

# 食育だより

令和4年5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

## 「食べ物の動きを知ろう!」です

さわやかで過ごしやすい季節になりました。新1年生は新しい学校生活に、上級生もそれぞれの学年に慣れてきたようです。これからも給食をもりもり食べてほしいです。食事をバランスよく食べ、適度な運動と、じゅうぶんな睡眠をとって、ウイルスに負けない元気な体をつくりましょう。

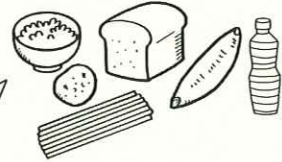
### 主食・主菜・副菜 そろっていますか?

エネルギーのもとになる主食と、体をつくるもとになる主菜、体の調子をととのえる副菜がそろくと栄養バランスがととのいます。これに、汁物などがつくとばっちりです。



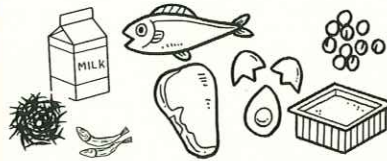
体を動かすエネルギーになる

- ・ごはん・パン・めん
- ・いも
- ・あぶら



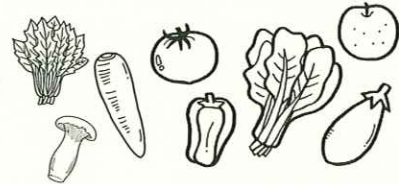
体(筋肉・骨・歯)をつくる

- ・肉・さかな・たまご
- ・牛乳・ヨーグルト・チーズ
- ・だいず・とうふ
- ・かいそう



体の調子をととのえる  
ひふや粘膜を健康に保つ  
ていこう力を高める

- ・色のこいやさい
- ・その他のやさい
- ・くだもの



| 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   |
|--|--|--|---|--|--|
| 2<br>ごはん 手作りふりかけ<br>肉じゃが<br>梅かつお和え<br>切り干し大根のみそ汁<br>ぎょうにゅう       | 3<br>煮法記念日   | 4<br>かしわの葉は、あたらしい葉がでるまで、ふるい葉がおちないことから孫繁栄のえんぎのよいものとされてきました。       | 5<br>こどもの日  | 6<br>たけのこごはん<br>さわらの西京焼き<br>キャベツのわさび和え<br>豆腐のすまし汁<br>ぎょうにゅう かしわもち<br>こどもの日こんだて | 今月の旬の食材<br>たけのこ(6日)<br>小かぶ(9日)<br>かつお(30日)<br>ふき(18日)<br>あじ(18日)                     |
| 9<br>ごはん<br>松風焼き<br>凍り豆腐の煮びたし<br>かぶのみそ汁<br>ぎょうにゅう                | 10<br>ソフト麺<br>ミートソース<br>ミルクビーンズ<br>コーンサラダ<br>ぎょうにゅう                  | 11<br>発芽玄米ごはん<br>おろし焼き肉<br>ポン酢和え<br>麺のみそ汁<br>ぎょうにゅう<br>小学校早給食    | 12<br>食パン<br>ストローポテトサラダ<br>フルーツヨーグルト<br>肉団子のスープ<br>ぎょうにゅう   | 13<br>ごはん<br>チャプチェ<br>もやしのナムル<br>ベーコンのスープ<br>ぎょうにゅう                            | 今月の行事食<br>6日(金)<br>こどもの日献立<br>旬の「旬ごはん」と望月産の柏もちです                                     |
| 16<br>ごはん<br>麻婆豆腐<br>キャベツの中巻サラダ<br>ワンタンスープ<br>ぎょうにゅう             | 17<br>コッペパン いちごジャム<br>鶏肉のワインソース焼き<br>フレンチサラダ<br>シーフードチャウダー<br>ぎょうにゅう | 18<br>ゆかりごはん<br>あじの生煮焼き<br>ふきの煮物<br>かきたま汁<br>ぎょうにゅう              | 19<br>抹茶揚げパン<br>ひじきとささみのサラダ<br>白菜の豆乳スープ<br>みしょうかん<br>ぎょうにゅう | 20<br>ごはん<br>うずら卵のカレー<br>きのこのサラダ<br>小玉スイカ<br>ぎょうにゅう                            | 今月のおすすめ献立<br>小玉スイか<br>小学校・喜月堂さん<br>中学校・木村屋さん   |
| 23<br>ごはん<br>アスパラといかの甘辛あげ<br>のりマヨ和え<br>大根と厚揚げのみそ汁<br>ぎょうにゅう      | 24<br>ソフトラーメン<br>醤油ラーメンスープ<br>にたまご<br>ポテトとチーズのサラダ<br>ぎょうにゅう みしょうかん   | 25<br>ごはん<br>豚肉のオイスターソース炒め<br>チンゲンサイのごまドレサラダ<br>きのこスープ<br>ぎょうにゅう | 26<br>コッペパン<br>ホキのフライ<br>ごぼうささみのサラダ<br>ジュリエンスープ<br>ぎょうにゅう   | 27<br>ごはん<br>鶏肉のバーベキューソース<br>ぎょうりのサラダ<br>じゃが芋のみそ汁<br>ぎょうにゅう                    | 今月のおすすめ献立<br>20日(金)<br>小玉スイか<br>夏ではないのにすいかです。5月中旬以降から小玉スイかがおいしい季節だそうです。              |
| 30<br>ごはん<br>かつおとじゃが芋の甘辛和え<br>切り干し大根のサラダ<br>ねぎと油揚げのみそ汁<br>ぎょうにゅう | 31<br>米粉パン<br>ジャーマンオムレツ<br>糸寒天のサラダ<br>白菜のスープ<br>ぎょうにゅう               |  |   |  | 26日(水)<br>ジュリエンスープ<br>ジュリエンスープ・・・とは? せん切りにした野菜のスープです。<br>野菜はすべて、調理員さんたちが手で切ってくれています! |

