

2020年9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

きゅうしよくもくひょう
給食目標

きそく ただ しよくじ
規則正しい食事をしよう

生活リズムをととのえる 早寝・早起き・朝ごはん

夏休みが終わり、1週間以上が過ぎました。毎日元気に過ごすには、早寝、早起きをして、3食をしっかり食べて、生活リズムをととのえることが大切です。夏休み明けの今、生活習慣を再確認して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。



☆ 早寝・早起き・朝ごはんをするためのポイント ☆



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	主食	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 火	ハムチーズトースト 牛乳 ひじきのツナサラダ 鶏肉と野菜のスープ ブルーネ	ロースハム ツナフレーク ひじき 鶏もも肉	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草	きゅうり キャベツ 玉ねぎ えのきたけ ブルーネ	食パン しょう油 上白糖 じゃが芋 サラダ油	578 kcal 25.5 g 20.0 g 3.0 g
2 水	ごはん 牛乳 地域食材たっぷり丼の具 和風系寒天サラダ きのこ肉団子のスープ	豚もも肉 豚ばら肉 安齋寺みそ 雁鴨みそ 凍り豆腐 青ばつ 肉団子	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 んにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり ぶなしめじ えのきたけ 白菜	米 ブルーネジャ しらたき かたくり粉 ごま油 上白糖	645 kcal 26.8 g 18.9 g 2.5 g
3 木	コッペパン 牛乳 あさりのカリッと揚げ 大根とチキンのサラダ パンブキンスープ	あさり ササミフレーク ベーコン	牛乳	にんじん かぼちゃ	生姜 大根 キャベツ きゅうり 玉ねぎ	コッペパン かたくり粉 しょう油 上白糖 小麦粉 バター	655 kcal 23.7 g 23.7 g 3.4 g
4 金	ごはん 牛乳 チンジャオロース もやしのナムル 中華スープ 杏仁風プリン	豚もも肉 ほたて たまご	牛乳	ピーマン にんじん にら	生姜 たけのこ ねぎ もやし きゅうり とうもろこし えのきたけ ぶなしめじ	米 しょう油 上白糖 かたくり粉 杏仁風プリン	623 kcal 27.5 g 15.8 g 1.9 g
7 月	ごはん 牛乳 おろし焼肉 納豆和え さつま汁	豚もも肉 納豆 かつお節 鶏もも肉 油揚げ みそ	牛乳	わかめ こねぎ にんじん	生姜 大根 ぶなしめじ きゅうり なめたけ 玉ねぎ ねぎ	米 発芽玄米 かたくり粉 こんにやく さつま芋	642 kcal 32.4 g 16.9 g 2.4 g
8 火	コッペパン 牛乳 パンネのトマトソース シャキシャキポテトサラダ キャベツとウィンナーのスープ	ベーコン ツナフレーク ウィンナー	牛乳	にんじん トマト 小松菜	にんじん 玉ねぎ きゅうり キャベツ ぶなしめじ	コッペパン パンネ じゃが芋 サラダ油	661 kcal 24.5 g 23.8 g 3.0 g
9 水	ごはん 牛乳 油淋鶏 白菜とキャベツの浅漬け オクラのスープ	鶏もも肉 かつお節 かまぼこ	牛乳	にんじん オクラ	生姜 ねぎ 白菜 キャベツ つぼ漬け 玉ねぎ	米 かたくり粉 しょう油 上白糖 ごま油	650 kcal 28.4 g 19.0 g 2.0 g
10 木	コッペパン 牛乳 おかかココット 海藻トマトサラダ 豚ばらと野菜のスープ	たまご かつお節 豚ばら	牛乳	こねぎ トマト チンゲンサイ 水菜	コッペパン パンネ しょう油 上白糖	598 kcal 25.6 g 24.2 g 3.2 g	
11 金	わかめ ごはん 牛乳 小鯛の甘露煮 青ばつのマリネ 鶏ごぼう汁	青ばつ ササミフレーク 鶏もも肉 油揚げ	牛乳 小鯛	にんじん 小松菜	きゅうり 玉ねぎ ぶなしめじ ごぼう	米 発芽玄米 中ざら糖 じゃが芋 三温糖 上白糖	566 kcal 21.8 g 15.3 g 1.9 g

今月の主な地域食材(予定)

