

9月 食育だより

令和5年 9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

「食事と運動について考えよう!」です。

身体を動かすためのエネルギーのものは、炭水化物です。炭水化物はごはんやパン・めん類・いも類などに多く含まれています。しかし、炭水化物だけをとってもエネルギーは作られません。炭水化物をエネルギーにかえるために大切な栄養素がビタミンB1です。たくさん運動するときには、炭水化物といっしょにビタミンB1を含む食べ物も意識して食べましょう。

<ビタミンB1を多く含む食べ物>

- ・ぶたにく
- ・大豆製品(とうふ・油揚げ・みそ・おからなど)
- ・緑黄色野菜

B1が不足すると、パワー不足で疲れやすくなったりイライラしたり記憶力も低下するなどの症状も現れます

・・・8月の地域食材より・・・

望月学校給食応援団の生産者さんより佐久古太きゅうり(さくこだいきゅうり)をいただき、給食に使用しました。

佐久古太きゅうりは、昭和30年代以前から佐久市内(志賀地区・春日地区)で栽培されていたきゅうりです。今では、「信州の伝統野菜」として大切に食べられています。パリッとした食感があり、みずみずしくておいしいきゅうりでした。



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 さばのみそ焼き 大根サラダ とうふのすまし汁	3 コッペパン レモンペッパーチキン きゃべつとチーズのサラダ 白菜とベーコンのスープ	4 ごはん マーボーなす ごまきゅうり キムチスープ	5 コッペパン ささみのレモン風味 ごまじゃこサラダ フルーツポンチ	6 五目ごはん 小鮎の甘露煮 野沢菜あえ 大根と厚揚げのみそ汁 りんご・ぎゅうにゅう 郷土食を味わおう献立	<p>【今月の地域食材】 望月産コシヒカリ キャベツ はくさい ズッキーニ 玉ねぎ だいこん にんじん</p> <p>【佐久の郷土料理】 こぶなの甘露煮(6日) 小鮎は昔から秋になる と佐久地方で甘露煮に して食べていました。 田んぼの中で稲と一緒に 育ったふなは、田んぼの 水をはらう時期にしか とれません。なので 旬がとても短いです。 佐久でしか食べられない ふなを味わいましょう</p> <p>【今月の給食行事等】 6日 郷土食を味わおう献立 9日 重陽の節句献立 11日 16年2組希望献立 17日 お月見献立 27日 若駒祭特別献立</p> <p>十五夜とは 1年で最も美しいとされる 『中秋の名月』を鑑賞しながら 収穫などに感謝する行事です。 給食では、お月見献立として、 お月様に見たてた献立を 考えました。</p>
9 ごはん 菊花しゅうまい きゃべつと昆布あえ 辛みとうふ汁 ぎゅうにゅう 重陽の節句献立	10 米粉パン なすのミートグラタン わかめと枝豆のサラダ ズッキーニのスープ ぎゅうにゅう	11 キムタクごはん さくさくみのむし 春雨サラダ 豚汁 冷凍みかん・ぎゅうにゅう	12 コッペパン みそハニーチキン コールスロー ポテトスープ ぎゅうにゅう	13 ごはん 厚揚げのみそ炒め もやしのツナあえ 鶏ごぼう汁 ぎゅうにゅう	
16 敬老の日	17 コッペパン・いちごジャム お月見ココット ひじきのレモンマリネ 満月スープ ぎゅうにゅう お月見献立	18 ごはん さんまのかば焼き さつま芋入りマカロニサラダ なめこのみそ汁 ぎゅうにゅう	19 はちみつレモントースト 大根のツナサラダ ポトフ ぎゅうにゅう	20 発芽玄米ごはん チキンとしめじのカレー 福神漬けあえ ヨーグルト ぎゅうにゅう	
23 振替休日	24 コッペパン 厚揚げのチーズピザ きゃべつとフレンチサラダ 野菜スープ ぎゅうにゅう	25 ごはん スパイシービーンズ もやしのナムル 中華丼の具 ぎゅうにゅう	26 チーズパン とり肉と大豆のトマト煮 もやしのツナサラダ チンゲン菜のスープ ぎゅうにゅう	27 丸パン ハンバーグ 千切りキャベツ フライドポテト 巨峰ゼリー・ぎゅうにゅう 若駒祭特別献立	
30 ごはん 揚げかぼちゃと豚肉のごまがらめ 白菜とツナのおひたし もずくのみそ汁 ぎゅうにゅう	<p>1日の始まりは朝ご飯から</p> <p>夏休みが終わり、2学期がスタートしました。体のだるさや心の不調を感じている人もいるかもしれません。原因の一つに、休み中に生活リズムが乱れ、通常の生活にまだ対応できていないことが考えられます。生活リズムを整えるには、起きたら朝の光を浴びること、朝ご飯をしっかり食べてることが大切です。食事のリズムが整うと、生</p>				

