

2022年10月予定献立表前半

佐久市学校給食浅科センター 小学校版

給食目標「好き嫌いせず食べよう」

＜給食の献立から「秋」を見つけよう＞

実りの季節です。おいしい野菜や果物がたくさん収穫される季節になりました。今月の給食には、食欲の秋が満喫できるように、秋の食材がたっぷり！苦手な食べ物や今まで食べたことのない食材にチャレンジすることで、新たな発見があるかもしれません。食べ物との新しい出会いを大切に、秋の味覚を楽しみましょう。

予定献立 ※都合により献立を変更する場合があります。 ご了承ください。		赤（あか）グループ たんぱく質（骨や肉）をつくる	緑（みどり）グループ 体の調子を整える	黄色（きいろ）グループ 熱や力の元（エネルギー）になる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
日	主食	たんぱく質	無機質	ビタミン 色の濃い野菜 その他の野菜	炭水化物 脂質		
3月	ごはん 牛乳 ししゃものカレー揚げ さっぱりポテトサラダ 厚揚げのみそ汁	たんぱく質 牛乳 ししゃも ロースハム	無機質 ししゃも	ビタミン きのうり キャベツ 玉ねぎ 白菜 えのきたけ ねぎ	炭水化物 ごはん 小麦粉 じゃが芋 上白糖	脂質 あぶら	627 kcal 25.0 ㎎ 23.3 ㎎ 2.2 ㎎
4火	コッペパン 牛乳 五目オムレツ 大根サラダ チキンワタンスープ	たんぱく質 たまご 凍り豆腐 ツナフレーク 鶏肉	無機質 チーズ	ビタミン にんじん ピーマン 玉ねぎ 大根 きのうり ねぎ	炭水化物 コッペパン	脂質 あぶら	577 kcal 27.4 ㎎ 21.8 ㎎ 2.8 ㎎
6木	コッペパン 牛乳 かぼちゃのバター煮 豚しゃぶサラダ 白菜のスープ	たんぱく質 かぼちゃ 豚肉 みそ 鶏肉	無機質 牛乳	ビタミン かぼちゃ にんじん チンゲンサイ きのうり キャベツ 玉ねぎ 白菜	炭水化物 コッペパン 上白糖	脂質 バター あぶら ごま	562 kcal 24.2 ㎎ 18.7 ㎎ 2.3 ㎎
11火	ソフト うどん 牛乳 きつね汁 あさりのカリッと揚げ 切干大根とひじきのサラダ	たんぱく質 油揚げ 豚肉 なると あさり ひじき	無機質 牛乳	ビタミン にんじん	炭水化物 ソフトうどん 三温糖 かたくり粉 上白糖	脂質 あぶら ごま油	594 kcal 22.6 ㎎ 17.1 ㎎ 3.2 ㎎
12水	ごはん 牛乳 さんまの塩焼き 白菜とキャベツの浅漬け さつまいも シャインマスカット	たんぱく質 さんま かつお節 鶏肉 油揚げ みそ	無機質 牛乳	ビタミン にんじん 白菜 キャベツ つぼ漬け 玉ねぎ 大根 ねぎ ぶどう	炭水化物 ごはん さつまいも こんにやく	脂質 あぶら	633 kcal 25.3 ㎎ 23.6 ㎎ 1.8 ㎎
13木	コッペパン 牛乳 じゃがたらチーズ ツナサラダ ミネストローネ	たんぱく質 辛子明太子 ツナフレーク ベーコン	無機質 チーズ	ビタミン パセリ にんじん さやいんげん トマト	炭水化物 コッペパン	脂質 マヨネーズ あぶら オリーブ油	587 kcal 23.7 ㎎ 24.0 ㎎ 2.7 ㎎
14金	ごはん 牛乳 焼き鳥丼の具 キャベツの昆布和え 味噌汁	たんぱく質 鶏肉 たまご 塩昆布 豆腐	無機質 牛乳	ビタミン さやいんげん にんじん キャベツ きのうり ごぼう 大根 ねぎ	炭水化物 ごはん 中ざら糖 水あめ	脂質 ごま油	572 kcal 27.6 ㎎ 16.4 ㎎ 2.6 ㎎

偏りなくとりましょう

3つの食品のグループ

食品は「おもにエネルギーのもとになる食品」、「おもに体をつくるもとになる食品」、「おもに体の調子をととのえるもとになる食品」の3つのグループに分けることができます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。



一口だけでも食べてみよう！

人は初めて食べるものを避けることがあります。これを「新奇性恐怖」といいます。しかし食後に体調不良にならないければ、それは安全だとわかり、食べられるようになることもあります。苦手なものもくりかえし食べると、将来食べられるようになるかもしれません。



苦手な食べ物を食べやすくする一工夫

例えば、レバーの臭みは血のかたまりや脂肪を取り除いて牛乳や塩水に浸けて取ります。ピーマンの苦みは油で炒めたり、肉詰め焼きにしたりするとやわらぎます。その食べ物の苦手な部分を知り、それを解決するような調理法にすると食べやすくなります。



