

給食だより

令和2年 9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

「食事と運動について考えよう!」です。

身体を動かすためのエネルギーのもと、炭水化物です。炭水化物はごはんやパン・めん類・いも類などに多く含まれています。しかし、炭水化物だけをとってもエネルギーは作られません。炭水化物をエネルギーにかえるために大切な栄養素がビタミンB1です。たくさん運動するときには、炭水化物としっかりとビタミンB1を含む食べ物も意識して食べましょう。

<ビタミンB1を多く含む食べ物>

- ・ふたにく
- ・大豆製品(とうふ・油揚げ・みそ・おからなど)
- ・緑黄色野菜

B1が不足すると、パワー不足で疲れやすくなったりイライラしたり記憶力も低下するなどの症状も現れます

14日は、『県産食べて応援献立』

新型コロナウイルスの影響に伴い、県産農産物の消費量が減少しています。その需要を回り、また地産地消の食育をすすめるために、県産産物を無償提供で給食で使用させていただきます。

第一回目は、「信州プレミアム牛肉」です。信州プレミアム牛は、長野県独自の「おいしさの新基準」をクリアした、食味(香り・食感)に優れた長野県のブランド和牛です。今回は牛丼にしました。どんな味がするのか味わっていただきましょう。

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 黒さとうパン おじゃかもちのクリームソース ひじきとささみのサラダ 野菜スープ ぎゅうにゅう	2 ごはん さかなの塩こうじ焼き たくあん和え 豚汁 ぎゅうにゅう 小5年欠食	3 チーズパン 手作り春巻き 米粉マカロニサラダ レタスとトマトのスープ ぎゅうにゅう 小学校早給食	4 ごはん マーボー豆腐 ぎゅういとわかめの酢の物 油揚げのみそ汁 ぎゅうにゅう くだもの	今月の地域食材 望月産コシヒカリ キャベツ 白菜 じゃが芋 にんにく 玉ねぎ スズキニ
7 発芽玄米ごはん 豆腐の寄せ揚げ 小松菜のマスタード和え みそ汁 昆布の佃煮 ぎゅうにゅう	8 コッペパン 五目卵焼き 春雨サラダ ミネストローネ ぎゅうにゅう くだもの	9 秋の五目ごはん 小鯛の甘露煮 のりおかか和え 根菜汁 ぎゅうにゅう	10 コッペパン 鶏肉のワインソース焼き コーンサラダ クラムチャウダー ぎゅうにゅう ミルメーク 中学2年2組希望献立	11 ごはん 魚の玉ねぎソースかけ のりマヨサラダ 凍り豆腐のみそ汁 ぎゅうにゅう	佐久の郷土料理 ごぶなの甘露煮(9日) 小鯛は昔から秋になると佐久地方で甘露煮にして食べていました。田んぼの中で稲と一緒に育ったふなは、田んぼの水をはらう時期にしかとれません。それで旬がとて短いのです。佐久でしか食べられないふなを味わいましょう
14 牛丼 梅おかか和え じゃがいものみそ汁 くだもの ぎゅうにゅう 県産食べて応援献立	15 フレンチトースト ウイナーポトフ チキンサラダ ぎゅうにゅう	16 ごはん 鯖のしょうが焼き 塩肉じゃが 切り干し大根のみそ汁 ぎゅうにゅう	17 スズキニとごぼちゃのカレー ほんさんそう ヨーグルト ぎゅうにゅう	18 丸パン ハンバーグ フレンチサラダ かきたまスープ ぎゅうにゅう クレープ 若駒祭特別献立	今月の給食行事 1日~17日 中学文化祭準備期間 早給食 12:25~ 10日 23日 希望献立 18日 若駒祭特別献立 25日 運動会応援献立 14日 県産食べて応援献立
21 敬老の日	22 秋分の日	23 キムタクごはん サクサクみのおし かみかみサラダ 中華風なめこ汁 ぎゅうにゅう くだもの 中学2年3組希望献立	24 コッペパン 卵のコーンマヨ焼き きのこのサラダ 鶏肉とやさいのスープ ココアクリーム ぎゅうにゅう	25 ごはん がんくいみそかつ 大根とほたてのサラダ みどけんちん汁 ぎゅうにゅう 小早給食 運動会応援献立	14日 県産食べて応援献立 第1回目は「信州プレミアム牛肉」を使った牛丼です。 30日 大船渡市 復興支援献立 (佐久市の支援事業で全センターで実施します)
18日(金)は、若駒祭特別献立で、パン給食にしました。そのため、17日(木)は ごはんの日の献立です。ご了承ください。					
28 ごはん たらのみどマヨソース焼き ひじきの煮物 みぞわたんスープ ぎゅうにゅう	29 コッペパン 鶏肉とさつまいもの甘酢がらめ ピーマンサラダ キャベツのミルクスープ ぎゅうにゅう	30 ごはん さんまのかば焼き キャベツのみそだしサラダ わかめのすまし汁 ぎゅうにゅう 大船渡復興支援献立	佐久の鯉太郎 	ほくは「おおふなトン」貴重な「黄金さんま」のもようがおなかにあるよ。さわった人には、幸せが訪れるんだよ。	



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大船渡市を応援しよう!

