



# 5月 食育だより

令和6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



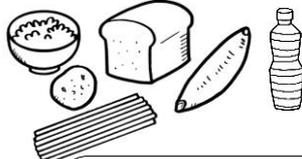
## 今月の給食目標

## 「食べ物の働きを知ろう!」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、健康で元気な体をつくりましょう。

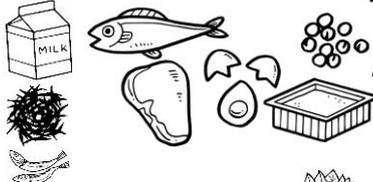
### 体を動かすエネルギーになる

- ごはん・パン・めん
- いも
- あぶら



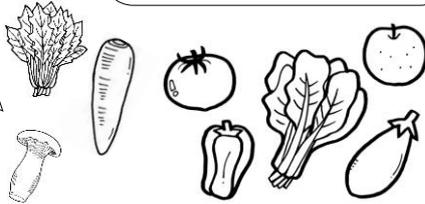
### 体(筋肉・骨・歯)をつくる

- 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
- その他のやさしい
- くだもの
- きのこ



## ☆☆5月5日はこどもの日☆☆

「こどもの日」は元々は「端午の節句」と言い、男の子の健やかな成長や幸せを祈ってお祝いする日でした。

### 柏もち

柏の葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「子孫繁栄」を願い、子どもの日の行事食として食べられています。

### 菖蒲

菖蒲の葉は、香りが強いので、病気や悪いものを追い払う力があるとされています。お風呂に入れて菖蒲湯にする習慣があります。ぜひ試してみてください。

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 一ロモモ
			1 ごはん とり肉のねぎみそ焼き チーズ入りおひたし けんちん汁 ぎゅうにゅう	2 抹茶揚げパン 米粉マカロニのサラダ 春のポトフ ぎゅうにゅう 八十八夜献立	<b>今月の旬の食材</b> たけのこ・小カブ アスパラ・美生柑 ふき・かつお
6 振り替え休日	7 コッペパン とり肉のワインソース コロコロポテトサラダ きゃべつのスープ ぎゅうにゅう	8 麦入りごはん 厚揚げとニラの炒め物 もやしのツナあえ じゃが芋のみそ汁 ぎゅうにゅう 小中早給食	9 コッペパン いちごジャム ココットたまご 青大豆のサラダ わかめとコーンのスープ ぎゅうにゅう	10 旬ごはん かつおの磯辺揚げ おかかあえ わかめのすまし汁 柏もち ぎゅうにゅう 端午の節句献立	<b>今月の行事食</b> 2日(金) 八十八夜献立 八十八夜とは・・・立春 から数えて88日目のこと を言います。 ちようど茶摘みの時期と 重なり、この日にお茶を 飲むと長生きすると 言われています。 お茶にちなんで給食 では抹茶揚げパンを 作ります!
13 ごはん ブルコギ 大根サラダ ワンタンスープ ぎゅうにゅう	14 ソフト麺 ミートソース ごぼうとささみのサラダ みしょうかん ぎゅうにゅう	15 麦入りごはん 厚揚げの入参みそかけ のりじゃこサラダ 若竹汁 ぎゅうにゅう	16 米粉パン ポテトとアスパラの甘辛揚げ ぶるるん寒天サラダ 白菜とベーコンのスープ ぎゅうにゅう	17 ごはん 厚揚げのカレー炒め 和風サラダ 切り干し大根のみそ汁 ぎゅうにゅう	10日(金) 端午の節句献立 5月5日は端午の節句 です。少し遅くなって しましますが、全クラス が揃う日に計画をたて ました。お楽しみに♪ 旬の「旬ごはん」と 望月産の柏もちです。 小学校・喜月堂さん 中学校・木村屋さん
20 ごはん 鮭の塩こうじ焼き まわかめのきんぴら かき玉汁 ぎゅうにゅう	21 黒糖パン とり肉の香味焼き まめまめサラダ レタスとベーコンのスープ ぎゅうにゅう	22 ごはん とり肉の照り焼き ふきと菊の煮物 辛み豆腐汁 みしょうかん ぎゅうにゅう	23 食パン スクエアハンバーグ ひじきのレモンマリネ とり肉と白菜のスープ ぎゅうにゅう	24 麦入りごはん 青大豆入りドライカレー きゃべつのゴマドレサラダ 大根スープ ぎゅうにゅう	
27 麦入りごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル わかめのスープ ぎゅうにゅう	28 ソフトうどん 厚焼きたまご 梅あえ 五目うどん汁 ぎゅうにゅう	29 ごはん さばのみそ煮 塩昆布あえ とりごぼう汁 ぎゅうにゅう	30 コッペパン グリルフランク ごまじゃこサラダ しらたきのスープ ぎゅうにゅう	31 ごはん おいだれ焼き鳥 かぶの梅サラダ 豚汁 牛乳 小早給食	

