

2022年11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

きゅうしよくむくひょう
給食目標

感謝して食べよう

想像してみよう！ 給食を支える人びと

私たちは、農家さん、漁師さん、食べ物運ぶ人、栄養士や調理員さんなど、多くの人に支えられて給食を食べることができています。また、食べ物は生き物の命です。食に関わる人たち、食べ物への感謝の気持ちを込めて「いただきます」、「ごちそうさま」の言葉とともに給食をおいしくいただきます。



©少年写真新聞社2020

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	おかず	たんぱく質	無塩質	ビタミン	炭水化物	脂質	
白	色				色の濃い野菜	その他の野菜		
1・火	かいけつソロリの「メロンパン」 白身魚のムニエル りんごサラダ 鯉のポトフ 牛乳	ほき ウィンナー	牛乳		にんじん	キャベツ きゅうり りんご 玉ねぎ 大根 ぶなしめじ じゃが芋	メロンパン 小麦粉 あぶら バター オリーブ油	665 kcal 27.3 g 25.0 g 2.9 g
2・水	ごはん はれときどきふたの「えんぴつつる天ぷら」 「消しゴムサラダ」 矢島豆腐のみそ汁 牛乳	フランクフルト かまぼこ 豆腐 みそ	牛乳		にんじん	小松菜 大根 キャベツ なめだけ 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	米 春巻きの皮 あぶら 小麦粉	567 kcal 19.4 g 17.3 g 1.8 g
4・金	ごはん さんまの塩焼き のり和え さつま汁	さんま 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳		にんじん ほうれん草	白菜 玉ねぎ 大根 ねぎ	米 さつま芋 こんにゃく あぶら	615 kcal 25.4 g 23.7 g 1.8 g
7・月	てんきのこの「豆苗ポテチチャーハン」 はるさめサラダ みかん 肉団子のスープ 牛乳	焼豚 たまご 青のり	牛乳		にんにく ねぎ きゅうり キャベツ にんじん 生薑 たけのこ 白菜 チンゲンサイ	米 大麥 ポテトチップス はるさめ 上白糖	ごま油	557 kcal 19.7 g 19.1 g 2.6 g
8・火	ソフト麺 牛乳 ミートソース しょうゆフレンチサラダ くりとぐら の「くりとぐらのカステラ」	豚肉 大豆 たまご	牛乳		にんにく 玉ねぎ にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり	ソフト麺 三温糖 あぶら 上白糖 小麦粉 はちみつ バター	707 kcal 27.4 g 24.6 g 3.4 g
9・水	ゆかり ごはん いりこ大豆の揚げ煮 磯玉和え 大根のみそ汁	大豆 みそ 油揚げ	牛乳		にんじん	キャベツ 白菜 コーン ごぼう 大根 ねぎ	米 大麥 かたくり粉 三温糖 あぶら マヨネーズ	599 kcal 24.4 g 20.8 g 2.2 g
10・木	コッペパン チキンのハーブ焼き チーズサラダ マンハッタンクラムチャウダー	鶏肉 ベーコン あさり	牛乳		にんじん	キャベツ きゅうり にんにく セロリー 玉ねぎ	コッペパン オリーブ油 あぶら	563 kcal 29.1 g 21.3 g 2.7 g
11・金	ごはん 肉じゃが 野菜和え けんちん汁	豚肉 塩昆布 豆腐	牛乳		にんじん さやいんげん しょうが 玉ねぎ キャベツ きゅうり ごぼう 大根 ねぎ えのきたけ	米 じゃが芋 あぶら しらたき 三温糖	514 kcal 20.2 g 11.9 g 2.0 g	

読書週間後半も本とコラボ!

読書週間後半も引き続き、本とのコラボ給食を行います。さらにどんな「本の中の料理」と出会えるのでしょうか？お楽しみに！



11月24日は「和食の日」

11月24日は「いい（11）にほん（24）しょく」と読んで、「和食の日」です。これは、日本人が昔から食べてきた伝統的な食文化を見直し、次世代に向けて和食文化を守ることに、受け継いでいくことの大切さを考える日として制定されました。この機会に和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。

～「和食」の4つの特徴～

- 1 多種で新鮮な食料とその持ち味の尊重
- 2 健康的な食生活を支える栄養バランス
- 3 自然の美しさや季節の移ろいの表現
- 4 正月などの年中行事との密接な関わり

