

# 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

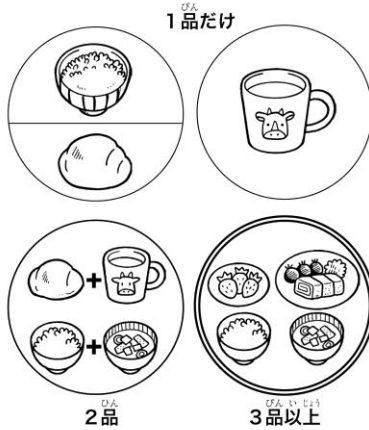
「朝ごはんの大切さを知ろう！」



朝ごはんて  
パワー全開!!

どんな朝ごはんを  
食べていますか?

朝ごはんを食べているといっても、内容について、ふりかえてみたことはありますか？  
「菓子パンだけ」や「ふりかけごはん」だけの人は、少しずつでも、もう1品増えるように努力をしてみましょう。夕ごはんのおかずの残りを食べる、ゆで卵をつくるなど、少しの工夫で栄養価がアップしますので、自分なりに考えてみましょう。



☆☆歯と口の健康週間☆☆

かむことの効果

- ①消化を助ける
- ②脳の働きをよくする
- ③むし歯を防ぐ
- ④肥満を防ぐ



よくかむと、体によいことがたくさんあります。食事の前には、しっかりかんで食べるようにしましょう。

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
3 ごはん シシャモの抹茶天ぷら 肉じゃが ねぎと油揚げのみそ汁 ぎゅうにゅう 小学校振替休日	4 コッペパン 白身魚のパン粉焼き *ごぼうサラダ 白菜とウインナーのスープ ぎゅうにゅう 歯と口の健康習慣	5 ごはん 豚肉のしょうが炒め *はりはり漬け 根曲竹のみそ汁 ぎゅうにゅう	6 食パン *手作りチキカツ 千切りキャベツ チンゲン菜と卵のスープ ぎゅうにゅう	7 麦入りごはん ハヤシライス *ごぼうと豆のかみかみ揚げ メロン	<p><b>今月の行事食</b></p> <p>4日(火)～10日(月) 「歯と口の健康習慣」 この1週間は献立のなかに「かみかみメニュー」が入っています。よく噛んで食べてくださいね！ ※甲がかみかみメニューです 6月の給食には歯の健康に大切な栄養素のカルシウムがたくさんとれるような給食になっています。</p>
10 ごはん *厚揚げのマーボーあんかけ 塩ナムル もずくのスープ ぎゅうにゅう 中学校計画休業	11 コッペパン タンドリーチキン ポテトと大豆のマリネ 白菜とベーコンのスープ ぎゅうにゅう	12 ごはん 飛び魚のから揚げ 五目きんぴら 凍り豆腐のみそ汁 さくらんぼ・ぎゅうにゅう	13 食パン チリコンカン じゃことチーズのサラダ ふわふわたまごスープ ぎゅうにゅう	14 ごはん 元気が出るレバー わかめのサラダ 沢煮汁 ぎゅうにゅう	
17 ごはん ちくわのかば焼き かぶの梅サラダ 大根と厚揚げのみそ汁 美生柑・牛乳 中学校計画休業	18 コッペパン ローストチキン しょうゆフレンチサラダ アスパラのクリームスープ ぎゅうにゅう	19 ごはん 鶏からあげの甘酢あんかけ ごまマヨあえ シャキシャキレタスの春雨スープ ぎゅうにゅう びんびんキラリ食	20 コッペパン あんずジャム ジャーマンオムレツ ハムのサラダ きのこのスープ ぎゅうにゅう	21 ごはん いわしの梅煮 和風ポテトサラダ きゃべつのみそ汁 ぎゅうにゅう	
24 ごはん かつおとお羊の香り揚げ きゃべつの風味漬け 吉野汁 ぎゅうにゅう 中学校計画休業	25 紅茶トースト 青じそツナわかめあえ ポークピーンズ ぎゅうにゅう	26 ごはん シルバーの西京焼き きゅうりとたまごのわさびあえ 呉汁 ぎゅうにゅう	27 米粉パン ニョッキのクリームソース ひじきとささみのサラダ 白菜のスープ ぎゅうにゅう	28 発芽玄米ごはん 焼き鳥井の具 おかかあえ かぶのみそ汁 ぎゅうにゅう	
<p>6月は、小学校は運動会、中学校では部活動の大会が多く予定されています。練習にも熱が入ってきています。忙しい時だからこそ、毎日朝ご飯を食べてから登校することを大切に考えてください。練習にも集中して取り組むことができ、けがの予防や熱中症予防にもなります。そして、何よりもパフォーマンスの向上につながります！</p>					<p>6月にとれるいわしを「入梅いわし」と呼びます。いわしが1年で1番おいしい旬の季節です。</p>

