

食育だより

令和4年 11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

「感謝して食べよう！」です。

食べることは 命のバトンを 受け継ぐこと

私たちは、食べ物の命を食べることによって、命を受け継いでいます。残さず食べて、体も心もしっかり成長していきましょう。受け継いだ命を大切にすることも私たちの大切な役割です。

「少しだけ」のはずなのに…
あなたが残した給食。全校分になると!

もう一口

食べる努力をしてみよう



給食で苦手な食べ物が出た時や、はじめて食べる料理が出た時、「食べたくないな」「残しちゃおうかな」と思って残してしまった人はいませんか。あなたが残した「ほんの少しの給食」が、全校分集まるとたくさんの量になってしまいます。もう一口食べられないか、少しだけでもがんばってみましょう。

☆読書の秋☆食欲の秋☆
～給食に関するおすすめ本の紹介～



『給食室のいちにち』

普段、学校給食の栄養士はどんなことをしているの？調理員さんたちはどうやって給食を作っているの？身支度・検収・打ち合わせ・調理・片付けなど…給食室の秘密を知ることができる本です。

11月の給食目標は「感謝して食べよう！」です。給食に携わるすべての人に感謝の気持ちを持ち、日々の給食を食べて欲しいです。…この本は望月支所の図書館に置いてあります。

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
	1 米粉パン 豆腐入りミートローフ ハムのサラダ ワンタンスープ ぎゅうにゅう	2 中華丼 切り干し大根ともやしのキムチ ワカメスープ りんご ぎゅうにゅう 小学校早給食	3 文化の白	4 ごはん 鶏の梅から揚げ 凍り豆腐の煮びたし 白菜のみそ汁 ぎゅうにゅう	今月の地域食材 望月産コシヒカリ はくさい ブロッコリー じゃがいも キャベツ
7 ゆかりごはん 鮭の塩焼き はるさめのきんぴら 根菜キムチ汁 かむかむこんにゃく ぎゅうにゅう	8 ソフト麺 ミートソース 野菜チャッス 白玉フルーツポンチ ぎゅうにゅう	9 発芽玄米ごはん 厚焼き玉子 ひじきのマヨサラダ かす汁 手作りふりかけ ぎゅうにゅう	10 ごまきな粉トースト はるさめサラダ うずら卵のスープ ぎゅうにゅう	11 ごはん いかの甘辛揚げ コールスローサラダ さつま芋のみそ汁 ぎゅうにゅう	今月のおすすめ献立 8日「野菜チップス」 じゃが芋・れんこん・さつま芋・ごぼうの根菜を使います。
14 ごはん みそだれ焼き肉 白菜とツナのおひたし もずくのかきたま汁 柿 ぎゅうにゅう	15 レーズンパン おかかココット 大豆のサラダ クラムチャウダー ぎゅうにゅう 6年生修学旅行	16 ごはん さほのピリッと焼き もやしとチーズの和え物 豚汁 ぎゅうにゅう 6年修学旅行	17 コッペパン ささみのフライ スパゲティサラダ ベーコンスープ ぎゅうにゅう 6年計画休 小中早給食	18 ごはん がんもどきの肉みぞかけ 切り干し大根のナムル かぼちゃのみそ汁 みかん ぎゅうにゅう	28日「ほうれん草としパーのなかよし揚げ」 しパーをカリカリに揚げるのがポイントです。
21 ごはん やきとり丼の具 ごぼうサラダ やき麩のすまし汁 ぎゅうにゅう	22 中華麺 ちゃんぽんスープ 青のりポテト もやしのごまサラダ ぎゅうにゅう	23 勤労感謝の日	24 コッペパン 白身魚のマスタードソース ツナサラダ ウィンナースープ ぎゅうにゅう	25 ごはん ポークカレー きのこのサラダ りんご ぎゅうにゅう	今月の給食行事 7日「かむかむ献立」 11/8は「いい歯の日」 給食では、かむかむこんにゃくをいただきます。 よ～く噛んで食べてくださいね。
28 ごはん ほうれん草としパーのなかよし揚げ とじささみのサラダ 厚揚げのみそ汁 ぎゅうにゅう	29 チーズパン フリコンカン ベーコンのフレンチサラダ しらたきスープ ぎゅうにゅう	30 キムタクごはん 鶏肉のワインソース焼き ポテトサラダ コーンスープ もちクリームアイス ぎゅうにゅう 中学校2年2組希望献立			30日「中学2の2希望献立」 みなさんも大好きな献立だと思えます。 お楽しみに！！
					献立の行事 2日 小学校早給食 15～17日 6年生修学旅行・計画休業 17日 学事職員会早給食

*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。

11月予定詳細献立表

11月の給食目標

感謝して食べよう!