・大船渡市は東北地方で、魚や貝などがたくさん採れる「まち」です
・佐久市とは、宇宙研究のつながりで銀河連邦共和国を組織する仲間同士
・9年前の平成23年3月11日に起きた東日本大震災では、大船渡市にも大きな津波が押し寄せました。佐久市は、仲間である大船渡市を助けるために、すぐに医療チームを組んで向かいました。それからずっと佐久市は、大船渡市の復興の支援を続けています。

9月予定詳細献立表

9月の給食目標 食事と運動について考えよう!

日	曜	こんだて		赤の仲間		緑の仲間		黄の仲間		小学校 13才- 15才 1日1食 の目安 量	
		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		
1	火	くるざとうパン	★ おじゃがもちのクリームソース ひじきとささみのサラダ やさいスープ	ベーコン ツナ がたく	牛乳 ひじき	にんじん	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり はくさい えのきだけ	パン くるざとう じゃがいも かたくりこ さとう	カレー あぶら	630kcal 24.3g 3.2g 2.2g	
2	水	ごはん	★ さかなのおこしやき たくあんあえ とんじる	さけ かつおぶし がたく あぶらあげ とうふ	牛乳	にんじん	キャベツ たくあん ごぼう	きゅうり だいこん ねぎ	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく	ごま あぶら	661kcal 34g 2g 21.3g
3	木	チーズパン	★ てづくりはるまき こめマカロニサラダ レタスとトマトのスープ	ぶたひきにく むぎエビ とりにく	牛乳 チーズ がーチーズ	にんじん トマト	だけのこ キャベツ きゅうり レタス	にんにく コーン たまねぎ ほししいたけ	パン はるまき さとう はるまきのかわ マカロニ	あぶら	654kcal 27.3g 3.5g 26.5g
4	金	ごはん	★ まーぼーどうふ きゅうりとわかめのすのもの あぶらあげのみそしる くだもの	ぶたひきにく どうふ いか あぶらあげ	牛乳 わかめ	にんじん にら	しょうが だけのこ たまねぎ きゅうり だいこん	にんにく ねぎ キャベツ なす くだもの	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら	640kcal 27.3g 3.1g 18.4g
7	月	はつかげん まいごはん	★ どうふのよせあげ こまつなのマスタードあえ こんぶのつくだに みそしる	かつおぶし とうふ とりひきにく たまご ツナ	牛乳 こんぶ ひじき	にんじん こまつな わかめ	たまねぎ しめじ はくさい えのきだけ	しょうが はくさい	こめ はつかげんまい さとう かたくりこ しょうないふ	あぶら	662kcal 24.5g 3.2g 20.7g
8	火	コッパン	★ ごもくたまごやき はるさめサラダ ミネストローネ くだもの	たまご こおりどうふ ツナ ハム のりひきにく だいす	牛乳 チーズ	にんじん わかめ	たまねぎ キャベツ きゅうり くだもの	にんにく たまねぎ マカロニ	パン はるさめ さとう じゃがいも マカロニ	あぶら ごまあぶら	671kcal 31.2g 3.1g 26g
9	水	あきのごもく ごはん	★ こぶなのかんろに のりおろしかあえ こんさいじる	とりにく かつおぶし あぶらあげ	牛乳 こぶなの のり こんぶ	こまつな にんじん	えだまめ キャベツ だいこん	しめじ はくさい ねぎ	こめ さつまいも さとう こんにゃく さといも		604kcal 23g 2.7g 11.4g
10	木	コッパン	★ とりにくのワインソースやき コーンサラダ クラムチャウダー ミルメーク 中学2年2組 おたのしみ献立	とりにく あさりみず ベーコン	牛乳 なまめ	にんじん	にんにく キャベツ たまねぎ	コーン きゅうり しめじ	パン さとう じゃがいも	あぶら	679kcal 30.7g 3.3g 25.9g
11	金	ごはん	★ さかなのたまねぎソースがけ のりマヨサラダ こおりどうふのみそしる	さけ こおりどうふ	牛乳 のり わかめ	にんじん わかめ	たまねぎ もやし えのきだけ ねぎ	にんにく はくさい だいこん	こめ むぎ かたくりこ こむぎこ	あぶら バター	657kcal 27.2g 2.3g 23.3g
