抗力をつけるほか、ビタミンEやCもたくさん含まれています。

鮮やかな紫色の皮には、抗酸化成分のナスニン（ポリフェノールの一種）が多く含まれています。



基準値

650kcal
26g
2.5g
18.1g