\*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。

# 5月予定詳細献立表

5月の給食目標

食べ物の働きを知ろう！

| 日                       | 曜 | こんだて               |    | 赤の仲間<br>主に体の組織を作る食品                               |   | 緑の仲間<br>主に体の調子を整える食品            |                                     | 黄の仲間<br>主に熱や力になる食品   |                                     | 小学校                   | 中学校                               |                                   |                                   |
|-------------------------|---|--------------------|----|---|---|---------------------------------|-------------------------------------|--|-------------------------------------|-----------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
|                         |   | 主食                 | 牛乳 | おかず   | 1群  | 2群                              | 3群                                  | 4群   | 5群                                  | 6群                    | 11歳-                              | 11歳-                              |                                   |
|                         |   |                    |    |   |   |                                 |                                     |  |                                     |                       | たんぱく質<br>相当量                      | たんぱく質<br>相当量                      |                                   |
| 2                       | 木 | ごはん                | ○  | にくじゃが<br>うめかつおあえ<br>きりぼしだいこんのみそしる<br>てづくりふりかけ     | ふたにく<br>こおりどうふ<br>かつおだし<br>あぶらあげ                | 牛乳<br>判がツ<br>のり                 | ワグツイ<br>にんじん                        | たまねぎ<br>えだまめ<br>キャベツ<br>きゅうり<br>かぶ<br>えのきだけ<br>きりぼしだいこん                                    | こめ<br>じゃがいも<br>さとう<br>しらたき          | あぶら<br>こま             | 603kcal<br>29.3g<br>16.5g<br>2.3g | 724kcal<br>34.3g<br>18.5g<br>2.8g |                                   |
| 6                       | 金 | たけのこごはん            | ○  | さわらのさいきょうやき<br>キャベツのわさびあえ<br>とうふのみそしる<br>かしわもち    | あぶらあげ<br>さわか<br>とうふ                             | 牛乳<br>わかめ                       | にんじん<br>こまつな<br>みずな                 | だけこの<br>えりんぎ<br>もやし<br>キャベツ<br>しめじ   | こめ<br>さとう<br>かしわもち                  |                       | 623kcal<br>29.1g<br>17.0g<br>2.6g | 750kcal<br>34.1g<br>19.1g<br>3.0g |                                   |
| 9                       | 月 | ごはん                | ○  | まつかぜやき<br>こおりどうふのにびたし<br>かぶのみそしる                  | とりひきにく<br>たまご<br>とうふ<br>あぶらあげ<br>こおりどうふ<br>なまあげ | 牛乳                              | にんじん<br>こまつな                        | たまねぎ<br>ほししいたけ<br>こかぶ<br>えのきだけ<br>きりぼしだい<br>こん   | こめ<br>さとう<br>パンこ                    | こま                    | 595kcal<br>26.8g<br>19.1g<br>1.7g | 750kcal<br>32.7g<br>22.9g<br>2.0g |                                   |
