

給食だより

令和2年 12月
佐久市学校給食望月センター

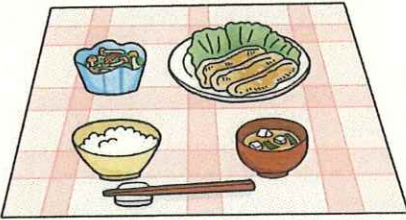
毎月19日は食育の日

今月の
給食目標

「健康によい食べ方をしよう!」です

献立の基本

主食 + 主菜 + 副菜 + 汁物



献立を立てる時は、主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせると栄養バランスがよくなります。主食からはおもに炭水化物を、主菜からはおもにたんぱく質や脂質を、副菜、汁物などからはおもにビタミン、無機質、食物繊維をとることができます。

コンビニで選ぶ 食事のポイント

コンビニで昼食などを購入する時は、どのような食品を選ぶべきかを考えましょう。



栄養バランスを 考えよう



主食のおにぎりやパンだけではなく、主菜となる肉、魚、卵などのおかずや、副菜となる野菜のおかずもとれるような食品を組み合わせてみましょう。

食品表示を チェックしよう



食品の表示には、原材料名や、内容量、栄養成分表示、期限、アレルギー物質の表示などが書かれています。食品を選ぶ時の参考にしましょう。

ジュースはやめて、水や茶、牛乳などにしよう

デザートを買うなら、ヨーグルトや果物がいいよ

げつようび	かようび	ずいようび	もくようび	きんようび	今月の給食から 一口メモ	
	1 ナン ドライカレー 大根とほたてのサラダ わかめスープ ぎゅうにゅう	2 発芽玄米ごはん エビチリ フレンチサラダ うずら卵のすまし汁 かりかり小魚 ぎゅうにゅう	3 米粉パン 信州サーモンのスペシャルソース ハムとブロッコリーのサラダ チーズ入りポタージュ くだもの ぎゅうにゅう	4 発芽玄米ごはん おろし焼き肉 ほうれん草とわかめのごま酢和え 麺のみぞ汁 ぎゅうにゅう	今月の地域食材(望月産) 望月産コシヒカリ ねぎ 大根 かぼちゃ 白菜	
	7 キムタクごはん 鶏肉のワインソース わさび和え コーンとわかめのスープ クレープ ぎゅうにゅう	8 ソフトめん ごまみそソース ひじきとハムのサラダ りんごのケーキ ぎゅうにゅう	9 ごはん 手作りしゅうまい 春雨サラダ ピリ辛豆腐スープ かりかり小魚 ぎゅうにゅう	10 食パン いかのフレンチ和え フルーツクリーム きのこのあったかスープ ぎゅうにゅう	11 減量ごはん 鱈のわさびと焼き ひじきのレモンマリネ かす汁 ぎゅうにゅう	今月の給食行事 第4回 『県産食べて応援献立』 今回の食材は・・・ 信州サーモン!! 海のない長野県独自の 新種の魚です。
小6年2組希望献立					希望献立 7日 小学校6年2組	
14 ごはん 魚のもみじ焼き のり梅和え かぼちゃのみぞ汁 ぎゅうにゅう	15 コッパン グリルフランク ビーフンサラダ シーフードシチュー ぎゅうにゅう	16 ごはん カツカレー キャベツの甘酢和え くだもの ぎゅうにゅう	17 はちみつレモントースト 米粉マカロニサラダ ミネストローネ ぎゅうにゅう	18 発芽玄米ごはん 凍り豆腐の甘酢あんかけ ほうれん草のごまきなご和え 味わい汁 くだもの ぎゅうにゅう びんびんキラリ食	18日 びんびんキラリ食 今年度3回目のびんびん キラリ食です カルシウムや鉄・食物 せんいがしっかりとれる 献立になりました	
21 ごはん こんにゃくとがんもの煮つけ かぼちゃのサラダ みぞけんちん汁 ぎゅうにゅう	22 食パン ジャム ほうれん草のキッシュ 糸こんにゃくサラダ やさしいスープ くだもの ぎゅうにゅう	23 ごはん 焼き魚 かぶとキャベツの浅漬け 根菜ごまキムチ汁 ぎゅうにゅう	24 フレンチトースト かみかみサラダ ポークシチュー くだもの ぎゅうにゅう	25 じゃこゆかりごはん 鶏のから揚げ カレーチーズサラダ 米粉マカロニのスープ カットデザート ぎゅうにゅう 中学校 終業式	23日 冬至献立 冬至にかぼちゃやこんにゃくを食べると、その 冬元気に過ごせるといわ れています	
28 ごはん 魚の西京みそ焼き わかめの酢の物 豆腐のみぞ汁 ぎゅうにゅう 小学校 終業式	<h3>冬至のかぼちゃ</h3> <p>冬至は1年で一番風が短い日です。今年の冬至の日は、21日(月)です。 昔の人は夏にとれたかぼちゃを大事に保存していました。そして冬至の日にかぼちゃを食べると病気になるないとして、かぼちゃを食べる風習が残っています。また「運盛り」といって、名前の終わりに「ん」がつく食べ物を食べると縁起がよいとされています。かぼちゃ(なんきん)、にんじん、れんこん、ぎんなん、かんでん、きんかんなど</p>				12月のおすすめ献立 9日 手作りしゅうまい 14日 魚のもみじ焼き 17日 はちみつレモン トースト	

