

2020年12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

給食目標

「寒さに負けない食事をしよう」

かぜやインフルエンザに負けない体の作り方



かぜやインフルエンザなどが流行しやすい時期になりました。かぜを予防するためには、「栄養バランスの良い食事」、「十分な睡眠」、「適度な運動」、を心がけ、手洗いうがいを徹底し習慣づけましょう。



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(骨や肉)をつくる		体の調子を整える		炭水化物		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	色の濃い野菜	その他の野菜	脂質	
1 火	食パン	牛乳 チキンカツ せんキャベツサラダ 豚ばらと野菜のスープ	鶏むね肉 豚ばら肉	牛乳	ニンジン チンゲンサイ	キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ 白菜	サラダ油	681 kcal たんぱく質 31.8g 脂質 25.5g 食塩相当量 3.4g
2 水	ごはん	牛乳 シアチャン豆腐 切干大根の中華サラダ チンゲンサイのスープ	豚ひき肉 みそ 生揚げ ツナフレーク ベーコン	牛乳	ニンジン チンゲンサイ	ねぎ にんにく 玉ねぎ たけのこ しいたけ 切干大根 きゅうり もやし えのきたけ	サラダ油 ごま油	614 kcal たんぱく質 23.9g 脂質 20.2g 食塩相当量 1.8g
3 木	コッパン	牛乳 信州サーモンのスペシャルソース 海藻ミックスサラダ 鶏肉と野菜のスープ	信州サーモン 鶏もも肉	牛乳 海藻	第3回目は信州サーモンです☆ ニンジン ほうれん草		コッパン はちみつ マヨネーズ サラダ油	582 kcal たんぱく質 29.2g 脂質 19.6g 食塩相当量 2.9g
4 金	ごはん	牛乳 豚のしょうが焼き キャベツと昆布の浅漬け 煮込みおでん	豚ロース肉 さつま揚げ ちくわ かんもどき うすら節	牛乳 塩昆布	ニンジン	にんにく 生姜 キャベツ きゅうり 大根	ごま油 こんにゃく	670 kcal たんぱく質 29.3g 脂質 23.0g 食塩相当量 2.1g
7 月	ごはん	牛乳 元気が出るレバー かみかみあえ かぼちゃのみそ汁	鶏もも肉 豚レバー さきいか 油揚げ みそ	牛乳	にら ニンジン	生姜 にんにく 大根 きゅうり 玉ねぎ	サラダ油 ごま油	673 kcal たんぱく質 27.3g 脂質 19.1g 食塩相当量 2.2g
8 火	ソフト麺	牛乳 ナポリタンソース 豆小魚サラダ 手作りアップルパイ	ウィンナー 鶏ばつ 大豆 たまご	牛乳 鶏チーズ じゃこ	ニンジン ピーマン	にんにく 玉ねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり りんご レモン	ソフト麺 オリーブ油 サラダ油 バター	848 kcal たんぱく質 26.8g 脂質 32.0g 食塩相当量 2.5g
9 水	ごはん	牛乳 塩肉じゃが 大根とホタテのサラダ 矢島豆腐のみそ汁	豚ばら肉 ほたて 豆腐 みそ	牛乳	ニンジン さやいんげん	玉ねぎ 大根 キャベツ きゅうり えのきたけ ねぎ	サラダ油 ごま油	639 kcal たんぱく質 20.8g 脂質 20.8g 食塩相当量 1.7g
10 木	コッパン	牛乳 鶏肉のバーベキュー風 フレンチサラダ クラムチャウダー	鶏もも肉 ベーコン あさり	牛乳 クリーム	ニンジン パセリ	りんご キャベツ きゅうり 玉ねぎ	コッパン オリーブ油 サラダ油 バター	542 kcal たんぱく質 23.1g 脂質 16.3g 食塩相当量 3.4g
11 金	ごはん	牛乳 秋鮭のちゃんちゃん焼き 3色こんにゃくサラダ すまし汁	鮭 みそ 豆腐	牛乳	ニンジン にら ほうれん草	キャベツ ぶなしめじ 玉ねぎ もやし きゅうり 白菜	バター	547 kcal たんぱく質 26.5g 脂質 12.6g 食塩相当量 2.3g

野菜を食べて冬を乗り切ろう!

のどや鼻の粘膜を強くして抵抗力を高めるビタミンA、ビタミンCは、冬が旬の野菜や果物に多く含まれています。冬が旬の野菜や果物を食べてかぜを予防しましょう!