| 10                      | 火 | ソフトめん              | ○  | ミートソース<br>ミルクビーンズ<br>コーンサラダ                       | ふたひきにく<br>とうふ<br>だいず<br>あおぼつ<br>きなこ             | 牛乳<br>ハルゲン<br>チーズ<br>ワグツイ<br>シロ | にんじん<br>パセリ                         | しょうが<br>たまねぎ<br>しめじ<br>きゅうり  | にんにく<br>セロリ<br>ホールコーン<br>キャベツ       | ソフトめん<br>かたくりこ<br>さとう | あぶら                               | 682kcal<br>26.6g<br>22.4g<br>2.0g | 844kcal<br>32.1g<br>26.1g<br>2.5g |
| 11                      | 水 | はつが<br>げんまい<br>ごはん | ○  | おろしやきにく<br>ポンずあえ<br>ふのみそしる                        | ふたにく  | 牛乳<br>わかめ                       | こまつな<br>にんじん                        | しょうが<br>だいこん<br>きゅうり<br>キャベツ<br>こだいずもやし<br>ゆず<br>はくさい<br>ねぎ                                | こめ<br>じゃがいも<br>さとう<br>ゆきふ           | あぶら<br>こま             | 597kcal<br>26.8g<br>18.9g<br>2.1g | 733kcal<br>31.6g<br>21.3g<br>2.5g |                                   |
| 12                      | 木 | しょくパン              | ○  | ストローポテトサラダ<br>フルーツヨーグルト<br>にくだんこのスープ              | ふたひきにく<br>ローズハム<br>とりひきにく                       | 牛乳<br>ヨーグルト                     | にんじん                                | しょうが<br>ねぎ<br>きゅうり<br>キャベツ<br>だいこん<br>はくさい<br>パイナップル<br>みかんかん<br>はくどうかん<br>えのきだけ<br>ほししいたけ | パン<br>はるさめ<br>じゃがいも<br>さとう<br>かたくりこ | あぶら                   | 727kcal<br>26.7g<br>25.9g<br>3.0g | 907kcal<br>32.9g<br>31.4g<br>3.8g |                                   |
| 13                      | 金 | ごはん                | ○  | チャプチェ<br>もやしのナムル<br>ベーコンのスープ                      | ふたにく<br>ベーコン                                    | 牛乳<br>こんぶ                       | こまつな<br>にんじん<br>わかめ<br>ピーマン         | にんにく<br>たまねぎ<br>ホールコーン<br>もやし<br>はくさい  | こめ<br>こんにゃく<br>さとう<br>かたくりこ         | こまあぶら<br>こま           | 584kcal<br>20.7g<br>18.7g<br>2.1g | 720kcal<br>25.0g<br>21.3g<br>2.5g |                                   |
| 16                      | 月 | ごはん                | ○  | まーぼーどうふ<br>キャベツのちゅうかサラダ<br>ワントンスープ                | ふたひきにく<br>とうふ<br>やきふた                           | 牛乳                              | にんじん<br>にら                          | しょうが<br>たまねぎ<br>ほししいたけ<br>もやし<br>キャベツ<br>はくさい<br>だけのおみず                                    | こめ<br>さとう<br>かたくりこ<br>はるさめ          | あぶら<br>こまあぶら          | 584kcal<br>25.1g<br>17.4g<br>2.2g | 732kcal<br>30.7g<br>20.4g<br>2.9g |                                   |
| 17                      | 火 | コッペパン              | ○  | とりにくのワインソースやき<br>フレンチサラダ<br>シーフードチャウダー<br>いちごジャム  | とりにく<br>ベーコン<br>むきエビ<br>ペビーホタテ                  | 牛乳<br>お茶                        | にんじん<br>パセリ                         | キャベツ<br>たまねぎ<br>ホールコーン<br>しめじ  | パン<br>ジャム<br>さとう<br>じゃがいも           | あぶら                   | 685kcal<br>35.5g<br>22.4g<br>3.0g | 870kcal<br>43.4g<br>29.5g<br>4.1g |                                   |
| 18                      | 水 | ゆかりごはん             | ○  | あじのしょうがやき<br>ふきのにも<br>かきたまじる                      | あじ<br>ふたにく<br>こおりどうふ<br>さつまあげ<br>たまご            | 牛乳                              | にんじん<br>わかめ                         | ふき<br>しょうが<br>ほししいたけ<br>たまねぎ<br>えのきだけ  | こめ<br>かたくりこ<br>こんにゃく<br>さとう         | あぶら                   | 548kcal<br>29.7g<br>16.5g<br>2.5g | 681kcal<br>35.2g<br>18.7g<br>2.9g |                                   |
