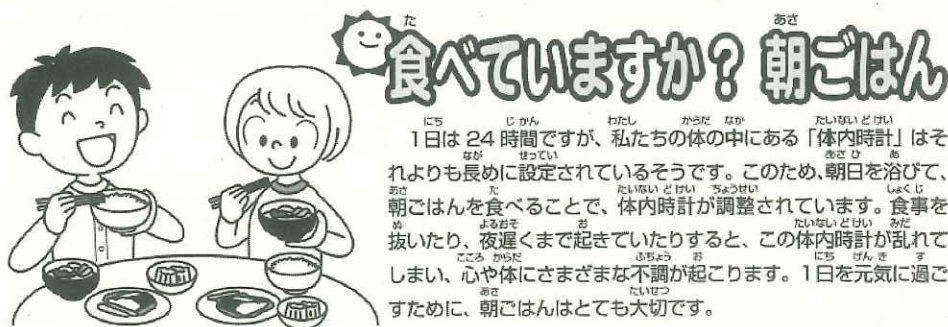




給食だより

9月号
佐久市学校給食
臼田センター



食べていますか？ 朝ごはん

1日は24時間ですが、私たちの体の中にある「体内時計」はそれよりも長めに設定されているそうです。このため、朝日を浴びて、朝ごはんを食べることで、体内時計が調整されています。食事を抜いたり、夜遅くまで起きていたりすると、この体内時計が乱れてしまい、心や体にさまざまな不調が起こります。1日を元気に過ごすために、朝ごはんはとても大切です。



9/1 防災の日 備蓄食の見直しを！

大規模災害や感染症発生などの緊急時に備え、食料を備えておく必要があります。備えておく食料は、主食(炭水化物)+主菜(たんぱく質)の組み合わせで、最低でも3日分、できれば1週間分くらい必要とされています。

最低限、備えておきたい物



◎食料を備える時のポイント

- ・食べ慣れているものを！…初めて食べるものは、特に気分が落ち込んでいる非常時には食べづらくなります。食べ慣れているものを選び、味見をしておきましょう。
- ・買い足しながら備えよう！…米やパスタ、乾物など、保存性が高い食料は、少し多めに買って置き、普段食べながら、減った分を買い足すなど無理なく備えましょう。
- ・食品ロスに気をつけよう！…食料を保管したまま賞味期限が過ぎて古くなり、そのまま捨てる(食品ロス)ことがないように、計画的に使い、買い足していきましょう。

「佐久市の友好都市 大船渡市では9月30日は「さんまの日」！ さんまの美味しい時期に、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町で、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です。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。また、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。

