



今月の食生活目標

バランスの良い食事をしよう!

新学期がスタートしてから、早くも1ヶ月が経ちました。新しい学年やクラスにはもう慣れましたか? 4月に頑張り過ぎて、何か気分も体調もすぐれない...なんてことはありませんか? そんな時は、まず早起きと一日三回の食事を決まった時間に食べることを意識してみましょう。元気の源は食事と生活リズムから!

給食から学ぼう♪

【歯の日】...毎月8が付く日(8・18・28)に噛み応えのある食べ物やカルシウムの多い食べ物を献立に取り入れます。よく噛むことを意識して食べましょう。

【郷土食の日】...毎月第三月曜日に地場産物や郷土料理を献立に取り入れます。場合によっては、第三月曜以外で実施すること

《今年度、実施する郷土食》

5月: コーシと凍り豆腐の卵とし
9月: あぶらえのおはぎ
12月: 野沢菜漬けを使った料理

6月: さくら肉のすき焼き
10月: ルバーフを使った料理
1月: わかさぎの南蛮漬け

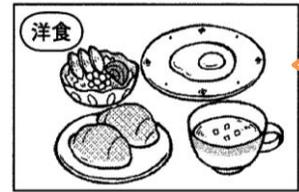
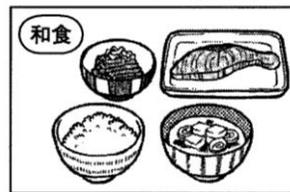
7月: 塩いかと寒天の酢の物
11月: りんごの天寄せ
2月: 凍り豆腐の卵とし

【季節の行事食、伝統食】...四季がはっきりしていて豊かな自然に恵まれた日本には、季節の行事にちなんだ行事食や伝統的な食文化がたくさんあります。給食でも出来るだけ体験できるように献立を考えます。

朝食を必ず食べて登校しよう!

朝食を食べると脳にエネルギーが補給され、集中力が高まります。また、寝ている間に下がった体温が上昇し、体全体が目覚めます。毎日きちんと朝食をとって規則正しい食生活をしていると、糖尿病や動脈硬化などの生活習慣病になりにくいといわれています。

こんな朝食が理想です 主食・主菜・副菜・汁物をそろえる



特に野菜を食べるように心がけよう!

Table with columns: 予定献立 (Main Dish, Milk, Main Course, Side Dish, Sauce), 給食に使われる食品 (Food groups 1-6), 栄養量 (Energy, Protein, Fat, Salt), ひとつことメモ (Notes on ingredients and health benefits).