| 19                      | 木 | まっちゃんあげ<br>パン      | ○  | ひじきとささみのサラダ<br>はくさいのとうにゅうのスープ<br>みしょうかん           | とりささみ<br>とりにく<br>とうにゅう                          | 牛乳<br>ひじき                       | にんじん                                | きゅうり<br>キャベツ<br>レモンじる<br>はくさい<br>たまねぎ<br>みしょうかん  | パン<br>じゃがいも<br>さとう                  | あぶら                   | 575kcal<br>22.0g<br>17.5g<br>2.6g | 717kcal<br>26.7g<br>20.5g<br>3.3g |                                   |
| 20                      | 金 | ごはん                | ○  | うずらたまごのカレー<br>きのこのサラダ<br>こだますいか                   | ふたにく<br>うずらたまご<br>ローズハム                         | 牛乳<br>お茶                        | にんじん                                | にんにく<br>しょうが<br>たまねぎ<br>しめじ<br>レタス<br>えのきだけ<br>レモンじる<br>こだますいか                             | こめ<br>さとう<br>じゃがいも                  | あぶら                   | 650kcal<br>23.8g<br>22.3g<br>2.6g | 820kcal<br>29.3g<br>28.4g<br>3.4g |                                   |
| 23                      | 月 | ごはん                | ○  | アスパラとイカのアマからあげ<br>のりマヨあえ<br>だいこんとあつあげのみそしる        | いかな<br>なまあげ                                     | 牛乳<br>のり                        | にんじん<br>アスパラ<br>ピーマン<br>わかめ<br>こまつな | はくさい<br>だいこん<br>えのきだけ<br>キャベツ<br>たまねぎ  | こめ<br>さとう<br>じゃがいも<br>かたくりこ         | あぶら<br>マヨネーズ<br>こま    | 599kcal<br>21.9g<br>22.2g<br>1.4g | 759kcal<br>26.4g<br>26.8g<br>1.8g |                                   |
| 24                      | 火 | ソフト<br>ラーメン        | ○  | しょうゆラーメンスープ<br>にたまご<br>ポテトとチーズのサラダ<br>みしょうかん      | ふたにく<br>なるこ<br>たまご                              | 牛乳<br>チーズ                       | にんじん<br>ピーマン                        | ねぎ<br>もやし<br>しめじ<br>ホールコーン<br>きゅうり<br>みしょうかん   | ちゅうかめん<br>さとう<br>じゃがいも              | あぶら<br>マヨネーズ          | 674kcal<br>30.9g<br>25.5g<br>3.2g | 837kcal<br>37.4g<br>30.2g<br>4.1g |                                   |
| 25                      | 水 | ごはん                | ○  | ふたにくのオイスターソースいため<br>チンゲンサイのこまめサラダ<br>きのこのスープ      | ふたにく<br>とりささみ<br>いとがまぼこ                         | 牛乳                              | ピーマン<br>にんじん<br>ワグツイ                | だけのおみず<br>たまねぎ<br>しめじ<br>えのきだけ<br>ねぎ   | こめ<br>さとう<br>かたくりこ                  | あぶら<br>こま             | 543kcal<br>24.3g<br>17.2g<br>2.1g | 681kcal<br>29.7g<br>20.2g<br>2.8g |                                   |
| 26                      | 木 | コッペパン              | ○  | ホキのフライ<br>ごぼうとささみのサラダ<br>ジュリエヌスープ                 | ほき<br>とりささみ<br>ふたにく                             | 牛乳                              | にんじん                                | ごぼう<br>きゅうり<br>キャベツ<br>たまねぎ<br>だいこん  | パン<br>てんぷらこ<br>パンこ                  | あぶら<br>こまあぶら<br>こま    | 631kcal<br>31.0g<br>23.0g<br>2.5g | 780kcal<br>38.2g<br>27.8g<br>3.3g |                                   |