〇寒くてもこまめに換気をしよう〇

寒いからといって部屋を閉め切ったままにしていると、空気が汚れてしまいます。また、新型コロナウイルス感染予防として3密(密閉、密集、密接)を防ぐためにも、こまめな換気は重要です。エアコンは室内の空気を循環させているだけなので、窓を開けてこまめに換気をしましょう。

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 だいこん
とうふ かぼちゃ じゃがいも

<浅科産>
五郎兵衛米 たまご りんご

<佐久市産>
みそ こめこ

2020年12月 予定献立表 後半


佐久市学校給食浅科センター 小学校


給食目標 「寒さに負けない食事をしよう」


1年のしめくりにある伝統行事「冬至」を知ろう！


今年(今年)は12月21日です

1年間で昼の時間が一番短いとされる日です。このころから一段と寒さが増し、本格的な冬を迎えます。

かぼちゃ

 冬至に食べると病気になるいわれています。かぜ予防のビタミンA(カロテン)もたっぷり！昔から冬を乗り切るためにかぼちゃを食べていました。

こんにゃく

 食物繊維が多く、おなかの掃除をしてくれるため、1年のあか(悪いことも)を落とし、新しい年を迎えられるようにと食べます。

ゆず

 冬至にゆず湯に入る風習があります。ゆず湯に入るとあかきれなどが治り、体が温まることでかぜをひかないともいわれています。

「ん」のつく食べ物

 冬至に「ん」のつく食べ物、かぼちゃ(南瓜)、れんこん、にんじん、きんかん、うどん、寒天などを食べると運に恵まれるともいわれています。

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	ビタミ ン					
日	お か ず	無機質	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 鶏ささみのレモン揚げ キムタクポテトサラダ 豚汁 クレープ	鶏ささみ肉 ベーコン 豚もも肉 豆腐 みそ	牛乳 にんじん	レモン きゅうり とうもろこし キムチ つぼ揚げ 大根 ごぼう ねぎ	米 かたくり粉 上白糖 じゃが芋 こんにゃく クレープ	サラダ油 マヨネーズ	768 kcal 31.5 g 25.4 g 1.9 g	
15火	コッパパン おからのキッシュ フルーツヨーグルト和え 切干大根のスープ	豚ひき肉 おから たまご ベーコン	牛乳 チーズ ヨーグルト にんじん 小松菜	ほうれん草 玉ねぎ バイン みかん もも 切干大根 白菜 えのきたけ	コッパパン	サラダ油 バター	622 kcal 24.7 g 23.4 g 2.7 g	
16水	ごはん さんまの甘露煮 のり和え さつまい	さんま 鶏もも肉 油揚げ みそ	牛乳 のり にんじん ほうれん草	生薑 白菜 玉ねぎ 大根 ねぎ	米 中ざら糖 三温糖 さつまい	サラダ油	704 kcal 26.0 g 22.8 g 2.8 g	
17木	コッパパン フランクフルト 小松菜サラダ ABCスープ りんご	フランクフルト ツナフレーク ベーコン	牛乳 小松菜 にんじん ほうれん草	キャベツ きゅうり 玉ねぎ りんご	コッパパン 上白糖 じゃが芋 マカロニ	サラダ油	669 kcal 24.4 g 25.4 g 3.2 g	
18金	ごはん 牛乳 凍り豆腐の甘酢あん ほうれん草のごまきなご和え 味わい汁	凍り豆腐 豚もも肉 きなこ 豆腐	牛乳 にんじん ビーマン ほうれん草	『びんびんキラリ食』：信州の郷土食「凍り豆腐」をつかった献立です☆		米 かたくり粉 上白糖 こんにゃく	サラダ油 ごま ごま油	644 kcal 22.3 g 19.3 g 1.8 g
21月	ごはん 牛乳 こんにゃくのおかか煮 袖香和え かぼちゃほうとう	鶏もも肉 かつお節 ちくわ 豚もも肉 油揚げ	牛乳 にんじん かぼちゃ	たけのこ キャベツ きゅうり ゆず 白菜 ねぎ	米 こんにゃく 三温糖 上白糖	サラダ油	594 kcal 22.7 g 12.3 g 2.5 g	
22火	クロワッサン 牛乳 タンダーチキン スノーサラダ ミネストローネ クリスマスケーキ	鶏もも肉 うずら卵 豆腐 みそ	牛乳 にんじん さやいんげん トマト チーズ パセリ	キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく 玉ねぎ セロリー	クロワッサン	サラダ油 オリーブ油	668 kcal 29.8 g 36.0 g 2.5 g	
23水	ごはん 牛乳 豚の角煮 キャベツの昆布和え わかめのみそ汁	豚肩肉 うずら卵 豆腐 みそ	牛乳 チンゲンサイ にんじん	生薑 キャベツ きゅうり 玉ねぎ 大根 えのきたけ ねぎ	米 かたくり粉 三温糖	ごま油	631 kcal 25.8 g 19.1 g 2.4 g	
24木	米粉パン 牛乳 パンネのミートソース 風邪に負けないサラダ 大根スープ	豚ひき肉 蒲ばつ ササミフレーク ベーコン	牛乳 粉チーズ プロックリー チンゲンサイ	にんにく 玉ねぎ れんこん レモン 大根 えのきたけ	米粉パン パンネ じゃが芋 上白糖	オリーブ油 サラダ油	634 kcal 22.5 g 19.4 g 2.8 g	
25金	ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 五目なます 沢煮椀	ぶり かまぼこ 豚もも肉	牛乳 昆布 にんじん	大根 きゅうり ごぼう えのきたけ たけのこ ねぎ	米 三温糖 上白糖	サラダ油	628 kcal 28.2 g 18.7 g 2.1 g	