

# 給食だより

令和2年 12月  
佐久市学校給食望月センター

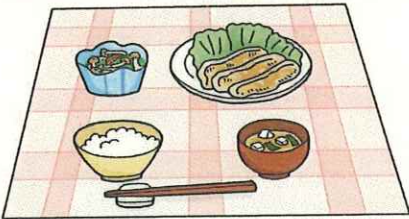
毎月19日は食育の日

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	今月の給食から一ロケ
	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 ぎょうにゅう	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 ぎょうにゅう	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 チーズ入りポターージュ くだもの ぎょうにゅう	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 謎のみぞ汁 ぎょうにゅう	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 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。
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 ぎょうにゅう	8 ソフトめん ごまみぞソース ひじきとハムのサラダ りんごのケーキ ぎょうにゅう	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 ぎょうにゅう	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 ぎょうにゅう	11 減量ごはん 鯖のわさびと焼き ひじきのレモンマリネ かす汁 ぎょうにゅう	希望献立 7日 小学校6年2組 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 せんいがいしっかりとれる 献立になりました
14 ごはん 魚のみみじ焼き のり梅和え かぼちゃのみぞ汁 ぎょうにゅう	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 ぎょうにゅう	16 ごはん カツカレー キャベツの甘酢和え くだもの ぎょうにゅう	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 ぎょうにゅう	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 びんびんキラリ食	希望献立 7日 小学校6年2組 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 せんいがいしっかりとれる 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 ぎょうにゅう	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 ぎょうにゅう	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 ぎょうにゅう	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 ぎょうにゅう	25 じゃこゆかりごはん 鶏のから揚げ カテージチーズサラダ 米粉マカロニのスープ カッスデザート ぎょうにゅう	希望献立 7日 小学校6年2組 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 せんいがいしっかりとれる 献立になりました
28 ごはん 魚の西京みぞ焼き わかめの酢の物 豆腐のみぞ汁 ぎょうにゅう 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からと、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、かんてん、ぎんかんなど</p>				希望献立 7日 小学校6年2組 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 せんいがいしっかりとれる 献立になりました

\* 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		中学校 13歳 -		
		主食	牛乳	1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 塩分 糖質		
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 ほたてみずじ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん トマト 卵	にんにく たまねぎ だいこん たまねぎ	しょうが きゅうり ねぎ たけのこ	ナン さとう しらたき	あぶら	421kcal 21.6g 2.6g 24.8g
2	水	はつがげんまい ごはん		エビチリ フレンチサラダ うずらたまごのすまし汁 カリカリこさかな	いか えび うずらのたまご	牛乳 ごんぶ 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 えのきたけ キャベツ	こめ はつがげんまい かたくりこ さとう	あぶら	782kcal 38.1g 2.9g 20.3g
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 チーズいりポターージュ くだもの	しんしゅう サーモン ハム	牛乳 なまめ 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	806kcal 32.9g 3.3g 31.8g
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	納豆 にんじん 卵	しょうが しめじ もやし きりほしだいこん	だいこん えのきたけ キャベツ	こめ はつがげんまい さとう	あぶら ごま	767kcal 35.7g 3.1g 22.4g
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 コーンとわかめのスープ クレープ	ベーコン とりにく	牛乳 わかめ	納豆 にんじん	ねぎ たけのこ はくさい にんにく きよわ たまねぎ コーン	だいたん たかあん もやし たまねぎ コーン	こめ さとう しらたき クレープ	あぶら	739kcal 31.1g 4.1g 19.7g
8	火	ソフトめん		ごまみソース ひじきとハムのサラダ りんごのケーキ	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 りんご	たまねぎ しめじ きゅうり しいたけ キャベツ	ソフトめん さとう こむぎこ	あぶら ごま あぶら	827kcal 32.8g 4.1g 27.4g
9	水	ごはん		てづくりしゅうまい はるさめサラダ ピリカラとうふスープ カリカリこさかな	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	815kcal 33.6g 3g 23.9g
10	木	しょくパン		いかのフレンチあえ 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 卵 わかめ ごんぶ	にんじん こまつな	パインかん ももかん たまねぎ えのきたけ しいたけ	みかんかん レタス レモンじる しめじ	しょくパン じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら	812kcal 32.2g 3.3g 29.7g
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 ごんぶ	にんじん こまつな	ねぎ えのきたけ きゅうり コーン レモンじる はくさい だいこん	キャベツ たまねぎ しいたけ	こめ はつがげんまい さとう	あぶら	836kcal 35.3g 2.9g 30.7g
14	月	ごはん		さかなのもみじやき 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 わかめ のり	にんじん 納豆 かぼちゃ	たまねぎ キャベツ えのきたけ	はくさい ねぎ ねりうめ たまねぎ	こめ むぎ		794kcal 35.4g 2.6g 23.4g
15	火	コッペパン		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	にんじん 卵	にんにく たまねぎ キャベツ しめじ	きゅうり たまねぎ コーン	コッペパン さとう ビーフン じゃがいも	あぶら	809kcal 32.7g 4.2g 34.3g
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 わかめ	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 はんこ さとう	あぶら	870kcal 29.1g 3.1g 24.7g
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 卵 チーズ	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	しょくパン 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	811kcal 29g 3g 34.3g
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 <b>第3回 びんびんキラリ食</b>	こおりとうふ ぶたにく きなこ とうふ	牛乳 ごんぶ	にんじん ピーマン 納豆	たまねぎ はくさい だいこん ごぼう	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 こんぱやく	あぶら ごま あぶら	810kcal 30.1g 2.5g 24.5g
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 <b>冬至献立</b>	がんもどき とうふ あぶらあげ	牛乳 チーズ ごんぶ	かぼちゃ にんじん	きゅうり だいこん ねぎ	キャベツ ごぼう	こめ こんにやく さとう さといち	あぶら	830kcal 31.4g 2.9g 30.5g
22	火	しょくパン		ほうれんそうのキッシュ いとかんてんサラダ 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 いとかん てん	納豆 にんじん 卵	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	しょくパン ジャム	あぶら ごま あぶら	803kcal 30.9g 3.9g 37g
23	水	ごはん		やさぎかな 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 ごんぶ	にんじん	かぶ ごぼう えのきたけ しいたけ	キャベツ だいこん ねぎ はくさい	こめ むぎ さといち	あぶら ごま	771kcal 35.3g 2.2g 24.7g
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 セロリ だいこん	たまねぎ キャベツ きゅうり くだもの	しょくパン さとう じゃがいも	バター あぶら	772kcal 34.7g 3.1g 25.8g
25	金	じゃこゆかり ごはん		とりのからあげ カテーシチーズサラダ 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	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	857kcal 34.3g 2.4g 28.5g

※ 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。



830kcal
基準値
31g
3g
23g