



今月の給食目標は『偏食をなくしてなんでも食べよう』です。

食べ物は私たちの体を作り、生きるためのエネルギーとなる大切なものです。「きらいだから…」と、苦手な食べ物をさけてばかりいたり、「ダイエットのためにご飯は減らそう…」と主食を少なくしている人はいませんか。栄養に偏りが生じて元気が出なくなったり、体の発育に影響する心配があります。小中学生は身体を大きく成長させる一番大切な時期です。学校給食で食事の栄養バランスや適切な量を学んで、一食一食を大切にしましょう。また様々な味の経験を積むことで、豊かな味覚が育ちます。苦手な物も、ひと口でもいいので食べてみてください。食べ慣れることで味覚が成長しておいしく感じるようになってきます。



ごはんを食べよう!

収穫の秋。稲刈りが行われ、みずみずしい新米が出始める時期となります。お米は昔から日本人の食事には欠かすことのできない大切な食べ物です。



ごはんのよいところ

自然によくかむ習慣がつく

ごはんの特徴はお米を粒のまま食べることです。粒なのでよくかまないとならず、よくかむ習慣がつきやすい食べ物です。



ゆっくり消化され、腹持ちがよい

お米は周りが硬い細胞壁で囲まれています。そのお米を粒のまま食べるごはんは、消化・吸収がとても緩やかです。



じつは太りにくい

ごはんは油や砂糖を使わず、水だけを使って炊きます。量の割にエネルギーは低く、ヘルシーな食べ物といえます。



どんな料理にもよく合う

ごはんの隠れたよさは、どんな料理にもよく合うところです。いろいろなおかずを組み合わせられ、日本の食卓を豊かにしています。



ごちそうさまの前に…



最後のひと粒までおいしく味わえるといいですね。

☆給食レシピ☆ ~秋に美味しい魚を食べよう~

和食に欠かせない魚料理。魚の良さやおいしさを知ってもらえるよう、様々な調理方法で工夫して給食献立に取り入れています。ご家庭でもおためしください。

「さけの塩麹焼き」4人分

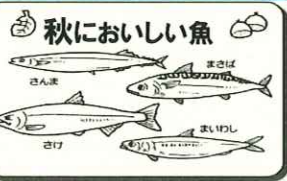
さけ(生)…70g×4切れ
塩麹 …大さじ1
酒 …小さじ2
(作り方)
①保存袋にさけ、塩麹、酒を入れてもみこみ、冷蔵庫で1時間以上おく。
②魚焼きグリルで、両面に焼き色が付くまで焼く。こげやすいので火加減に注意する。
※塩麹は商品により塩味が異なるので調整を
※フライパンで焼く場合は、フライパン用ホイルシートを使うときれいに焼けます

「いわしの蒲焼き」4人分

いわし(開き)…60g×4尾
小麦粉 …大さじ3
しょうゆ、みりん、酒、水 …各大さじ1/2
三温糖…大さじ1
(作り方)
①いわしに小麦粉をまぶす。
②フライパンに油を入れて、身を下にして焼く。中火で両面焼き色が付くまで焼く。
③Aを加え、全体に照りが出るまで、からめながら加熱する。
※さんまやアジでもおいしくできず
※いわしを油で揚げの場合は、小麦粉の代わりに片栗粉を使って揚げ、煮たてのAのタレをからめて作る

「さばのみぞ煮」4人分

さば…70g×4切れ
しょうが…1片
水…100ml
しょうゆ…大さじ1/2
酒…大さじ1 三温糖…大さじ2
みそ…大さじ1と2/3
(作り方)
①さばはさっと水洗いし、血などの汚れを取り水気を拭く。皮目に切り目を入れる。生姜は薄切り、または千切りにする。
②鍋にBを入れて煮立ったら、さばを入れる。煮汁をかけながら中火で煮る。落とし蓋をして、とろみが出るまで煮る。
※煮汁が少なくなるとこげやすいので、水分調節や火加減、加熱時間に注意する





