

# 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

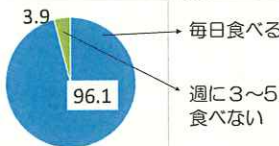
## 今日の給食目標

「規則正しい食事をしよう!」です。

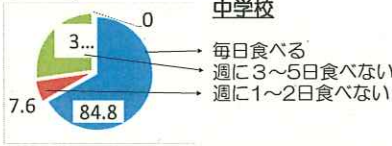
昨年度、小学5年生と中学2年生を対象に実施した「食に関する実態調査」結果報告ができました。朝食を毎日食べている児童は96%、生徒は85%でした。朝食を食べない理由については、時間がない、おなかがすいていなかった、なんとなく食べなくなかったなどが多くありました。\*右から順にこれは、就寝時間や起床時間とも深く関連しているようです。休み中も、『早起き・早寝・朝ごはん』で元気に夏をすごしましょう。

### 朝食は食べますか

小学校

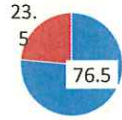


中学校

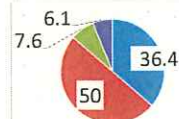


### 普段の体調はどうか

小学校



中学校



げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	今月の給食から一コマ
3 ごはん おろし焼き肉 キムチぎょうり 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 手作りぶりかけ 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 メルルサーのフライ 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 揚げなすの肉みそかけ 切り干しサラダ 辛み豆腐汁 ぎょうにゅう	27 レーズンパン 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 発芽玄米ごはん 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 中学1年2年欠食	今月のおすすめ献立 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 しゃもじ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。

生活リズムをとるためのキーワードは・・・?!

えいよう きょうよう うんどう  
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。

夜ふかしをしないで、早めに寝る

早起きして、朝日をあびる

日中は活動的に過ごす



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。

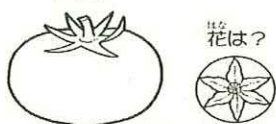
今後とも、ご理解とご協力をお願いします。

# 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！」

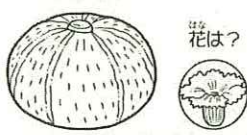
日	曜	こんだて			赤の仲間		緑の仲間		黄の仲間		中学校 1日当り たんぱく質 目標	
		主食	牛乳	おかず	主に体の組織を作る食品		主に体の調子を整える食品		主に熱や力になる食品			
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
3	月	ごはん	○	おろしやきにく キムチきゅうり こおりどうふのみそしる	ぶたにく こおりどうふ	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん こまつな	しょうが しめじ もやし えのきだけ	だいこん きゅうり はくさい えのきだけ	こめ むぎ さとう じゃがいも	ごまあぶら	726kcal 34g 2.8g 18.3g
4	火	コッペパン	○	しんしゅうサーモンのマリネ こめコマカロニのサラダ ジュリアンスープ	しんしゅうサーモ ン ベーコン	牛乳 卵(卵)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	801kcal 32.4g 3.8g 35.8g
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 だいず とりささみ	牛乳 卵(卵)チー ズ わかめ	にんじん 卵(卵)チー ズ	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		800kcal 34.3g 4g 26.9g
6	木	コッペパン	○	わふうミートローフ トマトのしそドレサラダ 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	ごまあぶら	790kcal 35g 4g 29.8g
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 卵(卵)チー ズ ヨーグルト	あかピー トマト パセリ	レモンじり 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	788kcal 31.5g 3.9g 28.3g
21	金	チキンカレー	○	カテージチーズサラダ えびフライ	とりにく えび	牛乳 卵(卵)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 レモンじり	こめ はつがげんまい じゃがいも さとう	あぶら	825kcal 25.7g 3.2g 24.2g
24	月	ごはん	○	パワフルやきにく しおまるいかのすのもの 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 ごまあぶら	784kcal 35.4g 3.1g 19g
25	火	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	メルルーサ ツナ	牛乳 なまがー ム	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	812kcal 35.1g 3.6g 26.4g
26	水	ごはん	○	あげなすのくみそがけ 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 はくさい	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら いりごま ごまあぶら	805kcal 31.3g 2.5g 26.5g	
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 卵(卵)チー ズ	ピーマン にんじん	レーズン キャベツ たまねぎ くだもの	コーン きゅうり ズッキーニ	パン さとう じゃがいも	あぶら	751kcal 31.4g 3.4g 23.5g
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	ごまあぶら いりごま バター	770kcal 33.1g 2.3g 21.8g
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 卵(卵)チー ズ わかめ	卵(卵)チー ズ 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	819kcal 35.5g 3.1g 22.7g
※ 献立は都合により変更になることがあります。											830kcal	
											基準値	
											31g	
											3g	
											23g	

トマト



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。

かぼちゃ



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。

なす



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。

夏野菜を  
たくさん食べよう



ミネストローネなど  
煮込み料理に使用

きゅうりやサラダは  
サラダによく使います

とうもろこし



糖質やたんぱく質がたくさん含まれていて、乾燥させたものは、国や地域によっては主食にもなっています。

きゅうり



しゃきしゃきした歯ごたえと表面に細かいほがあるのが特徴。みずみずしい夏野菜のひとつ。