

食育だより

令和4年6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

「朝ごはんの大切さを知ろう！」



朝ごはん
パワー
全開!!

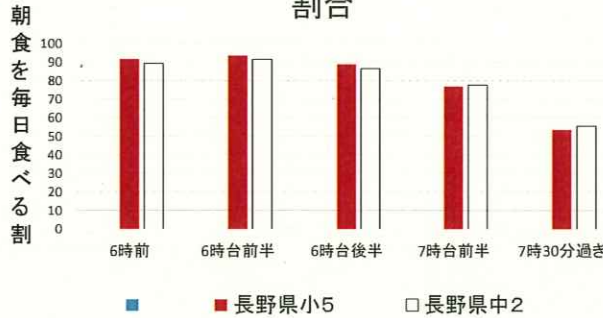
朝ごはんからはじめよう!



朝ごはんの効果

- ☆体が目覚める
- ☆脳のエネルギーになる
- ☆胃腸が動きだし、おなかすっきり

「起床時間」と「朝食を毎日食べる」割合



6月は食育月間

- 食育で育てたい『3つの食べる力』
- ・食事の大切さと楽しさを実感する
 - ・食べ物の選択や食事作りができる
 - ・自分の健康を守る実践力



令和元年度児童生徒の食に関する実態調査より

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
		1 ゆかりごはん 揚げ豆腐の肉みそあんかけ ほうれん草のりマヨ和え キャベツのみそ汁 ぎゅうにゅう	2 チーズパン 鱈のマリネ コロコロポテトサラダ わかめとコーンのスープ ぎゅうにゅう	3 ごはん フルコギ たくあん和え 白菜と厚揚げのみそ汁 みしょうかん ぎゅうにゅう	今月の行事食 17日(金) 「びんびんキラリ食」 19日前後に佐久市のすべての給食センターで同じメニューの給食がです。長寿の佐久市の知恵が詰まったメニューです。
6 ごはん 豚肉とごぼうの甘辛炒め キャベツの和え物 のっぺい汁 ぎゅうにゅう 小学校振替休日	7 コッペパン クリームパンネ ハムのサラダ かぶのスーフ ぎゅうにゅう	8 ごはん バサのから揚げ うめマヨサラダ 凍り豆腐のみそ汁 青うめゼリー ぎゅうにゅう	9 米粉パン グリルフランク やさしいソテー イタリアンスーフ ぎゅうにゅう	10 ごはん 鶏肉のみぞ漬焼き 五目きんぴら ビーフンスーフ ぎゅうにゅう 小学校早給食	8日(水) バサのから揚げ・・・さばではありません。「バサ」とは、なますの一種です。パンガシウスとも言い、ヨーロッパやアメリカで食べられているフィッシュ&チップスにも使われている魚です。
13 ごはん かりかり小魚 厚揚げのにんじんみそかけ 豚しゃぶサラダ 小松菜とベーコンのスーフ ぎゅうにゅう 小学校早給食	14 レーズンパン いかと大豆のオーロラ和え ひじきのマリネ 鶏肉と豆腐のスーフ ぎゅうにゅう	15 ごはん ほきのあかね焼き ほうれん草の磯香和え わかめのみそ汁 ヨーグルト ぎゅうにゅう	16 コッペパン フルーベリージャム しらす入りココット ビーフンサラダ ミネストローネ ぎゅうにゅう	17 ごはん 鶏のから揚げ甘酢あんかけ ごまマヨ和え しゃもじきレタスの春雨スーフ メロン ぎゅうにゅう びんびんキラリ食	30日(木) 焼きカレーパン もちろん手作りです。初めての試みです。おいしく食べてもらえると嬉しいです!! 6月~9月は、衛生面を考慮し、給食での麺をお休みします
20 発芽玄米ごはん 豚肉の生姜炒め もやしのごま酢和え しめじのみそ汁 ぎゅうにゅう	21 フレンチトースト ささみとスパゲティのサラダ キャベツとウインナーのスーフ煮 ぎゅうにゅう	22 わかめごはん 五目卵焼き ツナとポテトのサラダ みそワンドンスーフ ぎゅうにゅう	23 コッペパン スクエアハンバーグ 米粉マカロニのサラダ ベーコンのクリームスーフ ぎゅうにゅう	24 ごはん さほのみぞ煮 はりはり漬 ふのすまし汁 さくらんぼ ぎゅうにゅう	
27 ごはん 豚肉とごぼうの甘辛炒め キャベツの和え物 のっぺい汁 ぎゅうにゅう 小:早給食 中:計画休業	28 チーズパン タラのフリッター かぶのマリネ ささみのスーフ ぎゅうにゅう	29 ごはん 手作りしゅうまい ごまじゃこサラダ 大根のみそ汁 ぎゅうにゅう	30 焼きカレーパン ツナサラダ 春雨のスーフ ぎゅうにゅう		

