

給食だより

令和4年 10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

「好き嫌いせず、何でも食べよう！」です。

みなさんは、お家の食事や給食で苦手な食べ物がた時はどうしていますか？まずは、一口だけでも食べてみましょう。子どもの頃にいろいろな食材や料理の味を知っておくことは、将来の豊かな食生活につながります。

嫌いなものばかり残していると・・・

栄養は、必要な分がそろってこそ効果的に力を発揮します。好き嫌いが多く、栄養がかたよることによって、体の成長が遅れたり、疲れが取れにくくなったり、栄養障害が起きたりします。嫌いなものでも、頑張って一口食べれば、一口分はうまく使ってくれます。ちょっとだけ頑張って、食べてみてください。



☆☆9月の給食の様子☆☆



小鯛の甘露煮の小鯛です。活がよく、新鮮な佐久市の小鯛でした。苦手な子もいましたが、地元の食材や食文化を知ることができる、いいきっかけになったかと思います。



中学校2年1組希望献立のサクサクみのむしです。ささに細切りのじゃが芋をつけて揚げます。1本1本手作業で手間もかかりますが、残食も少なく嬉しかったです。

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 一口メモ
3 ごはん 竹輪のかぼ焼き じゃこサラダ 大根のみそ汁 ぎゅうにゅう	4 コッペパン クリームパンネ もやしとハムのサラダ 白菜のスープ ぎゅうにゅう	5 ごはん 竹輪のかぼ焼き じゃこサラダ 大根のみそ汁 ぎゅうにゅう	6 レーズンパン ホキのパン粉焼き 春雨とささみの和え物 ABCスープ 梨 ぎゅうにゅう	7 小中 計画休	今月の地域食材 望月産コシヒカリ じゃがいも 白菜 キャベツ 鯉
小4欠食 中学校計画休業		小学校計画休業			
10 スポーツの日	11 ソフトうどん きつねうどん汁 抹茶蒸しパン チーズサラダ ぎゅうにゅう	12 発芽玄米ごはん 豆腐入りハンバーグ れんこんサラダ もずくのみそ汁 ぎゅうにゅう	13 ごまトースト バンバンジーサラダ じゃがいもとコーンのスープ シャインマスカット ぎゅうにゅう	14 ごはん 鯉のから揚げトマトソース 糸こんにゃくと野菜のすりごま和え 田舎汁 ぎゅうにゅう びんびんキラリ食	今月の給食行事 14日(金) びんびんキラリ食 19日(水) 6年2組の希望献立
17 ごはん 鯉のねぎみそ焼き 厚揚げとごぼうの煮物 なめこ汁 柿 ぎゅうにゅう	18 米粉パン ニョッキのトマトソース フロッキーとツナの和え物 きのこのスープ ぎゅうにゅう	19 キムタクご飯 鯉のから揚げ 米粉マカロニのサラダ 春雨スープ ミルク ぎゅうにゅう 6年2組の希望献立	20 コッペパン グリーンフランク 大豆のしそサラダ かぼちゃのクリームスープ ぎゅうにゅう 中学計画休業	21 わかめご飯 鶏肉のワインソース焼き ポテトサラダ うたごえスープ ぎゅうにゅう 小学校音楽会献立	21日(金) 小学校音楽会献立 『うたごえ』にちなんだスープです。どんな食材が入っているでしょう…？
24 ごはん さばのねぎカレーソース のりマヨ和え 麩のすまし汁 ぎゅうにゅう	25 ソフトラーメン 安曇寺みどらラーメンスープ 煮卵 青ぼつのサラダ りんご ぎゅうにゅう	26 ごはん ニラ玉炒め 竹輪の塩昆布和え 厚揚げのみそ汁 ぎゅうにゅう	27 食パン いかとポテトのオーロラソース フルーツクレーミー ウィンナーポトフ ぎゅうにゅう	28 ごはん おろし焼き肉 ひじきとチーズのサラダ 凍り豆腐のみそ汁 ぎゅうにゅう	31日(月) ハロウィン献立 ハロウィンと言ったらかぼちゃを思い浮かべる人が多いのでは？デザートはかぼちゃプリンです。その他にも秋のおいしい味覚『栗』を栗ごはんにします！！ 今月の旬の食材 さば 長ねぎ・白菜 にんじん・さつま芋 きのこ・りんご 栗・シャインマスカット
31 栗ごはん 鯉のしょうが焼き 茎わかめのきんぴら かきたまみそ汁 かぼちゃプリン ぎゅうにゅう ハロウィン献立	20日は、今年度2回目の「びんびんキラリ食」です。今回は、地域食材の佐久鯉が主役です。佐久では鯉を、「鯉の甘露煮」や、「鯉こく」、「鯉のあらい(おさしみ)」などにして食べてきました。給食では、佐久鯉をから揚げにしてトマト味のあんかけをかけて食べやすく味つけしてあります。				