\*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 主に体の脂肪を作る食品		緑の仲間 主に体の糖子を蓄える食品		黄の仲間 主に熱や力になる食品		小学校 17歳	中学校 17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
								7群	8群	9群	10群	11群	12群	13群	14群
3	月	ごはん	○	ししゃもの まっちゃん てんぷら	にくじゃが	ながねぎと あぶらあげの みそしる		ふたにく こおりとうふ あぶらあげ みそ	牛乳 ししゃも	にんじん むきえだまめ ごまつな まっちゃん	たまねぎ はくさい ながねぎ	こめ じゃがいも しらたき さとう てんぷらこ	あぶら	753kcal	32.2g
4	火	コッペパン	○	しろみぎかな の パンこやき	ごぼうサラダ	白菜と ウィンナーの スープ		ほき さきいか ウィンナー	牛乳 ハルゲン チーズ	パセリ にんじん ごまつな	ごぼう セロリ きゅうり たまねぎ はくさい	コッペパン ばんこ	卵・卵 ごま マヨネーズ	647kcal	780kcal
5	水	ごはん	○	ふたにくの しょうが いため	はりはりづけ	ねまがりだけ の みそしる		ふたにく あぶらあげ とうふ みそ	牛乳 しおこんぶ	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ ながねぎ きりほしだいこん きゅうり ねまがり竹みず	こめ さとう	あぶら ごま	590kcal	725kcal
6	木	しょくパン	○	てづくり チキンカツ	せんぎり きゃべつ	チンゲンサイ と たまごの スープ		とりにく たまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ	きゃべつ たまねぎ しめじ	しょくパン パンこ かたくりこ さとう ごまつな	あぶら	693kcal	850kcal
7	金	むぎいり ごはん	○	ハヤシライス	ごぼうと まめの カミカミ あげ	メロン		ふたにく だいず	牛乳 おありの	にんじん むきえだまめ	にんにく しょうが セロリ たまねぎ しめじ ごぼう メロン	こめ おあむぎ かたくりこ さとう	あぶら	695kcal	837kcal
10	月	ごはん	○	あつあげの マーボー あんかけ	しおナムル	もすくの スープ		なまあげ ふたにく とりにく ローズハム みそ	牛乳 もすく カットわかめ	ごまつな にんじん	しょうが ほししいだけ だけのこみずし えのき だいずもやし ながねぎ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごま	568kcal	727kcal
11	火	コッペパン	○	タンドリー チキン	ポテトと だいずの マリネ	白菜と ベーコンの スープ		とりにく だいず ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	たまねぎ はくさい しめじ	コッペパン じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら	576kcal	755kcal
12	水	ごはん	○	とびうおの からあげ	ごもく きんぴら	こおりとうふ の みそしる	さくらんぼ	とびうお ふたにく さつまあげ ふたにく こおりとうふ みそ	牛乳	にんじん ごまつな	しょうが ごぼう たまねぎ しめじ えのき はくさい さくらんぼ	こめ こんにゃく かたくりこ さとう	あぶら ごま	584kcal	700kcal
13	木	しょくパン	○	チリコンカン	じゃこと チーズの サラダ	ふわふわ たまご スープ		ふたにく だいず ベーコン たまご	牛乳 チーズ ちりめんしゅ カットわかめ	トマト缶 むきえだまめ プロッコリー にんじん	たまねぎ きゃべつ ホールコーン	しょくパン パンこ さとう	あぶら ごま	722kcal	884kcal
14	金	ごはん	○	げんきがでる レバー	わかめの サラダ	さわにじる		とりにく ブタレバー ツナ なると	ぎゅうりゅう カットわかめ	にんじん なら ほうれんそう みつば	きゃべつ きゅうり ホールコーン ごぼう ほししいだけ だけのごみずし	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごま	603kcal	736kcal
