

給食だより

令和6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

バランスの
よい食事をして
元気に冬休みを迎えよう



今月の
給食目標

「健康にいい食べ方をしよう!」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、汁物を組み合わせて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

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	すいようび	もくようび	きんようび	今月の給食から一ロメモ
2 ごはん かつおとお手の番り揚げ 糸寒菜のごま酢あえ みそワタンスープ ぎゅうにゅう	3 コッペパン ペンのミートソース煮 ごまじゃこサラダ ジュリエンスープ	4 わかめごはん あじの塩麹焼き 凍り豆腐の煮びたし さつま汁	5 米粉パン たらのフレク焼き きゃべつのフレンチサラダ 白菜と鶏肉のスープ	6 ごはん 塩レモンから揚げ コーンサラダ なめこのみぞれ汁	今月の地域食材(望月産) 望月産コシヒカリ 長ねぎ にんじん かぶ
9 ごはん 豚丼の具 白菜のおひたし 大根のみそ汁 みかん・ぎゅうにゅう	10 ソフト中華麺 いかのみりん焼き もやしのツナサラダ キムチラーメンスープ ぎゅうにゅう	11 ごはん 厚揚げのみそ炒め ごぼうサラダ お麩のすまし汁 牛乳	12 コッペパン しいらのレモン揚げ イタリアン豆サラダ 切り干し大根のスープ ぎゅうにゅう	13 発芽玄米ごはん のり塩ビーンズ 福神漬けあえ ポークカレー ぎゅうにゅう	今月の給食行事 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。 20日 冬至献立
16 ごはん 厚揚げのマーボーあんかけ もやしのナムル もずくと卵のスープ ぎゅうにゅう	17 フレンチトースト 海藻サラダ ポークビーンズ りんご・ぎゅうにゅう	18 ごはん 鹽のから揚げトマトソース ほうれん草のごまきな粉あえ 味わい汁 ぎゅうにゅう	19 コッペパン とり肉のオープン焼き ひじきとお豆のサラダ クリームシチュー ぎゅうにゅう	20 ごはん 魚のゆずみそがけ こんにやくおかか煮 かぼちゃのみそ汁 ぎゅうにゅう 冬至献立	冬至に柚子湯に入るのは 運を呼び込む前に体を濡 めるといふ意味があり ます。冬が旬のゆずは香りが 強く、強い香りには邪気が おこらないといふ考えが ありました。
23 ごはん 油淋鶏 三色ナムル トックスープ ぎゅうにゅう	24 バターロールパン ハニーレモンチキン クリスマスサラダ 星のミネストローネ クリスマスケーキ・ぎゅうにゅう	25 ごはん さけの幽庵焼き まめめサラダ 年越し汁 みかん ぎゅうにゅう	26 パンパン ラザニア 青じそツナわかめあえ 白菜とベーコンのスープ ぎゅうにゅう	24日 クリスマス献立 食後のお楽しみ、ケーキが つきます。お楽しみに! サラダもクリスマスカラー で彩がきれいです。 25日 お年とり献立 みなさんの家ではお年とりに 魚を食べますか? 地域によって食べる魚が 異なります。	
冬至のかぼちゃ 冬至は1年で一番昼が短い日です。今年の冬至は21日(土)です。 昔の人は、夏にとれたかぼちゃを冬まで大事に保存をしていました。そして、冬至の日にかぼちゃを食べると病気になるまいと、かぼちゃを食べてきました。今でも冬至にかぼちゃを食べる習慣が残っています。また、「運盛り」といって、名前の終わりに「ん」がつく食べものを食べると縁起が良いとされています。かぼちゃ(なんさん)、にんじん、れんこん、ぎんなん、かんでん、きんかん などがあります。					

