



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



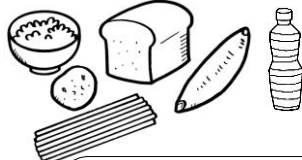
今月の給食目標

「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。

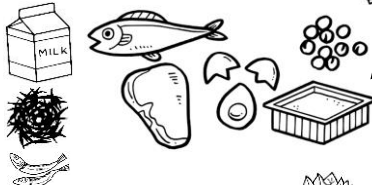
体を動かすエネルギーになる

- ごはん・パン・めん
- いも
- あぶら



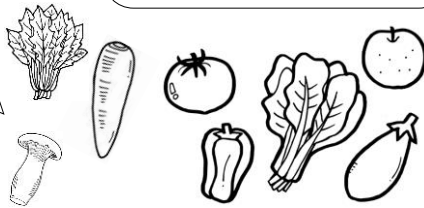
体(筋肉・骨・歯)をつくる

- 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。

今月の給食から 一ロメ					今月の給食から 一ロメ
げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	今月の旬の食材 たけのこ・小カブ アスパラ・美生柑 ふき・かつお
			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	今月の行事食 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。ちよと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!
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	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
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	
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 11種*	中学校 11種*			
		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			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	513kcal 634kcal 26.6g 31.5g 15.1g 17.2g 1.9g 2.5g	623kcal 771kcal 23.5g 28.1g 23.1g 27.0g 2.6g 3.2g
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			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	566kcal 694kcal 30.1g 35.6g 18.6g 21.3g 3.1g 3.9g	623kcal 771kcal 23.5g 28.1g 23.1g 27.0g 2.6g 3.2g
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			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	569kcal 710kcal 24.3g 29.2g 18.4g 21.6g 2.4g 3.0g	667kcal 778kcal 27.7g 31.3g 29.9g 32.5g 3.2g 4.0g
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			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	654kcal 770kcal 32.6g 38.0g 16.8g 18.8g 2.8g 3.4g	667kcal 778kcal 27.7g 31.3g 29.9g 32.5g 3.2g 4.0g
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		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	654kcal 770kcal 32.6g 38.0g 16.8g 18.8g 2.8g 3.4g	667kcal 778kcal 27.7g 31.3g 29.9g 32.5g 3.2g 4.0g
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		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	594kcal 727kcal 26.3g 30.9g 16.7g 18.6g 2.3g 2.7g	637kcal 776kcal 24.8g 29.8g 17.5g 20.5g 1.8g 2.3g
13	月	ごはん	○	フルコギ	だいこん サラダ	わんたん スープ			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 きゅうり なごねぎ	こめ はるさめ わんたん さとう	あぶら	637kcal 776kcal 24.8g 29.8g 17.5g 20.5g 1.8g 2.3g	571kcal 722kcal 26.6g 32.9g 19.6g 24.1g 2.2g 2.7g
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		ふたにく とうふ ささみブレイク	牛乳 ハム炒め 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	あぶら こま	571kcal 722kcal 26.6g 32.9g 19.6g 24.1g 2.2g 2.7g	663kcal 815kcal 33.0g 40.5g 23.2g 27.3g 3.2g 3.9g
15	水	むぎいり ごはん	○	あつあげの にんじん みそかけ	のりじゃこ サラダ	わかだけじる			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 たけのこみず	こめ おおむぎ かたくりこ さとう	あぶら	663kcal 815kcal 33.0g 40.5g 23.2g 27.3g 3.2g 3.9g	572kcal 706kcal 26.3g 30.9g 18.5g 21.1g 1.9g 2.1g
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			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	572kcal 713kcal 28.3g 34.7g 19.3g 22.4g 2.3g 2.8g	572kcal 706kcal 26.3g 30.9g 18.5g 21.1g 1.9g 2.1g
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			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	619kcal 749kcal 30.7g 36.1g 21.7g 24.8g 3.0g 3.9g	581kcal 702kcal 31.1g 36.3g 13.1g 14.2g 2.2g 2.9g
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			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	たまねぎ たけのこみず しめじ	こめ こんにやく さとう かたくりこ	あぶら こま	619kcal 749kcal 30.7g 36.1g 21.7g 24.8g 3.0g 3.9g	581kcal 702kcal 31.1g 36.3g 13.1g 14.2g 2.2g 2.9g
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			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	619kcal 749kcal 30.7g 36.1g 21.7g 24.8g 3.0g 3.9g	581kcal 702kcal 31.1g 36.3g 13.1g 14.2g 2.2g 2.9g
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		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 なましいたけ なごねぎ みしょうかん	にんにく たけのこみず はくさい	こめ こんにやく さとう	あぶら	669kcal 829kcal 32.8g 39.2g 25.1g 29.3g 3.2g 4.0g	636kcal 765kcal 26.5g 31.5g 25.1g 30.1g 2.5g 3.3g
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			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 えのき	きゅうり コーン なごねぎ えのき	しょくばん パン さとう	あぶら	636kcal 765kcal 26.5g 31.5g 25.1g 30.1g 2.5g 3.3g	579kcal 719kcal 26.3g 31.7g 19.0g 22.1g 2.1g 2.7g
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			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 えのき	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	579kcal 719kcal 26.3g 31.7g 19.0g 22.1g 2.1g 2.7g	603kcal 728kcal 28.1g 32.9g 20.4g 23.2g 2.5g 3.0g
27	月	むぎいり ごはん	○	まーぼー どうふ	もやしの ナムル	わかめの スープ			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	603kcal 728kcal 28.1g 32.9g 20.4g 23.2g 2.5g 3.0g	575kcal 701kcal 27.4g 32.3g 19.7g 22.3g 2.8g 3.5g
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			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 なごねぎ 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	575kcal 701kcal 27.4g 32.3g 19.7g 22.3g 2.8g 3.5g	629kcal 766kcal 24.8g 29.5g 28.0g 32.4g 3.3g 4.1g
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			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 えのき	きゅうり ごぼう なごねぎ えのき	こめ さとう	あぶら	629kcal 766kcal 24.8g 29.5g 28.0g 32.4g 3.3g 4.1g	567kcal 693kcal 26.6g 31.2g 18.2g 20.4g 2.1g 2.6g
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			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	567kcal 693kcal 26.6g 31.2g 18.2g 20.4g 2.1g 2.6g	650kcal 830kcal 26g 31g 18.1g 23g 2g未満 2.5g未満
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			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 きゅうり きゃべつ リンゴビュレ	なごねぎ 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	650kcal 830kcal 26g 31g 18.1g 23g 2g未満 2.5g未満	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。