10月予定献立表

今月の給食目標
「偏食をなくしてなんでも食べよう！」



令和4年10月1日
佐久市学校給食南部センター

日	曜日	献立名		赤の仲間 血や筋肉になる		みどりの仲間 体の調子を整える		黄色の仲間 熱や力の元になる		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	一口メモ	
		主食<5群> 黄色の仲間	おかず (主菜・副菜・汁物)	<1群> 魚 肉 卵 豆腐	<2群> 牛乳 小魚 海藻	<3群> 緑黄色野菜	<4群> その他の野菜 果物	<5群> 穀類 芋 砂糖	<6群> 油類			
3	月	ごはん 	ぶたにくどんのぐ はりはりづけ とうふのすまし汁	ぶたにく		玉ねぎ, しめじ		こんにゃく, さとう	米サラダ油	534 26.6 16.1 1.6	674 31.6 17.9 2.2	★りんご ★かぼちゃ ★キャベツ ★長ねぎ ★だいず
4	火	アップルパン 	ししゃものフリッター きのこの香味サラダ マンハッタンクリーム	ハム	ししゃも, 青のり	にんじん	しめじ, えのきだけ, ★キャベツ, レモン汁		米サラダ油	658 27.2 23.3 2.8	626 33.7 28.4 3.5	今月も学校給食応援団より、佐久市でとれる旬の食材をいただきます。
5	水	ごはん 	さばのみそ煮 ごぼうサラダ 大根のそぼろ汁	さば, みそ		しょうが		さとう		767 36.5 24.7 2.7	767 36.5 24.7 2.7	和食の定番「さばのみそ煮」。秋になり脂がのったさばを、給食センターの大きなお釜でじっくりと煮込んで作ります。
6	木	コッペパン 	鶏肉のマーマレードやき わかめと枝豆のサラダ さつまいものシチュー りんご(シナノビッコロ)	とり	わかめ	マーマレード	★キャベツ, きゅうり, えだまめ		ごま油	671 33.8 20.3 2.8	831 41.4 24.5 3.8	旬の味 ~りんご~ 佐久市学校給食応援団より「シナノビッコロ」というかわいりんごが届きます。
11	火	こめこパン 	鶏肉とレバーのかけっパフ 青菜とチーズのおひたし わかめと野菜のスープ	鶏レバー, 鶏肉, とり	チーズ	小松菜, にんじん	もやし	えだまめ	米油(揚げ)	608 32.4 21.3 3.0	742 39.5 24.6 4.0	10月10日は「目の愛護デー」 目の前にビタミンを!
12	水	くりごはん 	エビフライ ダブルポテトサラダ すまし汁 レモンゼリー ごましお	えびフライ	スキムミルク	きゅうり, ★キャベツ		さつまいも, じゃがいも	米油(揚げ)	639 20.9 20.2 1.9	815 26.5 23.1 2.7	『佐久城山小学校 希望献立』 秋の味覚たっぷり おたのしみに!
13	木	ソフトめん 	にたまご 切干大根中華あえ 安養寺みそラーメンスープ くだもの(きよほう)	たまご	わかめ	にんじん	切干大根, きゅうり, ★キャベツ	さとう	ごま油	609 27.0 18.5 2.6	732 30.8 20.2 2.8	旬の味 ~ぶどう~ 秋はぶどうのおいしい季節。長野県は全国でも上位の生産量です。
14	金	ごはん 	鶏肉のおしこうじやき 五豆カレー風味 凍り豆腐のみそ汁	とり	わかめ	にんじん	ごぼう	こんにゃく, じゃがいも, さとう	米サラダ油	563 31.6 15.5 1.9	715 38.2 17.3 2.2	食品ロス 減らそう!
17	月	ごはん 	ぶたにくあまからいため ごまあえ いものこ汁	ぶたにく, みそ		ピーマン	玉ねぎ, ★キャベツ, すりりんご	さとう, でんぶ	米サラダ油	564 27.9 15.4 1.7	713 33.6 17.4 2.2	旬の味 ~里芋, まいたけ~ 東北地方の郷土料理、いものこ汁を作ります。
