

給食目標 「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、生活習慣を見直して、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	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	
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	ロースハム ツナフレーク 鶏もも肉	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草	きゅうり キャベツ 玉ねぎ えのきだけ ブルー	食パン 食パン 上白糖 じゃが芋	サラダ油	693 kcal 29.8 g 22.1 g 3.6 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 安藤寺みそ 鶏もも肉 凍り豆腐 肉団子	牛乳 雁鳴みそ 青ばつ 糸寒天	にんじん 小松菜	生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり ぶなしめじ えのきだけ 白菜	米 ブルージャ しらたき かたくり粉 ごま油	サラダ油 ごま油	805 kcal 33.3 g 22.3 g 3.3 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 パンプキンスープ	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 上白糖 小麦粉 バター	サラダ油 ごま油	820 kcal 28.6 g 29.0 g 4.4 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 えのきだけ ぶなしめじ	米 上白糖 かたくり粉 杏仁風プリン	サラダ油 ごま油	763 kcal 34.1 g 18.1 g 2.4 g
7 月	発芽玄米 ごはん	牛乳 おろし焼肉 納豆とえ 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 こんにゃく さつま芋	サラダ油	799 kcal 40.0 g 20.0 g 3.0 g
8 火	コッペパン	牛乳 パンネのトマトソース シャキシャキボテトサラダ 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	オリーブ油 サラダ油	830 kcal 29.6 g 28.7 g 3.7 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 上白糖	サラダ油 ごま油 ごま油	811 kcal 34.9 g 22.6 g 2.8 g
10 木	コッペパン	牛乳 おほかおコトット 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 みず菜	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 白菜	コッペパン 上白糖	サラダ油	740 kcal 31.2 g 29.4 g 4.0 g
11 金	わかめ ごはん	牛乳 小鯛の甘露煮 青ばつ 青ばつマリネ 鶏ごぼ汁	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	サラダ油	702 kcal 26.4 g 17.3 g 2.4 g

3-A 希望献立



食育の日献立

今月の主な地域食材 (予定)

<浅科給食応援団>

長ねぎ 大豆 玉ねぎ 豆腐
じゃが芋 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
米粉



給食目標「規則正しい食事をしよう」

朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを抜くと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、イライラしやすくなるなどの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさず食べましょう。
また、朝ごはんは食べているけれど、パンだけ、おにぎりだけなどの人はいませんか？毎日栄養バランスの整った朝ごはんの準備を行うのは難しいものです。夕食の残りや冷凍野菜などを活用して、栄養バランスの良い食事に近づけるような工夫をしてみましょう！

朝ごはんを食べてから登校しよう



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	おかず	ビタミン 色の濃い野菜 その他の野菜		炭水化物	脂質			
14月	ごはん	牛乳 山賊焼き からし和え かぼちゃのみそ汁	たんぱく質 鶏もも肉 ちくわ 油揚げ みそ	無機質 牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ きゅうり	こめ 三温糖 かたくり粉	サラダ油	839 kcal 31.9 g 23.8 g 3.1 g	
15火	コッパン	牛乳 鮭のムニエル キャベツのじゃこサラダ クラムチャウダー	さけ ベーコン あさり	牛乳 じゃこ クリーム	にんじん パセリ	コッパン 小麦粉 上白糖	サラダ油 ごま油 バター	953 kcal 44.7 g 39.2 g 3.8 g	
16水	ごはん	牛乳 牛丼の具 ゆかり和え 矢島豆腐のみそ汁 梨	牛もも肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	こめ しらたき 三温糖	サラダ油	755 kcal 28.8 g 18.4 g 3.0 g	
17木	黒パン	牛乳 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	牛乳	パセリ にんじん トマト チンゲンサイ	コッパン 黒砂糖 じゃが芋 かたくり粉	バター	772 kcal 28.7 g 22.5 g 3.6 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	牛乳 わかめ	にんじん	こめ かたくり粉 上白糖	サラダ油	781 kcal 39.4 g 18.8 g 3.5 g	
24木	コッパン	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 ぶた 豚もも肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	コッパン パン粉	サラダ油	721 kcal 31.2 g 25.3 g 3.4 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 青ばつ	牛乳 粉雪天 クリーム	にんじん	こめ 麦 じゃが芋 小麦粉 上白糖	サラダ油 バター	974 kcal 32.3 g 32.9 g 2.3 g	
28月	ごはん	牛乳 豆腐ハンバーグ スティックサラダ けんちん汁 フルーツポンチ	豚ひき肉 豆腐 たまご 油揚げ	牛乳	にんじん	こめ パン粉 上白糖 白玉だんご	サラダ油	847 kcal 30.7 g 22.6 g 2.5 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	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト パセリ さやいんげん	生麦 玉ねぎ りんご レモン きゅうり キャベツ にんにく セロリ	米粉パン 三温糖 かたくり粉 上白糖	サラダ油 オリーブ油	740 kcal 31.5 g 23.3 g 3.7 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	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	こめ かたくり粉 三温糖 小麦粉 上白糖	サラダ油 ごま	870 kcal 31.4 g 32.7 g 2.9 g	

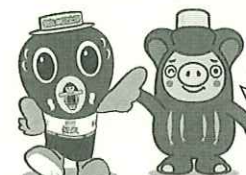
9月30日 「大船渡復興支援献立」



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。



ぼくは「おおふなトン」貴重な「黄金さんま」の模様がなかなかあるよ。触った人には、小さな幸せが訪れるんだよ。