| 27                      | 金 | ごはん                | ○  | とりにくのパーベキューソース<br>きゅうりのサラダ<br>じゃがいものみそしる          | とりにく<br>とうふ                                     | 牛乳<br>わかめ                       | にんじん                                | たまねぎ<br>りんご<br>にんにく<br>えのきだけ<br>しもんじる<br>もやし<br>きゅうり<br>キャベツ                               | こめ<br>さとう<br>じゃがいも                  | あぶら<br>こま             | 523kcal<br>25.1g<br>13.9g<br>1.8g | 656kcal<br>29.8g<br>15.8g<br>2.3g |                                   |
| 30                      | 月 | ごはん                | ○  | かつおとじゃがいものアマからあえ<br>きりぼしだいこんのサラダ<br>ねぎとあぶらあげのみそしる | かつお<br>ツナ<br>あぶらあげ                              | 牛乳                              | ピーマン<br>にんじん<br>こまつな                | にんにく<br>しょうが<br>きゅうり<br>きりぼしだいこん<br>はくさい<br>たまねぎ<br>ねぎ                                     | こめ<br>かたくりこ<br>さとう<br>じゃがいも         | あぶら<br>こまあぶら<br>こま    | 658kcal<br>28.4g<br>23.2g<br>1.7g | 820kcal<br>34.2g<br>27.2g<br>1.9g |                                   |
| 31                      | 火 | こめパン               | ○  | ジャーマンオムレツ<br>いとがんでんのサラダ<br>はくさいのスープ               | たまご<br>ローズハム<br>とりにく                            | 牛乳<br>チーズ<br>かんでん               | ピーマン<br>にんじん                        | たまねぎ<br>ホールコーン<br>きゅうり<br>キャベツ<br>レモン汁<br>ねぎ<br>はくさい<br>えのきだけ                              | パン<br>じゃがいも<br>さとう                  | あぶら<br>こまあぶら<br>こま    | 647kcal<br>34.0g<br>23.8g<br>3.2g | 815kcal<br>42.5g<br>28.8g<br>4.1g |                                   |
| ※ 献立は都合により変更になることがあります。 |   |                    |    |   |   |                                 |                                     |  |                                     | 650kcal               | 830kcal                           |                                   |                                   |
| 感染症をふせぐために・・・           |   |                    |    |   |   |                                 |                                     |  |                                     | 26g                   | 31g                               |                                   |                                   |
| 食事の前は、空気の入れ替えをしましょう。    |   |                    |    |   |   |                                 |                                     |  |                                     | 2g未満                  | 2.5g未満                            |                                   |                                   |
| 机の上を、きれいにふきましょ。         |   |                    |    |   |   |                                 |                                     |  |                                     | 20~30%                | 20~30%                            |                                   |                                   |
| 前を向いて食べましょ。             |   |                    |    |   |   |                                 |                                     |  |                                     |                       |                                   |                                   |                                   |

