

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＞

爽りの季節です。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 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	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 8020ごはん 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 厚揚げ みそ	無機質 牛乳 ししゃも わかめ	ビタミン 色濃い野菜 にんじん 小松菜 きゅうり キャベツ 玉ねぎ 白菜 えのきたけ ねぎ	炭水化物 米 小麦粉 じゃが芋 白砂糖	746 kcal たんぱく質 29.5g 脂質 27.6g 食塩相当量 2.9g
4火	コッパン 五目オムレツ 大根サラダ チキンワンタンスープ	たんぱく質 たまご 凍り豆腐 ツナフレーク 鶏肉	無機質 牛乳 チーズ	ビタミン 色濃い野菜 にんじん ピーマン チンゲンサイ	炭水化物 コッパン ワンタン	707 kcal たんぱく質 32.7g 脂質 25.3g 食塩相当量 3.4g
5水	ごはん 1-8 希望献立 さんまの塩焼き かみかみサラダ さつま汁 なし	たんぱく質 さんま さきいか 鶏肉 油揚げ みそ	無機質 牛乳	ビタミン 色濃い野菜 にんじん キャベツ きゅうり 玉ねぎ 大根 ねぎ なし	炭水化物 米 さつまいも こんにゃく	765 kcal たんぱく質 31.9g 脂質 29.2g 食塩相当量 2.4g
6木	コッパン おなかげんきメニュー 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 豚肉 みそ 鶏肉	無機質 牛乳	ビタミン 色濃い野菜 かぼちゃ にんじん チンゲンサイ	炭水化物 コッパン 白砂糖	693 kcal たんぱく質 29.0g 脂質 21.6g 食塩相当量 2.6g
11火	ソフト うどん 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 なた あさり	無機質 牛乳 ひじき	ビタミン 色濃い野菜 にんじん ぶなしめじ ねぎ 生姜 切干大根 きゅうり	炭水化物 ソフトうどん 三温糖 かたくり粉 白砂糖 ごま油	725 kcal たんぱく質 26.9g 脂質 19.6g 食塩相当量 4.3g
14金	ごはん 焼き鳥丼の具 キャベツの昆布和え 味わい汁	たんぱく質 鶏肉 たまご 豆腐	無機質 牛乳	ビタミン 色濃い野菜 にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり ごぼう 大根 ねぎ	炭水化物 米 中ざら糖 水あめ ごま油	671 kcal たんぱく質 33.0g 脂質 18.5g 食塩相当量 3.4g

栄養バランスを考えて食べよう！

食品にはさまざまな栄養素が含まれていますが、体内ではたらきの違いで6つの食品群に分けられます。6つの食品群がいつも食事の中にかたよりなく入っているように心がけることで、食事の栄養バランスを整えることができます。

1群	2群	3群	4群	5群	6群
魚、肉、卵、豆・ 豆製品	牛乳・乳製品、 小魚、海藻	緑黄色野菜	そのほかの野菜、 果物	米、パン、めん、 いも、砂糖	油脂
たんぱく質を多く含む食品	無機質を多く含む食品	ビタミンAを多く含む食品	ビタミンCを多く含む食品	炭水化物を多く含む食品	脂質を多く含む食品

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漬けて取ります。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。



一口だけでも食べてみよう！

人は初めて食べるものを選ることがあります。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。



今月の主な地域食材（予定）

＜浅科給食応援団＞

長ねぎ かぼちゃ じゃが芋 にんにく

＜浅科産＞

五郎兵衛米 たまご 豆腐 大豆

＜佐久市産＞

みそ 鯉 米粉



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 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	ビタミン 色の濃い野菜 その他の野菜	炭水化物	脂質	
17月	栗ごはん タンドリーチキン はるさめサラダ 豚汁 シェインマスカット	鶏肉 牛乳 ヨーグルト	にんじん キャベツ きゅうり 大根 ごぼう ねぎ ぶどう	米 もち米 上白糖 はるさめ こんにゃく	ごま ごま油 あぶら	719 kcal 32.0 g 16.8 g 2.5 g
18火	コッパン 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	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	743 kcal 30.4 g 29.9 g 3.9 g
19水	ごはん 鯉のから揚げ 寒天と野菜のすりごま和え 野菜の田舎汁	鯉 油揚げ 豚肉	にんじん 小松菜 生薑 にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり ぶなしめじ ごぼう 大根	米 かたくり粉 三温糖 上白糖 こんにゃく	あぶら ごま	736 kcal 30.5 g 24.1 g 2.5 g
21金	ごはん 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	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	米 上白糖	 あぶら	691 kcal 33.2 g 23.0 g 2.4 g
24月	ごはん 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	にんじん チンゲンサイ ごぼう 玉ねぎ	米 小麦粉 こんにゃく 三温糖 じゃが芋	あぶら ごま	704 kcal 25.8 g 19.7 g 2.6 g
25火	産の上のポニョの ハムラーメン (中華麺 焼きハム しょうゆラーメンスープ) もやしナムル	なると うすら ローズハム	にんじん にんにく 生薑 玉ねぎ 白菜 コーン ねぎ もやし きゅうり	中華麺 上白糖	ごま油	709 kcal 34.6 g 21.7 g 4.4 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	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	米 小麦粉 パン粉	サラダ油	725 kcal 32.0 g 22.8 g 2.5 g
27木	ルルとララ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	たまご 豚肉 大豆 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 三温糖 上白糖 じゃが芋	バター あぶら	857 kcal 37.1 g 27.7 g 2.8 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) 福神漬け和え りんご	いか えび あさり 鶏肉 かつお節	にんじん 生薑 にんにく 玉ねぎ りんご コーン キャベツ きゅうり 福神漬け りんご	米 大麥 小麦粉	あぶら バター	670 kcal 19.7 g 16.2 g 3.0 g
31月	チキン ライス 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 チーズ ベーコン	にんにく 生薑 玉ねぎ コーン グリンピース きゅうり 大根 えのきたけ	米 大麥 三温糖	バター あぶら マヨネーズ	837 kcal 35.9 g 28.0 g 3.8 g

本とのコラボ給食はじまる！

毎年行っている本とのコラボ給食。「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！

びんびんキラリ食レシピ - 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
みそ	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、香りが出てきたら、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あがり。（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も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！