*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。
*29日が若駒祭特別献立のため、金曜日ですがパン給食となります。
小学校・中学校ともにハンバーガーをお届けします。汁ものがない給食となります。

6日の野沢菜は、小諸市の「株式会社やまへい」さんより無償でいただいた野沢菜漬けを使用します!



9月予定詳細献立表

9月の給食目標

食事と運動について考えよう!

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 17歳以上	中学校 17歳以上
		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 有価相当	たんぱく質 有価相当
2	月	ごはん	○	さばのみそやき	だいこんサラダ	とうふのすまし汁		さばのみそとうふ	牛乳 カットわかめ	にんじん こまつな	だいこん えのき たまねぎ	こめ さとう	あぶら	559kcal 25.2g 19.5g 2.5g	683kcal 29.4g 22.0g 3.1g
3	火	コッパン	○	レモンペーパーチキン	きゃべつとチーズのサラダ	白菜とベーコンのスープ	とりにく ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん こまつな ほうれん草	レモンかじゅう ホールコーン たまねぎ はくさい しめじ	コッパン	あぶら	555kcal 28.7g 20.0g 3.1g	669kcal 33.8g 22.9g 3.9g	
4	水	ごはん	○	マーボーなす	ごまきゅうり	キムチスープ	ふたにく ごま とうふ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	なす たまねぎ ながねぎ きゅうり もやし はくさい キムチ	こめ はるさめ しらたき さとう	あぶら ごま	599kcal 28.7g 22.9g 2.4g	739kcal 23.8g 26.2g 2.7g	
5	木	コッパン	○	ささみのレモンふうみ	ごまじゃこサラダ	フルーツポンチ	とりにく	牛乳 ちりめんじゃこ	セロリ	レモンかじゅう きゃべつ きゅうり パインかん みかんかん ももかん	コッパン しらたまんど カクテルゼリー さとう	あぶら ごま ごまあぶら	651kcal 28.2g 16.7g 2.2g	788kcal 33.6g 18.9g 2.9g	
6	金	ごもくごはん	○	こぶなのかんろに	のざわなあえ	だいこんとあつあげのみそしる	とりにく ごぶな あつあげ みそ	牛乳 しおこんぶ	えだまめ のざわなつけ にんじん こまつな	しめじ きゃべつ きゅうり えのき だいこん たまねぎ りんご	こめ さつまいも さとう	ごまあぶら	519kcal 21.3g 12.3g 3.0g	649kcal 25.5g 13.3g 3.7g	
9	月	ごはん	○	きっかしゅうまい	きゃべつのごんぶあえ	からみとうふしる	ふたにく きんしたまご とりにく とうふ みそ	牛乳 しおこんぶ	にんじん にら	たまねぎ きゃべつ きゅうり はくさい ながねぎ	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	579kcal 24.9g 18.6g 2.1g	716kcal 29.6g 21.3g 2.6g	
10	火	こめこパン	○	なすのミートグラタン	わかめとえだまめのサラダ	ズッキーニのスープ	ふたにく いとこまほこ ベーコン	牛乳 チーズ カットわかめ	トマトかん えだまめ にんじん	なす たまねぎ もやし きゅうり ズッキーニ はくさい	こめこパン マカロニ こむぎこ	お-ア 1杯 ごまあぶら	638kcal 31.4g 22.3g 2.8g	784kcal 38.8g 26.4g 3.6g	
11	水	キムタクごはん	○	サクサクみのむし	はるさめサラダ	とんじる	ふたにく とりにく ローズハム とうふ みそ	牛乳	にんじん	ながねぎ はくさい キムチ だいこん れいとうみかん	こめ じゃがいも かたくりこ マロニー こんにゃく	あぶら ごまあぶら	674kcal 25.3g 24.2g 3.2g	839kcal 28.8g 29.1g 4.1g	
12	木	コッパン	○	みそハニーチキン	コールスロー	ポテトスープ	とりにく みそ ウィンナー	牛乳	にんじん えだまめ	きゃべつ きゅうり ホールコーン たまねぎ	コッパン じゃがいも さとう はちみつ	お-ア 1杯 マヨネーズ	636kcal 27.6g 26.9g 2.8g	787kcal 33.6g 32.3g 3.6g	