<浅科給食応援団>

ながねぎ だいず たまねぎ とうふ
じゃがいも かぼちゃ きゅうり

<浅科産>

五郎兵衛米
たまご

<佐久市産>

みそ プルーンジャム
こめこ



2020年9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

給食目標 「規則正しい食事をしよう」

いよいよ運動会が近づいてきました。特別時間割中は、1日に何時間も体育の授業があったりと、エネルギーをたくさん使います。夜は睡眠をしっかりとって体を休め、ごはんをきちんと食べて体に栄養を入れましょう。朝ごはんは特に大事です。体の状態を整えておくと、運動会当日は100%の力が出せますよ。合言葉は、「早寝・早起き・朝ご飯」です。



バランスが大切

予定献立		赤(あか)グループ	緑(みどり)グループ	黄色(きいろ)グループ	エネルギー		
※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。		たんぱく質	体の調子を整える	炭水化物	たんぱく質 糖質 食塩相当量		
日	主食	たんぱく質	ビタミン	脂質			
日	主食	たんぱく質	色の濃い野菜	その他の野菜	炭水化物	脂質	エネルギー
14月	ごはん	鶏もも肉 ちくわ 油揚げ みそ	にんじん かぼちゃ	にんにく りんご 玉ねぎ キャベツ きゅうり	サラダ油	676 kcal 26.7 g 20.4 g 2.5 g	
15火	コッペパン	鮭のムニエル さけ キャベツのじゃこサラダ クラムチャウダー	じゃこ クリーム	きゅうり 玉ねぎ	サラダ油 ごま油 バター	756 kcal 35.8 g 31.8 g 2.9 g	
16水	ごはん	牛乳 牛丼の具 ゆかり和え 糸島豆腐のみそ汁 梨	牛もも肉 豆腐 みそ	にんじん	サラダ油	604 kcal 23.6 g 16.0 g 2.3 g	
17木	黒パン	ジャーマンポテト ツナサラダ トマトとたまごのスープ	ベーコン ツナフレーク たまご	パセリ にんじん トマト チンゲンサイ	バター	626 kcal 23.7 g 19.1 g 2.9 g	
18金	キムタク ごはん	牛乳 鶏の唐揚げ かみかみサラダ なめこ汁	ベーコン 鶏もも肉 さきいか 豆腐 みそ	にんじん	サラダ油	604 kcal 27.9 g 20.6 g 3.2 g	
23水	ごはん	牛乳 あじの竜田揚げ 塩丸いかの酢の物 豚汁	あじ 塩丸いか 豚もも肉 豆腐 みそ	にんじん	サラダ油	629 kcal 31.9 g 16.4 g 2.7 g	
24木	コッペパン	牛乳 スラッピージョー せんキャベサラダ きのこスープ	豚ひき肉 豚もも肉	にんじん	サラダ油 ごま油	589 kcal 25.4 g 21.2 g 2.8 g	
25金	麦ごはん	牛乳 高成牧場のビーフカレー 豆サラダ 手作りココアプリン	牛もも肉 大豆 鯖ばつ	にんじん	サラダ油 バター	775 kcal 26.1 g 27.0 g 1.8 g	
29火	米粉パン	牛乳 鶏肉のアップルソース グリーンサラダ ミネストローネ	鶏もも肉 ベーコン	ブロッコリー にんじん トマト パセリ さやいんげん	サラダ油 オリーブ油	605 kcal 25.8 g 19.6 g 2.9 g	
30水	ごはん	牛乳 さんまのかば焼き キャベツのみそドレサラダ わかめのすまし汁	さんま ささみフレーク みそ 豆腐	にんじん ほうれん草	サラダ油	700 kcal 26.1 g 27.2 g 2.3 g	

9月30日



「大船渡復興支援献立」

佐久市の友好都市「大船渡市」では9月30日は「さんまの日」さんまのおいしい時期に、大船渡のさんまを食べて応援しよう！

9年前の平成23年3月11日に起きた東日本大震災では、岩手県大船渡市にも大きな津波が押し寄せました。佐久市は、仲間である大船渡を助けるために、すぐに医療チームを組んで向かい、水やガスコンロなど生活に必要なものを、市民みんなで集めて送りました。それからずっと佐久市は、大船渡市の復興の応援を続けています。

みんなが大船渡市で水揚げされたさんまを給食で食べることで、大船渡市の復興の応援になります。

ほくは「おおふなトン」貴重な「黄金さんま」の横顔がおなかにあるよ。強った人には、小さな幸せが訪れるんだよ。

佐久市特別観光PR大使 『佐久の鮭太郎ニ』
サンリオオオふなト共和国 PRキャラクター『おおふなトン』