みなさんが大船渡市のさんまを給食で食べることで、大船渡市の復興の応援につながります。



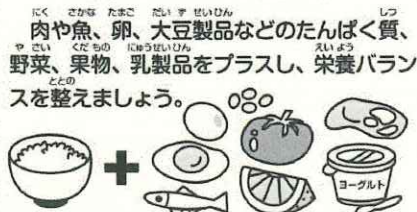
朝ごはんを食べることで…



朝ごはんを食べないと…



主食(ご飯、パンなど)のみで済ませている人は…



まったく食べていない人は…



9月



よていこんだてひょう 予定献立表

さくしがっこうきゅうしよくうすだせんたー
佐久市学校給食日田センター

日曜日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄色の仲間 髪や力の元になる		栄養価				
			1日	2日	3日	4日	5日	6日	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	エネルギー
1 火	コッペパン チキンピカタ レモン和え ミネストローネ クレープ	☆	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ	キャベツ きゅうり パプリカ にんにく 玉ねぎ セロリー にんじん	パン いも 地粉 砂糖 マロニー マカロニ クレープ	オリーブオイル	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	697 38.3 25.0 2.7	kcal g g g	829 45.1 27.8 3.3	kcal g g g
2 水	ごはん 塩そば 青じそサラダ すまし汁	☆	さば 豆腐 なると	牛乳	にんじん ブロッコリー みつば	きゅうり キャベツ たまねぎ えのき	米		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	612 28.6 19.4 2.2	kcal g g g	745 33.7 21.8 2.6	kcal g g g
3 木	りんごピspan ポテトカップグラタン フレンチサラダ 大根スープ	☆	鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん チンゲン菜	きゅうり キャベツ 玉ねぎ コーン 大根 えのき	パン 砂糖	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	664 22.8 24.8 2.6	kcal g g g	782 27.2 27.6 3.2	kcal g g g
4 金	ごはん 竹輪のごまがらめ ツナと青菜の和え物 さつまい汁	☆	竹輪 ツナフレーク 鶏肉 油揚げ 味噌	牛乳	にんじん 小松菜	もやし コーン 大根 ねぎ	米 砂糖 でんぷん さつまいも こんにゃく	油 白ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	652 24.1 18.4 2.4	kcal g g g	823 29.9 22.0 3.3	kcal g g g
7 月	ごはん 親子丼の具 たくあん和え みそけんちん汁	☆	鶏肉 凍み豆腐 豆腐 味噌	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ もやし たくあん ごぼう 大根 ねぎ	米 砂糖	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	613 28.0 15.6 2.5	kcal g g g	753 33.8 17.5 3.1	kcal g g g
8 火	食パン 鮭のつばマスタード焼き ツナたまサラダ ABCスープ	☆	鮭 ツナフレーク 卵 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲン菜	きゅうり 玉ねぎ しめじ	パン マカロニ じゃがいも	マヨネーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	651 36.4 25.8 2.6	kcal g g g	791 43.7 30.2 3.3	kcal g g g
9 水	ごはん 山賊焼き 春雨サラダ 中華風なめこスープ	☆	鶏肉 豚肉 卵	牛乳	にんじん	生姜 りんご キャベツ きゅうり コーン ねぎ なめこ 白菜	米 でんぷん マロニー 砂糖	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	653 30.9 19.1 1.5	kcal g g g	790 36.1 21.6 1.9	kcal g g g
10 木	米粉パン ハンバーグ コールスローサラダ 白菜のツイスープ なし	☆	鶏肉 豆乳 味噌	牛乳	にんじん チンゲン菜	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ 白菜 なし	米粉パン	コールドレッシング 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	690 32.3 23.9 2.4	kcal g g g	833 40.2 28.5 3.4	kcal g g g
11 金	蕎麦ごはん イカリング もやしと枝豆の和え物 ポークカレー	☆	イカ ツナフレーク 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	もやし 枝豆 玉ねぎ りんご	米 砂糖 じゃがいも	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	690 29.9 24.4 2.4	kcal g g g	881 38.1 30.0 3.7	kcal g g g
14 月	ごはん 牛丼の具 磯香和え 大根のみそ汁	☆	牛肉 かつお節 豆腐 味噌	牛乳 のり わかめ	ほうれん草 にんじん	生姜 ねぎ 玉ねぎ キャベツ もやし 大根	米 しらたき 上白糖	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	616 27.2 18.2 2.3	kcal g g g	760 33.2 21.1 2.9	kcal g g g
15 火	コッペパン ささみのレモン揚げ コーンサラダ かぼちゃのポタージュ	☆	鶏肉 ツナフレーク ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん かぼちゃ パセリ	生姜 キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	パン でんぷん 砂糖 地粉	油 バター	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	701 32.3 27.9 2.9	kcal g g g	850 36.5 33.5 3.7	kcal g g g
16 水	ごはん いわしの梅煮 切干のりマヨサラダ かきたま汁 ミルメーク	☆	いわし 鶏肉 卵	牛乳 のり	にんじん チンゲン菜	生姜 梅 大根 きゅうり キャベツ 白菜 玉ねぎ	米 砂糖 でんぷん	白ごま マヨネーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	732 28.3 23.7 2.1	kcal g g g	881 33.4 26.8 2.7	kcal g g g
17 木	コッペパン いちごジャム アンサンブルエッグ キャベツのサラダ ジュリエンスープ	☆	卵 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ 大根 たけのこ	パン 砂糖 ジャム	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	618 24.3 26.5 2.8	kcal g g g	758 29.3 31.6 3.5	kcal g g g
18 金	ごはん 酢豚 もやしのサラダ わかめスープ	☆	豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	生姜 たけのこ 玉ねぎ もやし きゅうり	米 でんぷん 砂糖	油 ごま 白ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	638 26.0 18.4 1.9	kcal g g g	778 30.3 20.6 2.2	kcal g g g
21 月	敬老の日												
22 火	秋分の日												
23 水	ごはん 和風梅子キン 塩丸いかの酢の物 凍み豆腐のみそ汁	☆	鶏肉 イカ 凍み豆腐 味噌	牛乳 わかめ	にんじん	梅 きゅうり キャベツ 大根 えのき ねぎ	米 でんぷん 砂糖 いも	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	634 28.3 17.5 2.1	kcal g g g	789 30.3 20.2 2.9	kcal g g g
24 木	コッペパン チーズ入りオムレツ パスタサラダ 鶏肉と野菜のスープ フルーン	☆	卵 ツナフレーク 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ コーン 大根 白菜 ブルーベリー	パン スバゲティ	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	573 26.1 18.9 2.6	kcal g g g	705 31.5 21.8 3.2	kcal g g g
25 金	ごはん 肉じゃがコロック ごまおかか和え のっぺい汁	☆	豚肉 かつお節	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ 大根 ごぼう ねぎ	米 里芋 こんにゃく でんぷん	油 白ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	605 18.7 15.9 1.7	kcal g g g	737 21.9 17.3 2.1	kcal g g g
28 月	ごはん 豚キムチごはんの具 もやしのフレーク和え ワンタンスープ	☆	豚肉 鶏肉	牛乳	ニラ にんじん	玉ねぎ もやし 白菜 コーン たけのこ ねぎ	米 砂糖 ワンタン	ごま油 ごま 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	635 30.3 17.1 1.8	kcal g g g	778 36.5 19.5 2.3	kcal g g g
29 火	コッペパン チリピーズ Катテージーズサラダ リボンパスタスープ	☆	豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ トマト	生姜 玉ねぎ きゅうり エリンギ	パン 砂糖 でんぷん いも マカロニ	油 マヨネーズ オリーブオイル	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	657 30.6 26.3 2.3	kcal g g g	805 36.6 31.0 3.1	kcal g g g
30 水	ごはん さんまのかば焼き みそドレサラダ わかめのすまし汁 りんご	☆	さんま 鶏肉 味噌 豆腐 なると	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり たけのこ 白菜 りんご	米 でんぷん 地粉 砂糖	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	718 26.8 26.9 1.8	kcal g g g	864 31.1 30.7 2.2	kcal g g g