\*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 主に体の組織を作る食品		緑の仲間 主に体の働きを整える食品		黄の仲間 主に熱や力になる食品		小学校 13歳+	中学校 15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	たんぱく質 50g未満	たんぱく質 50g以上
								たんぱく質 50g未満	たんぱく質 50g以上	たんぱく質 50g未満	たんぱく質 50g以上	たんぱく質 50g未満	たんぱく質 50g以上	たんぱく質 50g未満	たんぱく質 50g以上
1	水	ごはん	○	とりにくの ねぎみそ やき	チーズいり おひたし	けんちんじる							513kcal	634kcal	
							とりにく みそ とうふ あぶらあげ	牛乳 チーズ	こまつな にんじん	ながねぎ きゃべつ ごぼう	はくさい だいこん ごぼう	こめ さとう	あぶら	26.6g	31.5g
													15.1g	17.2g	
													1.9g	2.5g	
													623kcal	771kcal	
2	木	まっちゃん あげパン	○		こめこ マカロニの サラダ	はるの ポトフ							23.5g	28.1g	
							ハム ベーコン とりにく	牛乳	にんじん パセリ まっちゃん	きゃべつ たまねぎ	きゅうり かぶ	コッペパン こめマカロニ さとう	マヨネーズ あぶら	23.1g	27.0g
													2.6g	3.2g	
													566kcal	694kcal	
7	火	コッペパン	○	とりにくの ワインソース	コロコロ ポテト サラダ	きゃべつ のスープ							30.1g	35.6g	
							とりにく ハム ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく きゃべつ	きゅうり たまねぎ	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	18.6g	21.3g
													3.1g	3.9g	
													569kcal	710kcal	
8	水	むぎいり ごはん	○	あつあげと 二の いためもの	もやしの ツナあえ	じゃがいもの みそしる							24.3g	29.2g	
							ふたにく なまあげ ツナ みそ とうふ	牛乳 カットわかめ	にんじん 二の	しょうが たまねぎ きゅうり	にんにく もやし えのき	こめ おおむぎ かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら こま	18.4g	21.6g
													2.4g	3.0g	
													667kcal	778kcal	
9	木	コッペパン	○	ココット たまご	あおばつの サラダ	わかめと コーンの スープ	いちごジャム							27.7g	31.3g
							たまご かつおぶし ハム ベーコン あおだいず とうふ	牛乳 カットわかめ なまクリーム	にんじん こねぎ ちんげんさい	きゅうり だいずもやし コーン	きゃべつ たまねぎ しモンじる	コッペパン さとう	あぶら	29.9g	32.5g
													3.2g	4.0g	
													654kcal	770kcal	
10	金	たけのこ ごはん	○	かつおの いそべあげ	おかかあえ	わかめの すましじる	かしわもち							32.6g	38.0g
							あぶらあげ かつお かつおぶし とうふ	牛乳 生わかめ あおのり	にんじん こまつな	たけのこみず しょうが えのき	エリンギ はくさい たまねぎ	こめ かしわもち さとう	あぶら	16.8g	18.8g
													2.8g	3.4g	
													594kcal	727kcal	
13	月	ごはん	○	フルコギ	だいこん サラダ	わんたん スープ								26.3g	30.9g
							ふたにく ハム とりにく	牛乳	にんじん 二の チンゲンサイ	しょうが たまねぎ だいこん たまねぎ ほししいたけ はくさい	にんにく もやし きゃべつ まじらひたけ ながねぎ	こめ はるさめ わんたん さとう	あぶら	16.7g	18.6g
													2.3g	2.7g	
													637kcal	776kcal	
14	火	ソフトめん	○	ごぼうと ささみの サラダ	ミートソース	みしょうかん								24.8g	29.8g
							ふたにく とうふ ささみブレイク	牛乳 ハム焼チーズ	にんじん パセリ	しょうが たまねぎ しめじ きゅうり	にんにく セロリ ごぼう みしょうかん	ソフトめん	あぶら こま	17.5g	20.5g
													1.8g	2.3g	
													571kcal	722kcal	
15	水	むぎいり ごはん	○	あつあげの にんじん みそがけ	のりじゃこ サラダ	わかだけじる								26.6g	32.9g
							なまあげ とりにく みそ かまぼこ	牛乳 ちりめんじゃこ きさみのり なまわかめ	にんじん こまつな みつば	しょうが はくさい えのき たけのこみず	きゃべつ えのき	こめ おおむぎ かたくりこ さとう	あぶら	19.6g	24.1g
													2.2g	2.7g	
													663kcal	815kcal	
16	木	こめこパン	○	ポテトと アスパラの あまからあげ	ふるるん かんでん サラダ	はくさいと ベーコンの スープ								33.0g	40.5g
							とりにく ベーコン ツナ	牛乳 かんでん かいそう	アスパラ にんじん ほうれんそう	きゃべつ はくさい	たまねぎ しめじ	こめこパン じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら	23.2g	27.3g
													3.2g	3.9g	
													572kcal	713kcal	