* 都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

12月予定詳細献立表

12月の給食目標

健康によい食べ方をしよう!

日	曜	こんだて		赤の仲間 主に体の組織を作る食品		緑の仲間 主に体の調子を整える食品		黄の仲間 主に熱や力になる食品		小学校 14歳未満 の児童		
		主食	牛乳	おかず	1群	2群	3群	4群	5群		6群	
1	火	ナン		ドライカレー だいこんとホタテのサラダ わかめスープ	ぶたひきにく ほたてみすに とうふ	牛乳 アハシ わかめ	にんじん トマト ブロッコリー	にんにく たまねぎ だいこん たまねぎ	しょうが きゅうり ねりうめ たけのこ ねぎ	ナン さとう しらたき	あぶら	576kcal 27.3g 3.3g 24.1g
2	水	はつがげんまい ごはん		エビチリ フレンチサラダ うすらたまごのすまし汁 カリカリごさかな	いか うすらのたまご	牛乳 こんぶ いりこ	にんじん みつば	にんにく たまねぎ むらさきたまねぎ れもんじる しいたけ	しょうが キャベツ コーン えのきだけ キャベツ	こめ はつがげんまい かたくりこ さとう	あぶら	647kcal 31.7g 2.5g 18g
3	木	こめこパン		しんしゅうサーモンのスペシャルソース ハムとブロッコリーのサラダ チーズいりポタージュ くだもの	しんしゅう サーモン ハム	牛乳 なまめん チーズ	アスパラ にんじん パセリ	コーン たまねぎ ほくさい	キャベツ しめじ くだもの	こめこパン さとう はちみつ じゃがいも	あぶら	673kcal 28.2g 2.7g 27.6g
4	金	はつがげんまい ごはん		おろしやきにく ほうれんそうとわかめのごますあえ きりほしだいこんのみそ汁	ぶたにく あぶらあげ	牛乳 わかめ	れんこん にんじん ブロッコリー	しょうが だいこん しめじ もやし きりほしだいこん	だいこん えのきだけ キャベツ	こめ はつがげんまい さとう	あぶら こま	624kcal 29.4g 2.5g 19.3g
7	月	キムタクごはん		とりにくのワインソース わさびあえ コーンとわかめスープ クレープ	ベーコン とりにく	牛乳 わかめ	れんこん にんじん	ねぎ たけのこ ほくさい にんにく きゅうり たまねぎ コーン	だいこん たくあん もやし キャベツ	こめ さとう しらたき クレープ	あぶら	622kcal 27.3g 3.6g 17.6g
8	火	ソフトめん		ごまみそソース ひじきとハムのサラダ りんこのケーキ	ぶたひきにく ハム たまご	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	しょうが たけのこ しいたけ しいたけ りんご	たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ	ソフトめん さとう こむぎこ	あぶら こま ごまあぶら	694kcal 27.7g 3g 24g
9	水	ごはん		てづくりしゅうまい はるさめサラダ ピリカうとうふスープ カリカリごさかな	ぶたひきにく えび ほたて ハム とうふ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ しょうが きゅうり しいたけ だいこん	しょうが キャベツ ねぎ	こめ かたくりこ さとう しゅうまいのかわ はるさめ	あぶら ごまあぶら	667kcal 27.3g 2.6g 20.1g
10	木	しよくパン		いかにのフレンチあえ フルーツクリーム きのこのあったかスープ	いか とりにく とうふ	牛乳 カレー粉 こんぶ	にんじん こまつな	パインかん ももかん たまねぎ えのきだけ しいたけ	みかんかん レタス レモンじる しめじ	しよくパン じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら	672kcal 27.3g 2.8g 25.8g
11	金	ごはん		さばのねぎみそやき ひじきのレモンマリネ かす汁	さば ちくわ さけ あぶらあげ	牛乳 ひじき こんぶ	にんじん こまつな	ねぎ えのきだけ きゅうり コーン ほくさい	えのきだけ キャベツ レモンじる だいこん	こめ はつがげんまい さとう	あぶら	690kcal 29.9g 2.7g 26.6g