*都合により献立が変更になる場合があります。

6月予定詳細献立表

6月の給食目標



朝ごはんの大切さを知ろう！

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 11歳 -	中学校 11歳 -
		主食	牛乳	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1日当たりの目標 摂取相当量	1日当たりの目標 摂取相当量
1	水	ゆかりごはん	○	あげどうぶのにくみそかけ ほうれんそうののりマヨ キャベツのみそしる	ぶたひきく とうふ	ぎゅうじゅう のり わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ もやし えのきたけ	パン ビーフン さとう かたくりこ	あぶら マヨネーズ	633kcal 23.0g 23.1g 1.5g	805kcal 29.3g 28.3g 1.8g
2	木	チーズパン	○	あじのマリネ コロコロポテトサラダ わかめとコーンのスープ	あじ ハム	ぎゅうじゅう チーズ わかめ	ビーマン あかビーマン にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり コーン	こめ はつがげんまい かたくりこ こむぎこ さとう	あぶら	628kcal 30.0g 23.2g 3.5g	764kcal 35.5g 27.1g 4.1g
3	金	ごはん	○	ブルコギ たくあんあえ はくさいとあつあげのみそしる みしょうかん	ぶたにく なまあげ	ぎゅうじゅう	にんじん ニラ	にんにく しょうが たまねぎ もやし キャベツ きゅうり つぼづけ だいこん はくさい	パン はんこ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	597kcal 23.4g 18.1g 2.3g	731kcal 27.4g 20.5g 2.8g
6	月	ごはん	○	ぶたにくとごぼうのあまからいため キャベツのあえもの のっぺいじる	ぶたにく とうふ	ぎゅうじゅう わかめ	にんじん ビーマン	ごぼう もやし キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	こめ こむぎこ はんこ さとう ぶ じゃがいも	あぶら ごまあぶら	kcal g g g	645kcal 25.9g 20.0g 2.9g
7	火	コッパン	○	クリームパンネ ハムのサラダ かぶのスープ	ベーコン とりにく ハム	ぎゅうじゅう なまクリーム	にんじん ビーマン	たまねぎ しめじ コーン もやし キャベツ きゅうり えのきたけ はくさい かぶ	こめ さとう	あぶら オリーブオイル	597kcal 23.7g 21.7g 3.3g	726kcal 28.2g 25.1g 4.0g
8	水	ごはん	○	パサのからあげ うめマヨサラダ あじどうぶのみそしる おほうめザリ	パサ とりさき こおりとうふ	ぎゅうじゅう	にんじん	だいこん キャベツ きゅうり ねりうめ えのきたけ たまねぎ はくさい	こめ パン さとう じゃがいも しらたき	あぶら ごま マヨネーズ	608kcal 22.5g 19.2g 1.8g	746kcal 26.5g 21.7g 2.1g
9	木	こめパン	○	グリルフランク やさしいソテー イタリアンスープ	フランクフルト とりむねにく たまご	ぎゅうじゅう	にんじん トマト チンゲンサイ パセリ	にんにく キャベツ レタス コーン	こめ はつがげんまい かたくりこ さとう わんたんのかわ	あぶら	726kcal 35.3g 30.0g 3.3g	905kcal 44.5g 36.0g 4.3g
10	金	ごはん	○	とりにくのみそづけやき こもくきんぴら ビーフンスープ	とりにく ぶたにく さつまあげ ベーコン	ぎゅうじゅう	にんじん	しょうが にんにく ごぼう たまねぎ ほししいたけ はくさい	パン かたくりこ さとう じゃがいも はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	597kcal 26.7g 18.3g 2.2g	723kcal 31.4g 20.6g 2.7g
13	月	ごはん	○	あつあげのにんじんみそかけ ぶたしやぶサラダ ベーコンとごまっ豚のスープ カリカリこさかな	なまあげ ぶたにく ベーコン	ぎゅうじゅう いりこ	にんじん ごまつな	しょうが きゅうり レモンじ ズ キャベツ たまねぎ はくさい ほししいたけ	こめ むぎ さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	637kcal 30.2g 25.1g 2.2g	804kcal 38.5g 30.8g 2.7g
14	火	レーズンパン	○	いかとだいすのオーロラ和え ひじきのマリネ とりにくととうふのスープ	いか だいす ちくわ とりにく とうふ	ぎゅうじゅう ひじき	にんじん あかビーマン ちんげんさい	レーズン きゅうり キャベツ コーン えのきたけ たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	661kcal 28.9g 23.7g 2.8g	820kcal 35.1g 28.0g 3.6g
15	水	ごはん	○	ホキのあかねやき ほうれんそうのいそかあえ わかめのみそしる ヨーグルト	ほき かつおぶし とうふ	牛乳 スキムミルク のり わかめ ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ はくさい えのきたけ ねぎ	パン かたくりこ じゃがいも さとう しょうないふ	マヨネーズ	630kcal 29.3g 21.0g 1.9g	774kcal 34.7g 24.1g 2.0g