14	月	ぎゅうどん	★ うめおかかあえ じゃがいものみそしる くだもの 県産食べて 応援献立	豚肉 かつおぶし とうふ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい はくさい くだもの	キャベツ ねぎ ねぎ	こめ むぎ しらたき さとう じゃがいも		643kcal 27.3g 2.9g 17.9g
15	火	フレンチ トースト	★ ウィンナーポトフ チキンサラダ	たまご ベーコン ウィンナー とりにく	牛乳	パセリ にんじん ブロッコリ	かぶ たまねぎ キャベツ レタス	コーン	パン さとう じゃがいも	バター	633kcal 26.3g 2.8g 23.9g
16	水	ごはん	★ さばのしょうがやき しおにくじゃが きりほしだいこんのみそしる	さば たまご あぶらあげ	牛乳 こんぶ	にんじん わかめ	しょうが たまねぎ えのきだけ きりほしだいこん	にんにく たまねぎ ねぎ だいこん	こめ むぎ しらたき じゃがいも さとう	あぶら	690kcal 29g 2.3g 25.5g
17	木	スッキーニと かぼちゃの カレー	★ ばんさんすう ヨーグルト	ぶたにく れん たまご	牛乳 はるさめ 3-7 餅	にんじん かぼちゃ	しょうが たまねぎ キャベツ	にんにく スッキーニ きゅうり	こめ はつかげんまい じゃがいも はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	686kcal 24.2g 2.7g 19.4g
18	金	こめパン	★ ハンバーグ フレンチサラダ かきたまスープ デザート	ハンバーグ とりにく たまご	牛乳 わかめ	にんじん わかめ	コーン きゅうり しめじ	キャベツ たまねぎ ねぎ	こめパン さとう かたくりこ デザート	あぶら	638kcal 24.9g 3.4g 22.9g
23	水	キムタク ごはん	★ サクサクみのむし かみかみサラダ ちゅうかどうふなめこじる くだもの 中学2年3組 おたのしみ献立	ベーコン とりにく さきいか とうふ たまご かにかま	牛乳	にんじん わかめ	ねぎ はくさい しょうが セロリ キャベツ きゅうり だけのこ なめこ ねぎ	こめ かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	702kcal 28.3g 3.5g 24.8g	
24	木	コッパン	★ たまごのコーンマヨやき きのこのサラダ とりにくとやさいのスープ ココアクリーム	たまご とりにく だいす	牛乳 れん わかめ	にんじん	コーン えのきだけ レモンじり スッキーニ	しめじ キャベツ たまねぎ	パン さとう じゃがいも	あぶら	663kcal 31.1g 2.8g 30.1g
25	金	ごはん	★ がんくいみそかつ だいこんとほたてのサラダ みそけんちんじる 運動会応援献立	ぶたにく ホタテみず あぶらあげ とうふ	牛乳 こんぶ	にんじん	きゅうり ほししいたけ ごぼう	だいこん しめじ ねぎ	こめ むぎ てんぷらこ はんこ さとう こんにゃく	あぶら	719kcal 31.2g 2.7g 24.3g
28	月	ごはん	★ たらのみそマヨネーズやき ひじきのもの みそわんだんスープ	たら ちくわ ぶたにく	牛乳 ひじき	パセリ にんじん	たまねぎ ごぼう はくさい	れんこん コーン ねぎ	こめ むぎ さとう わんだんの皮	あぶら ごまあぶら	0kcal 0g 0g
29	火	コッパン	★ とりにくとさつまいものあますがらめ ピーマンサラダ キャベツのミルクスープ	とりにく むぎエビ たまご ベーコン	牛乳	にんじん	きゅうり コーン	キャベツ たまねぎ	パン かたくりこ さつまいも さとう ピーマン	あぶら ごまあぶら	658kcal 26.4g 2.8g 23.2g
30	水	ごはん	★ さんまのかばやき キャベツのみそドレサラダ わかめのすましじる くだもの 大船渡復興支援献立	さんま ツナ とうふ	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん	キャベツ しめじ はくさい	きゅうり たまねぎ くだもの	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	700kcal 26.7g 2.3g 26.1g
※ 献立は都合により変更になることがあります。 ※ 18日は若駒祭特別献立です。そのため、17日(木)がごはんの日、 18日(金)がパンの日となります。ご了承ください。										650kcal 26g 2.5g 18.1g	