日	曜	こんだて			赤の仲間		緑の仲間		黄の仲間		小学校 11月 - たんぱく質 食塩相当量
		主食	牛乳	おかず	主に体の組織を作る食品		主に体の調子を整える食品		主に熱や力になる食品		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1	火	こめこパン	○	とうふいりミートローフ ハムのサラダ ワントンスープ	ふたひきにく とうふ たまご ハム とり	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ もやし キャベツ きゅうり ねぎ はくさい コーン	こめこパン パンこ さとう ワントン	あぶら	746kcal 41.2g 28.1g 3.4g
2	水	ちゅうかどん	○	きりほしだいこんともやしのキムチ わかめスープ りんご	うずらたまご いか えび ふたにく とうふ とり	牛乳 わかめ	チンゲンサイ にんじん	にんにく しょうが きゅうり はくさい たまねぎ もやし だけのこ ほししいたけ きりほしだいこん	こめ むぎ かたくりこ	ごまあぶら あぶら	635kcal 31.8g 18.2g 3.2g
4	金	ごはん	○	とりのうめからあげ こおりとうふのにびたし はくさいのみそしる	とりにく あぶらあげ こおりとうふ	牛乳 のり	こまつな	ねりうめ ほししいたけ えのきたけ はくさい ねぎ たまねぎ	こめ かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら	591kcal 25.5g 18.3g 2.0g
7	月	ゆかりごはん	○	さけのおしおやき はるさめのきんぴら こんさいキムチじる かむカムこんにやく	さけ さつまあげ とうふ	牛乳	にんじん	ごはん ほししいたけ だいこん キムチ ねぎ	こめ はるさめ さとう じゃがいも	ごま あぶら ごまあぶら	565kcal 27.3g 14.0g 2.5g
8	火	ソフトめん	○	ミートソース やさいチップス しらたまフルーツポンチ	ふたひきにく とうふ	牛乳 バナナ アおのり	パセリ にんじん	しょうが にんにく たまねぎ セロリ しめじ ことばう れんこん みかんかん パインかん	ソフトめん じゃがいも さつまいも しらたまだんご	りんご あぶら	766kcal 23.5g 20.4g 2.2g
9	水	はつが げんまい ごはん	○	あつやきたまご ひじきのマヨサラダ てづくりふりかけ かすじる	たまご ふたひきにく ツナ とうふ かつおぶし	牛乳 ひじき ちりめんじゃこ のり	にんじん ピーマン	ほししいたけ コーン たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん えのきたけ ねぎ	こめ げんまい さとう かたくりこ じゃがいも	マヨネーズ ごま	637kcal 29.0g 22.9g 2.0g
10	木	ごまきなこ トースト	○	はるさめサラダ うずらたまごのスープ	きなこと いか ツナ うずらたまご	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい だいこん きゅうり	しょうが はるさめ さとう じゃがいも	ごま バター ごまあぶら	662kcal 25.1g 27.5g 2.7g
11	金	ごはん	○	いかのあまからあげ コールスローサラダ さつまいものみそしる	いか ふたにく	牛乳	にんじん	はくさい ねぎ たまねぎ コーン しめじ キャベツ	こめ むぎ でんぶ さとう さつまいも	あぶら ごまあぶら	599kcal 25.3g 17.7g 1.8g
14	月	ごはん	○	みそだれやきにく はくさいとツナのおひたし もずくのかきたまじる かき	ふたにく ツナ なると たまご	牛乳 もずく	チンゲンサイ にんじん こまつな	しょうが にんにく ねぎ はくさい かき	こめ むぎ じゃがいも かたくりこ さとう	ごまあぶら	632kcal 31.3g 19.6g 2.4g
15	火	レースパン	○	おかかコロッツ だいのサラダ クラムチャウダー	たまご だいず かつおぶし ハム とり あさり	牛乳 なまクリーム	にんじん わけぎ パセリ	レースン キャベツ きゅうり コーン レモンじる たまねぎ しめじ はくさい	コッパン さとう じゃがいも	あぶら	707kcal 32.7g 27.1g 2.9g
