

2022年11月予定献立表前半

佐久市学校給食浅科センター 中学校版

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、食べ物を運ぶ人、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、食べ物の命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。



農家さん



漁師さん



食べ物を運ぶ人



家の人



栄養士や調理員さん



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		たんぱく質 炭水化物	脂質	
					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 秋のポトフ 牛乳	ほき ウィナー	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	メロンパン 小麦粉 上白糖 じゃが芋	あぶら バター オリーブ油	781 kcal たんぱく質 31.7g 脂質 28.7g 食塩相当量 3.5g
2・水	はれときどきふた ごはん の「えんぴつつたぶら」 「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	小松菜 にんじん	大根 キャベツ なめたけ 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	米 春巻きの皮 小麦粉	あぶら	636 kcal たんぱく質 21.4g 脂質 18.2g 食塩相当量 2.0g
4・金	ごはん	さんまの塩焼き のり かつまじ	さんま	牛乳	のり にんじん ほうれん草	白菜 玉ねぎ 大根 ねぎ	米 さつまいも こんにゃく	あぶら	728 kcal たんぱく質 30.1g 脂質 28.1g 食塩相当量 2.2g
7・月	天気の子 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 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	豆腐 にんじん	にんにく ねぎ きゅうり キャベツ 生姜 たけのこ 白菜	米 大豆 ポテトチップス	ごま油	637 kcal たんぱく質 22.1g 脂質 21.5g 食塩相当量 3.2g
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「ぐりとぐらのカステラ」	豚肉 大豆	豚肉 大豆	牛乳	チーズ にんじん	にんにく 玉ねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり	ソフト麺 三温糖 上白糖	あぶら バター	834 kcal たんぱく質 31.4g 脂質 28.8g 食塩相当量 4.1g
9・水	ゆかり ごはん	いりこ大豆の揚げ煮 磯マヨ和え 大根のみそ汁	大豆 みそ 油揚げ	牛乳	いりこ にんじん	キャベツ 白菜 コーン ごぼう 大根 ねぎ	米 大豆 かたくり粉 三温糖	あぶら マヨネーズ	723 kcal たんぱく質 28.9g 脂質 24.1g 食塩相当量 2.6g
10・木	コッパン	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	牛乳	チーズ にんじん	キャベツ きゅうり にんにく セロリー 玉ねぎ	コッパン 上白糖	オリーブ油 あぶら	684 kcal たんぱく質 34.6g 脂質 24.6g 食塩相当量 3.3g
11・金	ごはん	肉じゃが 野菜菜和え けんちん汁	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん のり 野沢菜漬	生姜 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 しらたき 三温糖	あぶら	598 kcal たんぱく質 23.2g 脂質 12.8g 食塩相当量 2.4g

11/1～11/8まで本とのコラボ給食！

10月から引き続き、11月8日まで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、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。

11月8日は
いい歯の白 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

～「和食」の4つの特徴～

1 多様な新鮮な食材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

2022年11月 予定献立表 後半

佐久市学校給食浅科センター 中学校版

給食目標

「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 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	無機質	ビタミン 色の濃い野菜 その他の野菜		炭水化物	脂質	
14月	ごはん	牛乳 回鍋肉 バンサンスウ 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 えのきだけ	米 はちみつ かたくり粉 春雨	ごま油 あぶら	672 kcal 22.8 g 21.3 g 2.3 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 ぶなしめじ	コッパン 三温糖 かたくり粉 マヨネーズ さつま芋		774 kcal 33.6 g 27.8 g 3.0 g
16水	ごはん	牛乳 ちくわの三色揚げ 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 ぶなしめじ	米 小麦粉 上白糖 重曹 こんにゃく	あぶら ごま	733 kcal 29.0 g 22.9 g 3.1 g
17木	コッパン	牛乳 おかかコックト 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	葉ねぎ にんじん ほうれん草	キャベツ きゅうり 玉ねぎ えのきだけ	コッパン 上白糖 じゃが芋	あぶら	634 kcal 29.5 g 22.2 g 3.2 g
18金	麦ごはん	牛乳 信州きのことカレー 糸こんにゃくサラダ 柿	豚肉	牛乳 糸こんにゃく	にんじん	生姜 にんにく 玉ねぎ えのきだけ ぶなしめじ エリンギ りんご キャベツ きゅうり 柿	米 小麦 小麦粉 じゃが芋 上白糖 オリーブ油	バター ごま	698 kcal 23.9 g 19.1 g 1.9 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 ねり梅 白菜 玉ねぎ えのきだけ ねぎ	米 上白糖		645 kcal 30.8 g 21.7 g 2.4 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 煮干し粉 わかめ	にんじん	にんにく 生姜 もやし コーン ねぎ ごぼう きゅうり 玉ねぎ だけのこ	中華麺 上白糖 三温糖 かたくり粉 小麦粉	バター ごま油	789 kcal 33.0 g 19.1 g 3.4 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	玉ねぎ キャベツ きゅうり	米粉パン パン粉 上白糖 さつま芋	あぶら	779 kcal 30.5 g 30.7 g 3.5 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		623 kcal 29.0 g 14.6 g 2.4 g
28月	ごはん	牛乳 ほっけのみりん焼き 大根の浅漬け 奥汁	ほっけ 大豆 油揚げ 豚肉 みそ	牛乳	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	628 kcal 30.4 g 16.7 g 2.3 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	849 kcal 32.3 g 28.8 g 3.0 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	生姜 キャベツ きゅうり 大根 ごぼう ねぎ	米 三温糖 こんにゃく	あぶら	689 kcal 33.1 g 22.3 g 2.5 g

毎月19日は食育の日

＜和食の日献立＞



5-1 希望献立

今月の主な地域食材（予定）

＜浅科給食応援団＞
長ねぎ 大根 キャベツ 里芋 じゃが芋 かぼちゃ

＜浅科産＞
五郎兵衛米 たまご りんご

＜佐久市産＞
みそ 米粉