17	月	ごはん	○	ちくわの かばやき	かぶのうめ サラダ	だいこんと あつあげの みそ汁	みしょうかん	ちくわ なまあげ みそ	牛乳	にんじん ごまつな	かぶ きゅうり きゃべつ えのき だいこん たまねぎ みしょうかん	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごま	573kcal	707kcal
18	火	コッペパン	○	ロースト チキン	しょうゆ フレンチ サラダ	アスパラの クリーム スープ		とりにく ローズハム とうにゅう	牛乳	にんじん アスパラ	きゃべつ きゅうり たまねぎ クリームコーン はくさい	コッペパン じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら	591kcal	774kcal
19	水	ごはん	○	とりからあげ のあまみ あんかけ	ごまマヨ サラダ	シャキシャキ レタスの はるさめ スープ		とりにく こおりとうふ たまご かつおぶし	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ セロリ だいこん きゅうり ホールコーン しめじ ながねぎ レタス	こめ はるさめ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま マヨネーズ	612kcal	731kcal
20	木	コッペパン	○	ジャーマン オムレツ	ハムのサラダ	きのこの スープ	あんずジャム	たまご ローズハム ツナ とりにく	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン プロッコリー ごまつな	たまねぎ きゅうり きゃべつ ほししいだけ えのき しめじ はくさい	コッペパン ジャム じゃがいも さとう	あぶら	612kcal	731kcal
21	金	ごはん	○	いわしの うめに	わふうポテト サラダ	きゃべつ の みそしる		いわし かつおぶし ローズハム とうふ みそ	牛乳 チーズ カットわかめ きざみのり	にんじん	きゅうり きゃべつ たまねぎ えのき	こめ じゃがいも さとう	マヨネーズ	591kcal	711kcal
24	月	ごはん	○	かつおと おいもの かおりあげ	きゃべつ の みそしる	よしのじる		かつお とりにく とうふ	牛乳 きざみこんぶ	にんじん みずな	きゃべつ しょうが だいこん ほししいだけ	こめ じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら	537kcal	668kcal
25	火	こうちや トースト	○	あおじそ ツナわかめ あえ	ポーク ビーンズ			ツナ だいず ふたにく	牛乳 カットわかめ	にんじん ピーマン トマトジュース	きゃべつ きゅうり ホールコーン たまねぎ	しょくパン じゃがいも さとう	マーガリン あぶら	697kcal	858kcal
26	水	ごはん	○	シルバーの さいきょう やき	きゅうりと かまぼこの わさびあえ	ごじる		シルバー かまぼこ あぶらあげ だいず とうにゅう	牛乳	にんじん ごまつな	きゅうり きゃべつ だいこん えのき もやし だいこん	こめ じゃがいも さとう	あぶら	538kcal	654kcal
27	木	こめこパン	○	ニョッキの クリーム ソース	ひじきと さきみの サラダ	はくさいの スープ		ベーコン とりにく さきみフレック	牛乳 なまクリーム ハルゲン チーズ ひじき	にんじん ピーマン	たまねぎ にんじん しめじ ホールコーン きゃべつ きゅうり はくさい ながねぎ えのき	こめパン いもち さとう	あぶら 卵・卵	656kcal	816kcal
28	金	はつがげんまい いり ごはん	○	やきとりどん のく	おかかあえ	かぶの みそしる		とりにく たまご かつおぶし あぶらあげ みそ	牛乳 カットわかめ	むきえだまめ にんじん ごまつな	きゃべつ もやし たまねぎ かぶ	じゃがいも さとう	あぶら	571kcal	705kcal
												基準値	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場合があります。