13	金	ごはん	○	あつあげのみそいため	もやしのツナあえ	とりごぼうしる	ふたにく あつあげ とりにく みそ ツナ	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ もやし きゅうり ごぼう えのき	こめ さとう	あぶら ごま	546kcal 24.2g 18.6g 1.8g	632kcal 27.4g 20.9g 2.4g	
17	火	コッパン	○	おつきみココット	ひじきのレモンマリネ	まんげつスープ	たまご からあぶし とりにく	牛乳 なまクリーム ひじき	こねぎ にんじん	きゅうり きゃべつ ホールコーン レモンかじゅう はくさい しめじ ながねぎ	コッパン ジャム さとう いももち	あぶら	633kcal 31.5g 32.2g 2.7g	776kcal 38.0g 38.7g 3.4g	
18	水	ごはん	○	さんまのかばやき	さつまいもいりマカロニサラダ	なめこのみそしる	さんま あぶらあげ みそ	牛乳 カットわかめ	にんじん	きゃべつ きゅうり だいこん たまねぎ なめこ ながねぎ	こめ かたくりこ マカロニ さつまいも	あぶら	708kcal 24.7g 33.1g 2.2g	837kcal 27.2g 36.0g 2.7g	
19	木	はちみつレモントースト	○	だいこんとツナのサラダ	ポトフ		ツナ とりにく	牛乳	にんじん パセリ	だいこん きゃべつ きゅうり ホールコーン レタス	しゃくパン はちみつ さとう じゃがいも	マーガリン あぶら	652kcal 24.0g 23.5g 2.4g	806kcal 28.9g 28.1g 3.4g	
20	金	はつがげんまいごはん	○	チキンとしめじのカレー	ふくじんづけあえ	ヨーグルト	とりにく	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ しめじ きゃべつ きゅうり ふくじんづけ りんごピューレ	こめ はつがげんまい じゃがいも	あぶら カレールウ	597kcal 21.9g 17.4g 2.9g	716kcal 25.0g 18.9g 3.4g	
24	火	コッパン	○	あつあげのチーズピザ	きゃべつとフレンチサラダ	やさいスープ	あつあげ ツナ とりにく	牛乳 チーズ きざみのり	にんじん こまつな	たまねぎ あかたまねぎ きゃべつ きゅうり はくさい	コッパン さとう	マヨネーズ あぶら	643kcal 29.7g 29.0g 2.9g	769kcal 34.1g 32.8g 3.9g	
25	水	ごはん	○	スパイシービーンズ	もやしのナムル	ちゅうかどんのく	だいず ローズハム ふたにく いか むきえび	牛乳	こまつな にんじん チンゲンサイ	もやし たけのこみずに たまねぎ はくさい ほししいたけ	こめ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	575kcal 25.6g 19.5g 1.9g	719kcal 31.9g 22.7g 2.4g	
26	木	チーズパン	○	とりにくとだいたいのトマトに	もやしのツナサラダ	チンゲンサイのスープ	とりにく だいたい ツナ	牛乳 チーズ	トマト にんじん チンゲンサイ	にんにく たまねぎ もやし きゃべつ きゅうり ホールコーン	コッパン かたくりこ しらたき	ごま オリーブオイル	594kcal 32.1g 20.8g 3.1g	740kcal 40.1g 24.6g 4.0g	
27	金	まるばん	○	ハンバーグ・せんぎりキャベツ	フライドポテト	きよほうゼリー	とりにく ふたにく	牛乳	にんじん	きゃべつ	まるばん さとう じゃがいも きよほうゼリー	あぶら	673kcal 24.5g 26.7g 2.4g	783kcal 27.4g 29.4g 3.0g	
30	月	ごはん	○	あげかほちゃとふたにくのごまがらめ	はくさいとツナのおひたし	もずくのみそしる	ふたにく ツナ とうふ みそ	牛乳 もずく	かぼちゃ こまつな にんじん	はくさい きゅうり たまねぎ えのき ながねぎ	こめ かたくりこ みずあめ さとう	あぶら ごま	593kcal 23.5g 19.6g 1.8g	733kcal 27.4g 23.3g 2.5g	
※ 献立は都合により変更になることがあります。													基準値	650kcal 26g 18.1g 2g未満	830kcal 31g 23g 2.5g未満