16	水	ごはん	○	さばのピリツとやき もやしとチーズのあえもの とんじる	さば かつおぶし ふたにく とうふ	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく ねぎ もやし キャベツ だいこん ことばう	こめ さとう じゃがいも こんにやく	ごまあぶら あぶら	624kcal 31.1g 23.3g 2.6g
17	木	コッパン	○	ささみフライ スパゲティサラダ ベーコンスープ	とりささみ えび ベーコン ふたにく	牛乳	ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	キャベツ ねぎ	コッパン でんぶ パンこ さとう スパゲティ しらたき	あぶら	662kcal 34.6g 24.1g 3.1g
18	金	ごはん	○	がんもどきのにくみそがけ きりほしだいこんのナムル かぼちゃのみそしる みかん	がんもどき ふたひきにく ツナ	牛乳	にんじん かぼちゃ	キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ きりほしだいこん ねぎ はくさい みかん	こめ さとう かたくりこ	ごま あぶら ごまあぶら	683kcal 25.4g 24.2g 1.7g
21	月	ごはん	○	やきとりどんのぐ こぼろサラダ やきふのすましじる	とりにく いりたまご	牛乳 ちりめんじゃこ	ほうれんそう にんじん	えだまめ こぼろ きゅうり ねぎ キャベツ えのきたけ	こめ ふ みずまい じゃがいも	ごまあぶら	545kcal 30.7g 13.6g 2.4g
22	火	ちゅうかめん	○	ちゃんぽんスープ あおのりポテト もやしのごまサラダ	えび いか ふたにく かまぼこ とりささみ	牛乳 あおのり	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ ほししいたけ ねぎ だけのこ もやし きゅうり	ソフトラーメン ばんご さとう さつまいも	ごまあぶら あぶら	639kcal 28.0g 21.1g 2.6g
24	木	コッパン	○	しろみさかなのマスタードソース ツナサラダ ウィンナースープ	ホキ ツナ ウィンナー	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ はくさい	コッパン かたくりこ はちみつ さとう じゃがいも	マヨネーズ あぶら	650kcal 28.6g 28.2g 3.4g
25	金	ごはん	○	ポークカレー きのこのサラダ りんご	ふたにく ハム	牛乳	にんじん パセリ	しょうが にんにく しめじ たまねぎ えのきたけ キャベツ レモンじる りんご	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	638kcal 23.1g 20.7g 2.5g
28	月	ごはん	○	納豆ツツとレバーのなかよしあげ とりささみのサラダ あつあげのみそしる	ふたレバー ふたにく とりささみ あつあげ	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな	しょうが にんにく キャベツ コーン きゅうり たまねぎ えのきたけ ねぎ	こめ むぎ じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら	637kcal 27.1g 20.6g 1.6g
29	火	チーズパン	○	チリコンカン ベーコンのフレンチサラダ しらたきのスープ	ふたひきにく だいず ベーコン いんげんまめ ウィンナー	牛乳 チーズ	にんじん トマト チンゲンサイ	にんにく たまねぎ セロリ きゅうり キャベツ しめじ	コッパン さとう しらたき	あぶら	621kcal 27.4g 25.2g 3.1g
30	水	キムタク ごはん	○	とりにくのワインソースやき ポテトサラダ コーンスープ もちクリームアイス	ハム とりにく ベーコン	牛乳 なまクリーム	にんじん パセリ	ねぎ キムチ たくあん にんにく きゅうり たまねぎ コーン	こめ さとう じゃがいも	マヨネーズ りんご あぶら	787kcal 27.6g 30.2g 3.9g

※ 献立は都合により変更になることがあります。
食事に対する感謝の気持ちを表すには・・・
・よく味わって食べる
・食器をていねいにつかう、きれいに返す



「いただきます」「ごとうさま」
心をこめてあいさつしよう!



650kcal
26g
18.1g
2g未満