11月8日はいい歯の日 よくかむと体や脳によいことがたくさん

- 味がよくわかる
- 唾液が多く出る
- 食べ過ぎを防ぐ
- 脳の働きアップ
- 消化を助ける



©少年写真新聞社2022

©少年写真新聞社2020

2022年11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

きゅうしょくもくひょう
給食目標

かんしゃ た
感謝して食べよう

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 日	主食	おかず	たんぱく質		ビタミン		炭水化物	脂質	
			たんぱく質	無機質	色の濃い野菜	その他の野菜			
14月	ごはん	牛乳 回鍋肉 パンサンズ わかめスープ	豚肉 みそ なると	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん 生姜 にんにく キャベツ もやし きゅうり ねぎ えのきたけ	米 はちみつ かたくり粉 春雨	ごま油 あぶら	582 kcal 20.3 g 19.2 g 1.9 g	
15火	コッパン	牛乳 鶏肉のトマト煮 さつまいもポテトサラダ 白菜とウィンナーのスープ	鶏肉 ウィンナー	牛乳 クリーム	パセリ にんじん 玉ねぎ きゅうり コーン 白菜 ふなしめじ	コッパン 三温糖 かたくり粉 さつま芋	マヨネーズ	628 kcal 28.2 g 23.7 g 2.7 g	
16水	ごはん	牛乳 ちくわの二色揚げ 大根とチキンのサラダ いものこ汁	ちくわ ささみフレーク 厚揚げ みそ	牛乳 青のり	にんじん チンゲンサイ 大根 キャベツ きゅうり ごぼう ふなしめじ	米 小麦粉 上白糖 蜜芋 こんにゃく	あぶら ごま	614 kcal 24.4 g 19.5 g 2.5 g	
17木	コッパン	牛乳 おokaココット 海藻ミックスサラダ 鶏肉と野菜のスープ	たまご 鶏肉	牛乳 クリーム 海藻	玉ねぎ にんじん ほうれん草 キャベツ きゅうり 玉ねぎ えのきたけ	コッパン 上白糖 じゃが芋	あぶら	536 kcal 26.4 g 20.4 g 2.9 g	
18金	麦ごはん	牛乳 信州きのこカレー 糸寒天サラダ 柿	豚肉 糸寒天	牛乳	にんじん 生姜 にんにく 玉ねぎ えのきたけ ふなしめじ エリンギ りんご キャベツ きゅうり 柿	米 大麦 小麦粉 じゃが芋 上白糖	バター ごま オリーブ油	606 kcal 21.5 g 17.2 g 1.6 g	
21月	ごはん	牛乳 さばの梅みそ焼き 白菜の昆布漬 豆腐汁	さば みそ 豆腐 凍り豆腐	牛乳 昆布	にんじん ねぎ 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	米 上白糖		557 kcal 26.4 g 19.3 g 2.0 g	
22火	中華麺	牛乳 安養寺みそラーメン汁 ごぼうのあっさりサラダ カップ肉まん	豚肉 なると みそ 大豆 たまご	牛乳 焼きし粉 わかめ	にんにく 生姜 もやし にんじん コーン ねぎ ごぼう きゅうり 玉ねぎ たけのこ	中華麺 上白糖 三温糖 かたくり粉 小麦粉	バター ごま油	652 kcal 27.8 g 17.2 g 3.0 g	
24木	米粉パン	牛乳 豆腐のミートローフ グリーンサラダ さつまいものカレースープ	鶏肉 豆腐 たまご ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー パセリ	米粉パン パン粉 上白糖 さつま芋	あぶら	665 kcal 26.0 g 26.2 g 2.6 g	
25金	ごはん	牛乳 鶏の照り煮 ゆかり和え かぼちゃのみそ汁	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ 生姜 キャベツ きゅうり 玉ねぎ	米 三温糖		536 kcal 24.6 g 13.2 g 2.0 g	
28月	ごはん	牛乳 ほっけのみりん焼き 大根の浅漬け 呉汁	ほっけ 大豆 油揚げ 豚肉 みそ	牛乳 小松菜	にんじん 小松菜 生姜 大根 きゅうり 玉ねぎ	米 じゃが芋	ごま あぶら	543 kcal 26.5 g 15.3 g 1.9 g	
29火	食パン	牛乳 ケチャップレバー フルーツクリーム 春雨と白菜のスープ	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳	にんにく にんじん 生姜 にんにく みかん もも パイン ねぎ 白菜 りんご	食パン 三温糖 かたくり粉 じゃが芋 上白糖 ホイップ はるさめ	あぶら ごま油	686 kcal 27.1 g 24.3 g 2.4 g	
30水	ごはん	牛乳 さばのみそ煮 キャベツと昆布の浅漬け 豚汁	さば みそ 豚肉 豆腐	牛乳 塩昆布	にんじん キャベツ きゅうり 大根 ごぼう ねぎ	米 三温糖	あぶら	599 kcal 28.6 g 19.7 g 2.1 g	

毎月19日は食育の日

<和食の日献立>

おなかけんきメニュー



5-1 食育うどん定

今月の主な地域食材（予定）

<浅科給食応援団>

ながねぎ だいこん キャベツ さといも じゃがいも かぼちゃ

<浅科産>

五郎兵衛米 たまご りんご

<佐久市産>

みそ こめこ