16	木	コッパン	○	しらすいりコッコト ビーフンサラダ ミネストローネ ブルーベリージャム	たまご ハム とりにく ベーコン	ぎゅうじゅう しらすぼし	にんじん トマト パセリ	コーン きゅうり キャベツ にんにく セロリ たまねぎ	こめ むぎ さとう かたくりこ しらたき	あぶら ごまあぶら オリーブオイル	675kcal 30.7g 24.1g 2.9g	823kcal 36.5g 28.0g 3.5g
17	金	ごはん	○	とりからあげの甘あますあんかけ ごまマヨあえ シャキシャキレタスのスープ メロン 第1回 やびんびんキラリ食	とりにく こおりとうふ かつおぶし たまご	ぎゅうじゅう	にんじん ビーマン	しょうが たまねぎ セロリ だいこん きゅうり コーン しめじ ねぎ レタス メロン	パン ビーフン さとう じゃがいも マカロニ ジャム	あぶら ごま マヨネーズ	690kcal 27.4g 25.4g 2.3g	836kcal 31.9g 29.1g 2.9g
20	月	はつがげんまい ごはん	○	ぶたにくのしょうがいため もやしのごますあえ しめじのみそしる	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうじゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ ねぎ もやし しめじ キャベツ	こめ かたくりこ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	581kcal 26.9g 18.2g 1.8g	716kcal 31.8g 20.9g 2.1g
21	火	フレンチ トースト	○	ウィナーのスープに ささみのスパゲティ	たまご ウィンナー とりささみ	ぎゅうじゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ コーン きゅうり	こめ はつがげんまい さとう こんにやく じゃがいも	あぶら バター	695kcal 28.0g 26.0g 3.3g	863kcal 33.7g 31.1g 4.2g
22	水	わかめごはん	○	ごもくだまごゆき ツナとポテトのサラダ みそワナントス	たまご とりひきにく だいす ツナ ぶたにく	ぎゅうじゅう チーズ	ビーマン にんじん ごまつな	たまねぎ きゅうり はくさい ほししいたけ ねぎ	パン マカロニ さとう	あぶら ごまあぶら	636kcal 27.1g 20.9g 1.7g	774kcal 31.2g 23.7g 1.9g
23	木	コッパン	○	スクエアハンバーグ こめマカロニのサラダ ベーコンのクリームスープ	ぶたひきにく とりひきにく たまご ハム ベーコン たまご	ぎゅうじゅう ひじき	にんじん ちんげんさい	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	こめ むぎ さとう かたくりこ しゅうまいのかわ じゃがいも	あぶら マヨネーズ	694kcal 30.3g 30.0g 2.9g	841kcal 36.0g 35.0g 3.5g
24	金	ごはん	○	さばのみそみそに はりはりづけ ぶのすましじる さくらんぼ	さば なると	ぎゅうじゅう しおこんぶ	にんじん	しょうが きりぼしだいこん きゅうり ねぎ さくらんぼ	パン こむぎこ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	570kcal 25.3g 17.1g 2.6g	706kcal 29.8g 19.8g 3.0g
27	月	ごはん	○	ぶたにくとごぼうのあまからいため キャベツのあえもの のっぺいじる	ぶたにく とうふ	ぎゅうじゅう わかめ	にんじん ビーマン	ごぼう もやし キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	こめ じゃがいも こめマカロニ	あぶら ごま	535kcal 22.3g 15.2g 2.4g	kcal g g g
28	火	チーズパン	○	チーズパン タラのフリッター かぶのマリネ ささみのスープ	たら とりささみ とうふ	ぎゅうじゅう チーズ	にんじん 赤ビーマン チンゲンサイ	かぶ きゅうり 黄ビーマン レモンじ ただのこ しめじ ねぎ	パン さとう じゃがいも スパゲティ	あぶら ごまあぶら	639kcal 30.5g 23.0g 3.0g	777kcal 36.4g 26.7g 3.8g
29	水	ごはん	○	てづくりりしゅうまい こまじゅごサラダ だいこんのみそしる	ぶたひきにく むぎエビ あぶらあげ とうふ	牛乳 ちりめんじゅ こ	にんじん ごまつな	しめじ たまねぎ ねぎ きゅうり だいこん	こめ むぎ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごま	601kcal 27.2g 18.4g 1.9g	751kcal 32.7g 21.2g 2.3g
30	木	やきカレーパン	○	ツナサラダ はるさめのスープ	ぶたひきにく たまご ツナ とりむねにく	ぎゅうじゅう	にんじん ビーマン ごまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり ほししいたけ えのきたけ コーン	パン こむぎこ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	685kcal 30.2g 23kcal 3.5g	833kcal 35.9g 26.1g 4.1g

※ 献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。

給食での感染防止のために・・・ 食事前・食事後の手洗いをしましょう。
手洗いは、石けんをつけて10秒もみ洗いの後、15秒流水で流すと 効果的です



一目でわかる！

基準値

650kcal	830kcal
26g	31g
18.1g	23g
2g未満	2.5g未満