郷土食の日：「コーレと凍り豆腐の卵とじ」を出します♪										
15	わかめご飯	コーレと凍り豆腐の玉子とじ ひじきのサラダ じゃが芋のみそ汁	卵 鶏肉 凍り豆腐 ツナ	牛乳 ひじき	コーレ キヌサヤ 小松菜	水菜 きゅうり キャベツ 玉葱 えのき しめじ	米 砂糖 じゃが芋	ノンエックマヨ	811 kcal 31.7 g 25.7 g 4.3 g	町内の全小中学校で、諏訪地域・富士見町の郷土食を味わう日です。第1回目の今日は町内産のコーレを使った卵とじ。コーレは、地域によってはウレイヤギボシとも呼ばれています。
16	ご飯	回鍋肉 フライドポテト ワンタンスープ	豚肉 鶏肉	牛乳 青のり	ピーマン ほうれん草	長葱 玉葱 キャベツ 玉葱	米 じゃが芋 片栗粉 砂糖 ワンタン	油	808 kcal 27.4 g 22.4 g 2.2 g	「回鍋」とは、「鍋に戻す」という意味で、一度火を通した肉をいったん取り出し、野菜を炒めたところにもう一度肉を戻して調理することから、この名前がつけました。
17	山菜うどん	レバーのかりんとう揚げ お浸し 山菜うどんの汁 清見オレンジ	豚肉 豚レバー	牛乳	人参 ほうれん草	山菜 もやし しめじ 長葱 生姜 清見オレンジ	小麦粉 片栗粉 砂糖	油 ごま	834 kcal 37.0 g 21.7 g 3.4 g	好き嫌いが分かれ、苦手な人も多いレバー。少しでも食べやすくするために、一度ゆでてから下味をつけて、カラッと揚げてから、甘辛く味付けしました。
18	ご飯	鯖のカレームニエル 揚げじゃこサラダ 豆腐のくず汁 みかんミルクゼリー	鯖 豆腐 えび	牛乳 しらす 寒天	人参 ほうれん草	大根 水菜 キャベツ きゅうり 白菜 しめじ みかん缶	米 小麦粉 片栗粉	油	816 kcal 35.6 g 23.2 g 2.4 g	かみごたえがあって、カルシウムを多く含む「じゃこ」をカリカリに揚げました。サラダにふりかけて食べましょう
19	抹茶揚げパン	鶏肉のアングレス 大豆サラダ マカロニスープ	きな粉 鶏肉 大豆 ツナ ベーコン	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	キャベツ 玉葱 もやし	小麦粉 砂糖 じゃが芋 マカロニ	油	852 kcal 40.8 g 30.0 g 3.2 g	今年度最初の揚げパンは新茶の季節に合わせて抹茶にしました。新緑を思わせる鮮やかなグリーンの抹茶揚げパンを楽しんでください。
22	カレーピロ ホワイトソース	ホワイトソース カップ卵 野菜チップサラダ	卵 ツナ えび ハム	牛乳 チーズ	人参 パセリ	玉葱 蓮根 マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	ご飯 さつま芋 砂糖 小麦粉	油 バター	840 kcal 33.2 g 31.8 g 3.8 g	「カレーピロ・ホワイトソース」は、20年以上前から、諏訪地域の給食で愛されてきた人気メニュー。ちょっぴり辛いカレーピラフとクリーミーなホワイトソースの相性は抜群です☆
23	ご飯	ふりかけ 鶏肉と筍の旨煮 わかちくサラダ 野菜と厚揚げのみそ汁	鶏肉 竹輪 かにかま 厚揚げ	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	たけのこ 玉葱 しめじ キャベツ ふき きゅうり 大根 セルリー	米 砂糖 こんにゃく	油 マヨネーズ ごま	773 kcal 29.6 g 23.8 g 3.1 g	旬の新たけのこと鶏肉の旨煮には、同じく旬のふきも入れました。給食室で下茹でし、丁寧に皮をむいて使います。
24	豚キムチしめん	海鮮チヂミ ナムル 豚キムチしめんの汁	豚肉 いか 卵 あさり 桜えび	牛乳	にら 小松菜 ほうれん草	白菜 大根 えのき 長葱 もやし 生姜 にんにく	小麦粉 砂糖 片栗粉	ごま油 ごま	830 kcal 33.8 g 18.4 g 3.5 g	韓国料理をいただきます。チヂミは日本でいうお好み焼きのようなものですが、お好み焼きよりも薄く焼くので、北信地域の郷土料理「にらせんべい」の方が似ています。
25	ご飯	鯉の新玉ソース 磯香あえ 吉野汁 美生柑	かつお 厚揚げ 竹輪	牛乳 しらす	ほうれん草 大葉 小松菜	キャベツ ごぼう 大根 にんにく もやし 生姜 玉葱 長葱	米 砂糖 片栗粉 こんにゃく	油	770 kcal 35.9 g 18.7 g 2.7 g	唐揚げにした旬のカツオに同じく旬の新玉ねぎで作ったソースをかけていただきます。
26	コッパパン	いちごジャム 手作りソーセージ アスパラとツナのサラダ 豆乳スープ	豚肉 鶏肉 ツナ 卵 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 アスパラ 小松菜	玉葱 きゅうり キャベツ セルリー	小麦粉 じゃが芋 ジャム	油	830 kcal 36.2 g 29.8 g 3.8 g	全国シェア第3位を誇る長野県産アスパラガス。締まった穂先と鮮やかなグリーン。旬の味をサラダでいただきます。
29	ご飯	鯖の塩麹焼き 切干大根の炒め煮 味噌けんちん汁	さわら 鶏肉 豆腐 さつま揚げ 油揚げ	牛乳 チーズ	人参 さやいんげん 小松菜	切干大根 長葱 大根 しめじ ごぼう	米 里芋 砂糖	油	810 kcal 36.9 g 23.6 g 2.6 g	2013年、ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」。給食でも積極的に出す予定です。
30	ご飯	カレーコロケ 和風サラダ おかひじきのすまし汁	豚肉 卵 豆腐	牛乳	人参 小松菜 フロコリー 赤ピーマン おかひじき	玉葱 キャベツ きゅうり しめじ	米 小麦粉 パン粉 砂糖	油 ごま油	858 kcal 23.3 g 29.5 g 2.5 g	「おかひじき」ってどんな食べ物？一年中出回っていますが、春から初夏が旬といわれています。シャキシャキとした歯ごたえが特徴的な食べ物です。
31	麻婆麺	麻婆麺の具 いもとひじきの中華和え 麻婆麺の汁 フルーツ杏仁	豚肉 豆腐 かまぼこ ツナ	牛乳 ひじき 寒天	人参 にら キャベツ バイン 椎茸 たけのこ 桃 きゅうり みかん	砂糖 片栗粉 じゃが芋	油 ごま油 アーモンド	866 kcal 27.3 g 20.8 g 3.0 g	中体連が近づいてきました！特別な食事を食べるよりも、大事な『主食・主菜・副菜がそろった』バランスのよい食事を食べることです。	

☆献立は都合により変更することがあります。

中学生の栄養量目標値は

エネルギー820kcal、たんぱく質25.0~40.0g、脂質22.8~27.3g、塩分は3.0g以下です。

★5月の平均栄養量は

エネルギー822Kcal、たんぱく質32.8g、脂質24.6g、塩分3.2gです。

イラストなど出典：少年写真新聞社

主な使用食材の産地 4月

- \*よつちやばり：米、みそ \*長野県：鶏肉、豚肉、卵、豆腐、おから \*飯田市：しめじ、まいたけ \*飯山市：なめこ \*茅野市：生椎茸
- \*諏訪市：きゅうり \*中野市：えのき \*山梨：もやし \*新潟：小大豆もやし \*千葉：大根、パセリ、長葱 \*神奈川：大根
- \*群馬：きゅうり、にら、ほうれん草 \*茨城：いちご、小松菜、ちんげん菜、白菜、長葱 \*愛知：大葉、みつば、キャベツ、セルリー
- \*静岡：小葱、セロリ、カツオ \*徳島：人参 \*高知：生姜 \*鹿児島：じゃがいも \*北海道：大豆、玉葱、じゃがいも、コーン、サケ
- \*青森：ごぼう、にんにく \*三陸：わかめ \*三重：あさり \*韓国：サワラ \*じゃこ：インドネシア \*いか：国内