＜浅科給食応援団＞

ながねぎ じゃがいも かぼちゃ にんにく

今月の主な地域食材（予定）

＜浅科産＞

五郎兵衛米 たまご だいず とうふ

＜佐久市産＞

みそ こい こめこ




2022年10月予定献立表後半

佐久市学校給食浅科センター 小学校版

ぎゅうしょくもくひょう
給食目標

「好き嫌いせず食べよう」

予定献立 ※都合により献立を変更する場合があります。 ご了承ください。			赤（あか）グループ 体（骨や肉）をつくる		緑（みどり）グループ 体の調子を整える		黄色（きいろ）グループ 熱や力の元（エネルギー）になる		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
日にち	主食	おかず	たんぱく質	無機質	ビタミン 色の濃い野菜 その他の野菜		炭水化物	脂質	
18 火	コッパン	牛乳 フランクフルト 小松菜サラダ コーンと卵のスープ	フランクフルト ツナフレーク たまご	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ ぶなしめじ コーン ねぎ	コッパン 上白糖 かたくり粉	あぶら	596 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 3.1 g
19 水	ごはん	食育の日献立くびんびんキラリ食			牛乳 鯉 油揚げ 豚肉	にんじん 小松菜	菜 かたくり粉 上白糖 上白糖	あぶら ごま	620 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 1.8 g
20 木	米粉パン	牛乳 ガーリックチキン フレンチサラダ 秋のクリームシチュー	鶏肉 ウィンナー	牛乳 クリーム	にんじん かぼちゃ	にんにく キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	米粉パン 上白糖 上白糖 さつま芋 小麦粉	あぶら バター	627 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 2.5 g
21 金	ごはん	牛乳 チーズつくね からし和え 切干大根のみそ汁	鶏肉 豆腐 ちくわ 油揚げ みそ	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ	ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ 切干大根	菜 上白糖	 あぶら	579 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 2.0 g
24 月	ごはん	牛乳 ちくわの磯辺揚げ きんぴらごぼう じゃが芋のみそ汁	ちくわ 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 菁のり	にんじん チンゲンサイ	ごぼう 玉ねぎ	菜 小麦粉 こんにゃく 上白糖	あぶら ごま	616 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 2.4 g
25 火	かけのうえのホニョ の ハムラーメン (中華種 焼きハム しょうゆラーメンスープ) もやしナムル 牛乳		なると うずら ロースハム	牛乳 黒牛粉	にんじん	にんにく 生姜 玉ねぎ 白菜 コーン ねぎ もやし きゅうり	菜 中華麺 上白糖	ごま油	577 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 3.6 g
26 水	とうめいにんげんのしょくじ の ごはん とんかつ せんきゃべサラダ わかめのみそ汁		豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ 大根 えのきたけ ねぎ	菜 小麦粉 パン粉	あぶら	619 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.1 g
27 木	ルルとらのフレンチトースト の「フレンチトースト」 しょうゆフレンチサラダ ポークビーンズ ヨーグルト 牛乳		たまご 豚肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんにく マッシュルーム	食パン 上白糖 上白糖	バター あぶら	740 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 2.3 g
28 金	ノラネコくんだん の 「シーフードカレーライス」 (麦ごはん シーフードカレー) 福神漬和え りんご 牛乳		いか えび あさり 鶏肉 かつお節	牛乳	にんじん	生姜 にんにく 玉ねぎ りんご コーン キャベツ きゅうり 福神漬 りんご	菜 大麦 じゃが芋 小麦粉	あぶら バター	565 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 14.1 g 食塩相当量 2.4 g
31 月	チキン ライス	牛乳 鶏肉のワインソース焼き かぼちゃサラダ 大根スープ	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ わかめ	かぼちゃ チンゲンサイ	にんにく 生姜 玉ねぎ コーン グリンピース きゅうり 大根 えのきたけ	菜 大麦 上白糖	バター マヨネーズ	638 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 23.0 g 食塩相当量 3.0 g

読書旬間コラボ給食はじまる！ 毎年行っている読書旬間とのコラボ給食。「読書の秋」と「食欲の秋」のコラボでもあります。今年はどうな「本の中の料理」が登場するのでしょうか。お楽しみに！

ぴんぴんキラリ食レシピ - 佐久市の長寿食 - 佐久の郷土食「佐久鯉」をイタリアン風にアレンジしました。10月19日（水）に給食に登場します。

【鯉のからあげ トマトソースがけ】
 (材料) 4人分

鯉(切り身) 8切	サラダ油	小さじ1
しょうゆ 小さじ1/2	にんにく	小さじ1/2
清酒 小さじ1	玉ねぎ	1/3個
しょうが 小さじ1	トマトピューレ	大さじ4
かたくり粉 適量	ケチャップ	大さじ2
揚げ油 適量	砂糖	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	食塩	少々

(作り方)

- しょうがをおろし、鯉にAで下味をつける。
- 下味をつけた鯉にかたくり粉をまぶし、油であげる。
- にんにくはおろし、玉ねぎはくし形に切る。
- フライパンににんにくを入れて、香りが出たら、玉ねぎを炒める。
- 玉ねぎがしんなりしてきたら、Bの調味料を加え、味をととのえてトマトソースのでき上がり。
(ソースにとろみがほしければ水溶きかたくり粉でとろみをつけてOK)
- あげた鯉にトマトソースをかければ完成！

おうちでもぜひ作ってみてね！