*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。

10月予定詳細献立表

10月の給食目標

好き嫌いせず、何でも食べよう！

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 14時～ 15時 15時～16時		
		主食	牛乳	1群	2群	3群	4群	5群	6群			
3	月	ごはん	★	ちくわのかばやき じゃこサラダ だいこんのみそしる 中学校 休み	ちくわ あぶらあげ	牛乳 判めがね	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり こぼろ	コーン だいこん ねぎ	こめ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	579kcal 22.3g 15.7g 2.4g
4	火	コッパン	★	クリームパンネ もやしとハムのサラダ はくさいのスープ	ベーコン とりこ ハム ぶたにく	牛乳 なまがね	にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ もやし きゅうり えのきだけ ズッキーニ	キャベツ きゅうり ねぎ	パン さとう マカロニ しらたき	あぶら 17-7 11	585kcal 25.2g 19.8g 3.1g
5	水	ごはん	★	ちくわのかばやき じゃこサラダ だいこんのみそしる 小学校 休み	ちくわ ぶたにく	牛乳 判めがね	にんじん こまつな	コーン キャベツ だいこん	だいこん きゅうり ねぎ	こめ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	674kcal 30.6g 21.8g 3.2g
6	木	レーズンパン	★	ホキのパンこやき はるさめとささみのあえもの ABCスープ なし	ホキ とりささみ ベーコン	牛乳 判めがね チーズ	チンゲンサイ にんじん	レーズン キャベツ ズッキーニ	きゅうり コーン なし	パン はりさめ さとう じゃがいも マカロニ さとう	あぶら こまあぶら 17-7 11	662kcal 25.6g 19.2g 2.3g
11	火	ソフトうどん	★	きつねうどんじる まっちゃむしパン チーズサラダ	あぶらあげ とりこ たまご	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	はくさい レーズン キャベツ	なぎ きゅうり	ソフトうどん さとう こむぎこ	あぶら	641kcal 25.7g 24.0g 1.9g
12	水	はつがげんまいごはん	★	とうふいりハンバーグ れんこんサラダ もずくのみそしる	ぶたひきにく とりひきにく とうふ たまご ハム	牛乳 ひじき もずく	にんじん こまつな	たまねぎ れんこん だいこん	キャベツ きゅうり ねぎ	こめ はつがげんまい パンこ さとう じゃがいも	マヨネーズ	743kcal 25.7g 31.9g 2.7g
13	木	ごまトースト	★	パンパンジーサラダ じゃがいもとコーンのスープ シャインマスカット	とりささみ ベーコン	牛乳 判めがね なまがね	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ コーン	きゅうり しょうが シャインマスカット	パン じゃがいも さとう	あぶら こま バター	604kcal 24.0g 21.9g 1.8g
14	金	ごはん	★	こいのからあげトマトソース いとかんてんとやさいのすりごまあえ いなかじる 第2回 びんびんキラリ	こい あぶらあげ ぶたにく	牛乳 いとかんてん	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく しめじ だいこん	しょうが きゅうり こぼろ	こめ かたくりこ さとう こんにゃく	あぶら こま 17-7 11	585kcal 30.2g 13.5g 1.4g
17	月	ごはん	★	さけのねぎみそやき あつあげとごぼうのにも なめこじる かき	サケ とりこ あつあげ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう ほししいたけ れんこん かき	だいこん ねぎ なめこ	こめ さとう こんにゃく じゃがいも	あぶら	713kcal 32.5g 25.9g 3.5g