18	火	コッペパン 	いかのカレーやき 大根とひじきのサラダ きのこのクリームスープ くだもの(柿)	いか	海そう, ひじき	にんじん	大根, きゅうり, レモン果汁		米サラダ油	633 34.2 17.7 2.9	781 41.9 20.7 3.6	旬の味 ~柿(かき)~ ビタミンCの 栄養価が高いのが とくようです。
19	水	ごはん 	鯉のからあげトナリ 寒天と野菜のごますりあえ 野菜のいなか汁	★こい あぶらあげ	糸寒天	にんじん	きゅうり, しめじ, ★キャベツ	さとう	米油(揚げ), 米サラダ油	570 25.2 20.5 1.6	719 30.4 23.3 1.9	食育の日こんだて 「びんびんキラリ食」 郷土食の佐久鯉(こい)を 味わおう!
20	木	コッペパン 	やきチキンカツ こんにゃく海藻サラダ 白菜とコーンのスープ	とり	海そう	にんじん	★キャベツ, きゅうり, レモン果汁	サラダこんにゃく, さとう	ごま油	585 32.8 18.8 2.8	585 32.8 18.8 2.8	新メニューの「やきチキンカツ」。鶏胸肉にマヨネーズ等の下味をし、パン粉をつけてオーブンで焼きます。お楽しみに!
21	金	ごはん 	かつおのかおりあげ 野菜のごますりあえ にくじゃが	かつお		にんじん	★キャベツ, きゅうり	でんぶ, さとう	米油(揚げ)	641 35.6 18.8 1.6	814 43.4 21.4 2.0	秋においしい 魚を味わおう!
24	月	ごはん 	あつあげのピリからだれ じゃがいもの中華サラダ 中華風なめこそスープ ヨーグルト	生揚げ	ハム	にんじん, チンゲン菜	★キャベツ, きゅうり	さとう	米サラダ油, ごま油	612 26.4 20.2 1.7	777 32.4 24.2 2.2	旬の味 ~きのこ~ 秋においしい なめこえのきを 使ったスープを作ります。
25	火	しょくパン 	大豆と剣さびのあげ煮 ツナたまごサラダ キムチスープ	大豆, 揚げ, ★大豆	ツナ, 短冊卵	にんじん, たら	きゅうり, ★キャベツ	でんぶ, さとう	米油(揚げ)	715 34.6 32.2 2.7	879 41.7 38.1 3.6	しょくパンに、 ツナたまごサラダを はさんでたべて ください。
26	水	ごはん 	あじのみりんやき 切干大根の煮物 さつまいものみそ汁 くだもの(りんご)	あじ		にんじん	切干大根	さとう	米サラダ油	588 28.7 13.1 1.9	741 35.5 14.2 2.3	10月31日(月) 『ごんぎつね』より、 「いわしのかばやき」 を作ります。
27	木	ソフトめん 	ちくわのみみじあげ まめこざかなサラダ かきたまうどん汁	ちくわ	青のり	にんじん		でんぶ	米油(揚げ)	679 30.3 23.0 2.3	857 37.3 27.1 2.9	今月の栄養価平均
28	金	ごはん 	ポテトアップグラタン(コン) つぼづけあえ パンプキンカレー	国産トウモロコシ		にんじん	きゅうり, ★キャベツ, つぼづけ	さとう	米サラダ油	661 22.2 23.9 1.9	882 27.3 30.2 2.8	栄養価 小学校 今年度 平均 650 618 830 778
31	月	ごはん 	いわしのかばやき わかめと糸寒天のあえ物 とりごぼう汁	いわし	わかめ, 糸寒天	にんじん	きゅうり, ★キャベツ	でんぶ, さとう	米油(揚げ)	574 25.8 18.4 1.6	732 31.5 20.9 1.8	たんぱく質 13~ 20% 脂質 20~ 30% 食塩 相当量 (g) 2.0 未満

★献立の材料を3つの食品群に分けて表示しています。バランスよい食事をとるためには3つの食品群(赤・緑・黄)をそろえることが大切です。