*都合により献立が変更と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 主に体の脂肪を作る食品		緑の仲間 主に体の糖子を燃やす食品		黄の仲間 主に無糖力になる食品		小学校 11歳	中学校 12歳
		主食	牛乳	主菜	副菜	汁物	その他	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー	たんぱく質
								g	g	g	g	g	g	g	g
2	月	ごはん	○	かつおとおいものかおりあげ	いとかんてんのごますあえ	みそワニタンスープ		かつお さきみしめじ ふたにく みそ	牛乳 かんてん	むきえだまめ にんじん	きゃべつ きゅうり たまねぎ しめじ ほうさい ホールコーン ながねぎ	こめ じゃがいも わんだん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	631kcal 28.7g 18.4g 1.9g	751kcal 34.5g 21.4g 2.6g
3	火	コッパン	○	ペンネのミートソースに	ごまじゃこサラダ	ジュリエンスープ		ふたにく	牛乳 ちりめんじゃこ	トマトかん セロリ にんじん	たまねぎ きゅうり だいこん	コッパン マカロニ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	588kcal 26.6g 20.8g 2.8g	716kcal 32.3g 24.1g 3.6g
4	水	わかめごはん	○	あじのしおこうじやき	こおりとうふのひじき	さつまじる		あじ あぶらあげ こおりとうふ とうふににく みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	ほししいたけ ほうさい だいこん	こめ さつまいも こんにゃく	あぶら	546kcal 27.4g 14.6g 1.9g	676kcal 32.3g 16.3g 2.2g
5	木	こめこパン	○	タラのフレークやき	きゃべつのフレンチサラダ	はくさいとどりにくのスープ		たら ローソク とり	牛乳	にんじん こまつな	あかたまねぎ きゅうり たまねぎ ほうさい	こめこパン コップフレーク さとう	マヨネーズ あぶら	640kcal 36.0g 22.4g 3.0g	801kcal 43.9g 26.8g 3.9g
6	金	ごはん	○	しおしモンからあげ	コーンサラダ	なめこのみぞれじる		とりにく とうふ みそ	牛乳 カットわかめ	にんじん	きゃべつ きゅうり ホールコーン だいこん なめこ	こめ こめこ かつくり さとう	あぶら	584kcal 25.7g 19.5g 2.1g	712kcal 30.1g 22.1g 2.7g
9	月	ごはん	○	ふたどんのぐ	はくさいのおひたし	だいこんのみぞしる	みかん	ふたにく はなかつお あぶらあげ みそ	牛乳 カットわかめ	にんじん こまつな	たまねぎ ながねぎ ほうさい だいこん みかん	こめ じゃがいも さとう しらたき	あぶら	576kcal 25.3g 15.4g 2.2g	704kcal 29.6g 17.4g 2.9g
10	火	ソフトちゅうかめん	○	いかのみりんやき	もやしのツナあえ	キムチラーメンスープ		いか ツナ みそ ふたにく	牛乳	にんじん とう	もやし きゅうり ほうさい はくさいキムチ ながねぎ	ソフトラーメン さとう	ごま あぶら	527kcal 29.9g 13.5g 2.8g	633kcal 35.5g 14.9g 3.5g
11	水	ごはん	○	あつあげのみぞため	ごぼうサラダ	おふのすましじる		ふたにく あつあげ さきいか みそ	牛乳 カットわかめ	ピーマン にんじん セロリ	たまねぎ ごぼう きゅうり えのき ながねぎ	こめ やきふ さとう	ごま マヨネーズ ごまあぶら	601kcal 23.4g 23.5g 1.8g	747kcal 28.2g 28.1g 2.4g
12	木	コッパン	○	シラのレモンあげ	イタリアンまめサラダ	きりぼしだいこんのスープ		シラ ベーコン	牛乳	ピーマン にんじん みすな	きゃべつ きりぼしだいこん ほうさい えのき ミツバ	コッパン かつくり さとう	あぶら オリーブオイル	586kcal 27.9g 20.3g 2.7g	706kcal 32.9g 23.1g 3.3g