17	金	ごはん	○	あつあげの カレーいため	わふう サラダ	きりぼし だいこんの みそしる								28.3g	34.7g
							ふたにく なまあげ かつおぶし あぶらあげ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ きゅうり きりぼしだいこん	きゃべつ えのき	こめ こんにやく さとう	あぶら	19.3g	22.4g
													2.3g	2.8g	
													572kcal	706kcal	
20	月	ごはん	○	さけの しおこうじ やき	くきわかめの きんぴら	かきたまじる								26.3g	30.9g
							さけ さつまあげ たまご	牛乳 くきわかめ	にんじん ほうれんそう	ごぼう しめじ たけのこみず しめじ	たまねぎ さとう	こめ こんにやく さとう かたくりこ	あぶら こま	18.5g	21.1g
													1.9g	2.1g	
													619kcal	749kcal	
21	火	こくとう パン	○	とりにくの こみみやき	まめまめ サラダ	れたすと ベーコンの スープ								30.7g	36.1g
							とりにく ツナ たいず あおだいず ベーコン	牛乳	パセリ にんじん	きゃべつ たまねぎ レタス	きゅうり しめじ	こくとうパン さとう	あぶら	21.7g	24.8g
													3.0g	3.9g	
													581kcal	702kcal	
22	水	ごはん	○	とりにくの てりやき	ふきと たけのこの にももの	からみ とうふじる	みしょうかん							31.1g	36.3g
							とりにく さつまあげ ちくわ ふたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん 二の	しょうが ふきみず たまねぎ ほししいたけ ながねぎ みしょうかん	にんにく たまねぎ はくさい	こめ こんにやく さとう	あぶら	13.1g	14.2g
													2.2g	2.9g	
													669kcal	829kcal	
23	木	しょくばん	○	スクエア ハンバーグ	ひじきの レモンマリネ	とりにくと はくさいの スープ								32.8g	39.2g
							ふたにく とりにく とうふ ちくわ	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ きゃべつ はくさい	きゅうり コーン ながねぎ えのき	しょくばん パン さとう	あぶら	25.1g	29.3g
													3.2g	4.0g	
													636kcal	765kcal	
24	金	むぎいり ごはん	○	あおだいず いり ドライカレー	きゃべつ ゴマドレ サラダ	だいこん スープ								26.5g	31.5g
							ふたにく あおだいず ハム ベーコン	牛乳 カットわかめ	にんじん こまつな	たまねぎ にんにく きゅうり	きゃべつ しょうが だいこん えのき	こめ おおむぎ さとう	こま あぶら	25.1g	30.1g
													2.5g	3.3g	
													579kcal	719kcal	
27	月	むぎいり ごはん	○	まーぼー どうぶ	もやしの ナムル	わかめの スープ								26.3g	31.7g
							ふたにく とうふ とりにく かまぼこ	牛乳 カットわかめ	にんじん こまつな にら	しょうが ながねぎ ほししいたけ はくさい	にんにく たまねぎ だいずもやし はくさい	こめ おおむぎ さとう かたくりこ	あぶら こま	19.0g	22.1g
													2.1g	2.7g	
													603kcal	728kcal	
28	火	ソフトうどん	○	あつやき たまご	うめあえ	ごちく うどんじる								28.1g	32.9g
							ふたにく あぶらあげ たまご	牛乳	にんじん ほうれんそう ピーマン こまつな	たまねぎ えのき たまねぎ キャベツ	はくさい ながねぎ ほししいたけ だいずもやし	ソフトうどん こんにやく かたくりこ さとう	あぶら	20.4g	23.2g
													2.5g	3.0g	
													575kcal	701kcal	
29	水	ごはん	○	さばの みそに	しおこんぶ あえ	とりにく ごぼう じる								27.4g	32.3g
							さば みそ ちくわ とりにく	牛乳 しおこんぶ	にんじん こまつな	しょうが きゃべつ たまねぎ	きゅうり ごぼう ながねぎ えのき	こめ さとう	あぶら	19.7g	22.3g
													2.8g	3.5g	
													629kcal	766kcal	
30	木	せぎり コッペパン	○	グリル フランク	ごまじゃこ サラダ	しらたきの スープ								24.8g	29.5g
							フランクフルト ウィンナー	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん チンゲンサイ	きゃべつ きゅうり	セロリ たまねぎ しめじ	コッペパン しらたき さとう	あぶら こま	28.0g	32.4g
													3.3g	4.1g	
													567kcal	693kcal	
31	金	ごはん	○	おいだれ やきとり	かぶの うめサラダ	とんじる								26.6g	31.2g
							とりにく ふたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ かぶ きゃべつ リンゴビュレ	きゅうり だいこん リンゴビュレ	こめ こんにやく じゃがいも さとう	あぶら	18.2g	20.4g
													2.1g	2.6g	
													650kcal	830kcal	
													26g	31g	
													18.1g	23g	
													2g未満	2.5g未満	

※ 献立は都合により変更になることがあります。