18	火	こめこパン	★	ニョッキのトマトソース ブロッコリーとツナのあえもの きのこのスープ	ベーコン ツナ とりこ	牛乳 判めがね チーズ	にんじん ブロッコリー ピーマン	にんにく たまねぎ マッシュルーム はくさい えのきだけ しめじ ほししいたけ	キャベツ きゅうり	こめこパン さとう	あぶら 判-7 11	681kcal 28.6g 26.7g 4.0g
19	水	キムタクごはん	★	とりのからあげ こめマカロニのサラダ はるさめスープ ミルメーク(コーヒー) 6年2組 希望献立	ベーコン とりこ ハム	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ はくさい たくあん しょうが にんにく キャベツ きゅうり えのきだけ ほししいたけ	キムチ しょうが キャベツ	こめ かたくりこ はるさめ	あぶら こまあぶら マヨネーズ	686kcal 27.3g 29.5g 2.9g
20	木	コッパン	★	グリルフランク だいずのしそサラダ かぼちゃのクリームスープ 中学校 休み	フランクフルト だいず ツナ とりこ あつあげ	牛乳 判めがね なまがね	かぼちゃ にんじん	にんにく キャベツ コーン たまねぎ	キャベツ きゅうり	パン さとう	あぶら こまあぶら	641kcal 29.9g 24.3g 3.0g
21	金	わかめごはん	★	とりにくのワインソースやき ポテトサラダ うたごえスープ 小学校音楽会献立	とりにく ハム ウィンナー たまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ	きゅうり たまねぎ	にんにく えのきだけ	こめ はつがげんまい さとう じゃがいも	マヨネーズ あぶら こま	617kcal 24.6g 25.8g 2.2g
24	月	ごはん	★	さばのねぎカレーソース のりマヨあえ ぶのすましじる	さば	牛乳 ささみのり	にんじん おろし	ねぎ はくさい たまねぎ しめじ	キャベツ たまねぎ	ごはん かたくりこ さとう ぶ	あぶら こま マヨネーズ	622kcal 31.1g 20.3g 3.1g
25	火	ソフトラーメン	★	あんようじラーメンスープ にたまご あおばつのサラダ りんご	なると ぶたにく たまご あおばつ ハム	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんじん たまねぎ ねぎ コーン ごだいずもやし レモンじ る	キャベツ きゅうり レモンじ る	ソフトラーメン さとう	あぶら こまあぶら	553kcal 23.8g 16.8g 2.0g
26	水	ごはん	★	ニラたまいため ちくわのしおこんぶあえ あつあげのみそしる	ぶたにく たまご ちくわ あつあげ	牛乳 しおこんぶ	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ えのきだけ ねぎ	きゅうり	ごはん むぎ じゃがいも	あぶら こまあぶら	797kcal 28.5g 29.9g 2.9g
27	木	しゃくパン	★	いかとポテトのオーロラソース フルーツクリーム ウィンナーポトフ	いか ウィンナー	牛乳 クリーム チーズ	にんじん ピーマン	パイ はくさい キャベツ	みかん たまねぎ コーン	パン さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら	590kcal 27.6g 18.5g 1.8g
28	金	ごはん	★	おろしやきにく ひじきとチーズのサラダ こおりどうぶのみそしる	ぶたにく こおりどうぶ	牛乳 ひじき チーズ	にんじん あさつき	しょうが だいこん きゅうり コーン	たまねぎ キャベツ えのきだけ はくさい	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	660kcal 29.0g 17.4g 2.4g
31	月	くりごはん	★	あじのしょうがやき くきわかめのきんぴら かきたまみそしる かぼちゃプリン ハロウィン献立	アジ さつまあげ たまご	牛乳 くきわかめ	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ えのきだけ ねぎ	ごぼう えのきだけ	パン さとう じゃがいも こんにゃく	くり こま こまあぶら	650kcal 26g 18.1g 2.0g未満

※ 献立は都合により変更になることがあります。