13	金	はつがげんまいごはん	○	のりしおビーンズ	ふくじんづけあえ	ポークカレー		ふたにく だいず	牛乳 あおりの	にんじん	たまねぎ きゅうり だいこん だいこんふくじんづけ りんごピューレ	こめ はつがげんまい かつくり じゃがいも	あぶら	666kcal 25.8g 23.4g 2.5g	817kcal 30.4g 26.7g 3.2g
16	月	ごはん	○	あつあげのマーボーあんかけ	もやしのナムル	もすくとたまごのスープ		あつあげ ふたにく ロースハム とうふ たまご みそ	牛乳 もすく	にんじん こまつな	しょうが ながねぎ だいこのみすじ ほうさい たまねぎ	こめ さとう かつくり	あぶら ごまあぶら	597kcal 27.5g 23.4g 2.3g	719kcal 31.5g 25.7g 2.9g
17	火	フレンチトースト	○	かいそうサラダ	ポークビーンズ	りんご		たまご だいず ふたにく	牛乳 かいそうミックス	にんじん トマトかん	きゃべつ たまねぎ もやし りんご	しゃくパン じゃがいも さとう	バター あぶら	707kcal 29.1g 22.6g 3.0g	871kcal 35.5g 27.3g 4.1g
18	水	ごはん	○	こいのからあげ トマトソース	ほうれんそうのこまきなこあえ	あじわいじる		こい きなこ とうふ	牛乳	ほうれんそう にんじん トマトピューレ	たまねぎ にんにく ほうさい きゅうり だいこん ながねぎ ごぼう	こめ こんにゃく さとう かつくり	あぶら オリーブオイル ごまあぶら ごま	599kcal 23.7g 22.1g 1.7g	754kcal 28.3g 26.1g 2.1g
19	木	コッパン	○	とりにくのオープンやき	ひじきとおまめのサラダ	クリームシチュー		とりにく だいず とうにゅう	牛乳 生クリーム ひじき	フロccoliー にんじん	きゃべつ たまねぎ コーンペースト	コッパン じゃがいも さとう	あぶら	643kcal 34.2g 21.1g 3.1g	775kcal 40.3g 24.6g 3.9g
20	金	ごはん	○	わらさのゆずみそがけ	こんにゃくのおかか	かぼちゃのみぞしる		わらさ みそ かつおぶし とりにく ちくわ あぶらあげ	牛乳	にんじん かぼちゃ こまつな	たけのこみすじ たまねぎ えのき ながねぎ	こめ こんにゃく さとう かつくり	あぶら	572kcal 28.8g 16.6g 2.5g	698kcal 34.0g 18.3g 2.9g
23	月	ごはん	○	ユーリンチー	さんしょくナムル	トックスープ		とりにく	牛乳	にんじん ちんげんさい	ながねぎ もやし たまねぎ ほうさい	こめ かつくり トック さとう	ごまあぶら ごま	596kcal 24.8g 19.0g 2.0g	731kcal 29.6g 21.7g 2.5g
24	火	バターロールパン	○	ハニレモンチキン	クリスマスサラダ	ほしのミネストローネ	クリスマスケーキ	とりにく ベーコン だいず	牛乳	フロccoliー パセリ トマトかん	きゃべつ きゅうり ホールコーン たまねぎ セロリ レモンかじゅう	こめ マカロニ じゃがいも はちみつ さとう ケーキ	あぶら オリーブオイル	678kcal 30.9g 25.1g 3.0g	798kcal 36.4g 28.2g 3.9g
25	水	ごはん	○	さけのゆうあんやき	まめまめサラダ	としこしじる		さけ ツナ だいず あおだいず とうふ	牛乳 きざみこんぶ	にんじん	きゃべつ きゅうり だいこん ごぼう みかん	こめ さつまいも さとう	あぶら	602kcal 29.6g 15.3g 2.2g	730kcal 34.9g 17.2g 2.7g
26	木	パインパン	○	ラザニア	あおしそ ツなわかめあえ	はくさいとベーコンのスープ		ふたにく ツな ベーコン	牛乳 もすく チーズ カットわかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ きゅうり ホールコーン ほうさい しめじ	パインパン きょうざのかわ こむぎ	あぶら バター	669kcal 26.0g 24.7g 3.2g	830kcal

※ 献立は都合により変更になることがあります。



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