14	月	ごはん		さかなのみじやき のりうめあえ かぼちゃのみそ汁	ホキ かつおぶし とうふ あぶらあげ	牛乳 おろし のり	にんじん れんこん かぼちゃ	たまねぎ キャベツ ねりうめ えのきだけ たまねぎ	はくさい ねりうめ たまねぎ	こめ むぎ	あぶら	644kcal 29.7g 2.3g 20.5g
15	火	コッパン		グリルフランク ビーフンサラダ シーフードシチュー	フランクフルト ツナ えび ベーコン ほたて	牛乳 生卵 ハム	にんじん ブロッコリー	にんにく キャベツ しめじ	きゅうり たまねぎ コーン	コッパン さとう ビーフン じゃがいも	あぶら	663kcal 27.3g 3.3g 28.6g
16	水	ごはん		カツカレー キャベツのあますあえ くだもの	ぶたにく	牛乳 おろし のり	にんじん	にんにく たまねぎ きゅうり	しょうが キャベツ くだもの	こめ むぎ じゃがいも てんぷらこ ばんご さとう	あぶら	728kcal 24.9g 2.6g 21.5g
17	木	はちみつ レモン トースト		こめこマカロニサラダ ミネストローネ	ハム とりにく だいす	牛乳 チーズ ハム	にんじん アスパラ パセリ	レモンじる にんにく たまねぎ セロリ	キャベツ たまねぎ	しよくパン さとう はちみつ こめこマカロニ じゃがいも	バター あぶら	669kcal 24.4g 2.4g 29.2g
18	金	はつがげんまい ごはん		こおりとうふのあますあんかけ ほうれんそうのごまきなこあえ あじわい汁 くだもの 第3回 びんびんキラリ食	こおりとうふ ぶたにく きりこ とうふ	牛乳 こんぶ	にんじん ピーマン れんこん	たまねぎ はくさい だいこん こぼろ	もやし キャベツ ねぎ くだもの	こめ はつがげんまい かたくりこ さとう こんじゃく	あぶら こま ごまあぶら	671kcal 25.5g 2.2g 21g
21	月	ごはん		こんにやくとがんものにつけ かぼちゃのサラダ みそけんちん汁 冬至献立	がんもどき とうふ あぶらあげ	牛乳 チーズ こんぶ	かぼちゃ にんじん	きゅうり だいこん ねぎ	キャベツ こぼろ ねぎ	こめ こんにやく さとう さといも	あぶら	689kcal 26.4g 2.5g 26g
22	火	しよくパン		ほうれんそうのキッシュ いとくんでんサラダ やさしいスープ くだもの ジャム	たまご ベーコン ぶたにく	牛乳 生卵 チーズ いとくんでん	れんこん にんじん ブロッコリー	たまねぎ コーン たけのこ くだもの	きゅうり キャベツ しいたけ	しよくパン ジャム	あぶら ごまあぶら	653kcal 25.9g 3.1g 30.7g
23	水	ごはん		やきざかな かぶとキャベツのあさづけ こんさいごまキムチ汁	ぶり かつおぶし とうふ	牛乳 こんぶ	にんじん	かぶ こぼろ えのきだけ しいたけ	キャベツ だいこん ねぎ はくさい	こめ むぎ さといも	あぶら こま	637kcal 29.8g 2g 21.7g
24	木	フレンチ トースト		ポークシチュー かみかみサラダ くだもの	たまご ぶたにく さきいか	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ セロリ だいこん きゅうり くだもの	たまねぎ キャベツ しめじ	しよくパン さとう じゃがいも	バター あぶら	625kcal 28.7g 2.6g 21.6g
25	金	じゃこゆかり ごはん		とりのからあげ カテージチーズサラダ こめこマカロニのスープ カップデザート	とりにく	牛乳 卵 チーズ ハム	にんじん アスパラ	しょうが きゅうり たまねぎ	キャベツ レタス コーン	こめ かたくりこ さとう こめこマカロニ カップデザート	ごま あぶら	736kcal 29.9g 2g 25.5g
28	月	ごはん		さかなのさいきょうみそやき わかめのすのもの とうふのみそ汁	さけ いか とうふ	牛乳 わかめ いとくんでん	にんじん こまつな	キャベツ えのきだけ ねぎ	きゅうり ねぎ	こめ むぎ さとう		578kcal 30g 2.8g 15.6g

※ 献立は都合により変更になることがあります。

寒さが厳しくなるこの時期、新型コロナウイルス・インフルエンザの予防では、食べる前や外出後のせっけんでの手洗いで、ウイルスが体の中に入ることを防ぐことが大切です。さらに栄養のバランスのとれた食事と十分な休養と睡眠をとり、体がこうした病原体に打ち勝つ「免疫」の動きを高めておくことも大切です。



650kcal	基準値
26g	
2.5g	
18.1g	