

# 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と本です。  
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<br>米粉パン<br>豆腐入りミートローフ<br>ハムのサラダ<br>ワンタンスープ<br>ぎゅうにゅう             | 2<br>中華丼<br>切り干し大根ともやしのキムチ<br>ワカメスープ<br>りんご<br>ぎゅうにゅう<br>小学校早給食                     | 3<br>文化の白  | 4<br>ごはん<br>鶏の橋から揚げ<br>凍り豆腐の煮ひたし<br>白菜のみそ汁<br>ぎゅうにゅう             | 今月の地域食材<br>望月産コシヒカリ<br>はくさい<br>ブロッコリー<br>じゃがいも<br>キャベツ  |
| 7<br>ゆかりごはん<br>鮭の塩焼き<br>はるさめのきんぴら<br>根菜キムチ汁<br>かむかむこんにゃく ぎゅうにゅう | 8<br>ソフト麺<br>ミートソース<br>野菜チップス<br>白玉フルーツポンチ<br>ぎゅうにゅう               | 9<br>発芽玄米ごはん<br>厚焼き五子<br>ひじきのマヨサラダ<br>かす汁<br>手作りふりかけ ぎゅうにゅう                         | 10<br>ごまきな粉トースト<br>はるさめサラダ<br>うずら卵のスーフ<br>ぎゅうにゅう                       | 11<br>ごはん<br>いかの甘辛揚げ<br>コールスローサラダ<br>さつま芋のみそ汁<br>ぎゅうにゅう          | 今月のおすすめ献立<br>8日「野菜チップス」<br>じゃが芋・れんこん・さつま芋・ごぼうの根菜を使います。<br>28日「ほうれん草としパーのなかよし揚げ」<br>しパーをカリカリに揚げるのがポイントです。                            |
| 14<br>ごはん<br>みそだれ焼き肉<br>白菜とツナのおひたし<br>もずくのかきたま汁<br>柿 ぎゅうにゅう     | 15<br>レーズンパン<br>おかかココット<br>大豆のサラダ<br>クラムチャウダー<br>ぎゅうにゅう<br>6年生修学旅行 | 16<br>ごはん<br>さほのピリッと焼き<br>もやしとチーズの和え物<br>豚汁<br>ぎゅうにゅう<br>6年修学旅行                     | 17<br>コッペパン<br>ささみのフライ<br>スパゲティサラダ<br>ベーコンスープ<br>ぎゅうにゅう<br>6年計画休 小中早給食 | 18<br>ごはん<br>がんもどきの肉もどかけ<br>切り干し大根のナムル<br>かぼちゃのみそ汁<br>みかん ぎゅうにゅう | 今月の給食行事<br>7日「かむかむ献立」<br>11/8は「いい歯の日」<br>給食では、かむかむこんにゃくをだします。<br>よ～く噛んで食べてくださいね。<br>30日「中学2の2希望献立」<br>みなさんも大好きな献立だと思えます。<br>お楽しみに！！ |
| 21<br>ごはん<br>やきとじ丼の具<br>ごぼうサラダ<br>やき鮭のすまし汁<br>ぎゅうにゅう            | 22<br>中華麺<br>ちゃんぽんスープ<br>青のいりポテト<br>もやしのごまサラダ<br>ぎゅうにゅう            | 23<br>勤労感謝の日  | 24<br>コッペパン<br>白身魚のマスタードソース<br>ツナサラダ<br>ウィンナースープ<br>ぎゅうにゅう             | 25<br>ごはん<br>ポーケカレー<br>きのこのサラダ<br>りんご<br>ぎゅうにゅう                  | 献立の行事<br>2日 小学校早給食<br>15～17日 6年生修学旅行・計画休業<br>17日 学事委員会早給食   |
| 28<br>ごはん<br>ほうれん草としパーのなかよし揚げ<br>とじささみのサラダ<br>厚揚げのみそ汁<br>ぎゅうにゅう | 29<br>チーズパン<br>チリコンカン<br>ベーコンのフレンチサラダ<br>しらたきスープ<br>ぎゅうにゅう         | 30<br>キムタクごはん<br>鶏肉のワインソース焼き<br>ポテトサラダ<br>コーンスープ<br>もちクリームアイス ぎゅうにゅう<br>中学校2年2組希望献立 |  |  |   |

\*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<br>主に体の組織を作る食品                              |                                       | 緑の仲間<br>主に体の調子を整える食品       |                          | 黄の仲間<br>主に熱や力になる食品  |  | 中学校<br>13歳 -<br>たんぱく質<br>食塩相当量<br>916kcal<br>50.4g<br>33.0g<br>4.5g<br>777kcal<br>37.4g<br>21.2g<br>3.9g<br>725kcal<br>29.9g<br>20.9g<br>2.2g<br>691kcal<br>31.8g<br>15.6g<br>2.9g<br>903kcal<br>27.1g<br>23.4g<br>2.6g<br>778kcal<br>34.1g<br>26.1g<br>2.5g<br>814kcal<br>29.9g<br>32.5g<br>3.5g<br>725kcal<br>29.4g<br>19.8g<br>2.1g<br>765kcal<br>36.7g<br>22.0g<br>2.9g<br>865kcal<br>39.1g<br>31.8g<br>3.5g<br>760kcal<br>36.6g<br>26.7g<br>3.0g<br>793kcal<br>39.0g<br>27.8g<br>3.7g<br>826kcal<br>29.9g<br>27.9g<br>2.1g<br>665kcal<br>36.2g<br>15.2g<br>2.7g<br>753kcal<br>32.8g<br>24.0g<br>3.1g<br>790kcal<br>33.7g<br>32.7g<br>4.0g<br>784kcal<br>27.1g<br>24.7g<br>3.2g<br>788kcal<br>32.2g<br>24.6g<br>1.8g<br>760kcal<br>32.7g<br>29.2g<br>4.1g<br>921kcal<br>31.9g<br>34.2g<br>4.5g<br>830kcal<br>31g<br>2.9g<br>2.5g未満 |
|----|---|--------------------|----|--|---------------------------------------|----------------------------|--------------------------|---|--|--|
|    |   | 主食                 | 牛乳 | おかず  | 1群                                    | 2群                         | 3群                       | 4群  | 5群   |  |
| 1  | 火 | こめこパン              | ○  | とうふいりミートローフ<br>ハムのサラダ<br>ワントンスープ                 | ぶたひきにく<br>とうふ だいず<br>たまご ハム<br>とり     | 牛乳<br>チーズ                  | にんじん                     | たまねぎ もやし<br>キャベツ きゅうり<br>ねぎ はくさい<br>コーン                       | こめこパン<br>パンこ<br>さとう<br>ワントン                | あぶら  |
| 2  | 水 | ちゅうかどん             | ○  | きりぼしだいこんともやしのキムチ<br>わかめスープ<br>りんご                | うずらたまご<br>いか えび<br>ぶたにく<br>とうふ<br>とり  | 牛乳<br>わかめ                  | チンゲンサイ<br>にんじん           | にんにく しょうが<br>きゅうり はくさい<br>たまねぎ もやし<br>たけのこ ほししいたけ<br>きりぼしだいこん | こめ むぎ<br>かたくりこ                             | ごまあぶら<br>あぶら   |
| 4  | 金 | ごはん                | ○  | とりのうめからあげ<br>こおりとうふのびたし<br>はくさいのみそしる             | とりにく<br>あぶらあげ<br>こおりとうふ               | 牛乳<br>のり                   | こまつな                     | ねりうめ ほししいたけ<br>えのきだけ はくさい<br>ねぎ たまねぎ                          | こめ<br>かたくりこ<br>じゃがいも<br>さとう                | あぶら  |
| 7  | 月 | ゆかりごはん             | ○  | さけのおしおやき<br>はるさめのきんぴら<br>こんさいキムチじる<br>かむカムこんにやく  | さけ<br>さつまあげ<br>とうふ                    | 牛乳                         | にんじん                     | ごはん ほししいたけ<br>だいこん キムチ<br>ねぎ                                  | こめ<br>はるさめ<br>さとう<br>じゃがいも                 | ごま<br>あぶら<br>ごまあぶら   |
| 8  | 火 | ソフトめん              | ○  | ミートソース<br>やさしいチップス<br>しらたまフルーツポンチ                | ぶたひきにく<br>とうふ                         | 牛乳<br>バルサミク<br>アオのり        | パセリ<br>にんじん              | しょうが にんにく<br>たまねぎ セロリ<br>しめじ こぼろ<br>れんこん みかんかん<br>パインかん       | ソフトめん<br>じゃがいも<br>さつまあげ<br>しらたまだんご         | 卵-ア<br>11g<br>あぶら  |
| 9  | 水 | はつが<br>げんまい<br>ごはん | ○  | あつやきたまご<br>ひじきのマヨサラダ<br>てづくりふりかけ<br>かすじる         | たまご<br>ぶたひきにく<br>ツナ とうふ<br>かつおぶし      | 牛乳<br>ひじき<br>ちりめんじゃこ<br>のり | にんじん<br>ピーマン             | ほししいたけ コーン<br>たまねぎ キャベツ<br>きゅうり だいこん<br>えのきだけ ねぎ              | こめ げんまい<br>さとう<br>かたくりこ<br>じゃがいも           | マヨネーズ<br>ごま  |
| 10 | 木 | ごまきなこ<br>トースト      | ○  | はるさめサラダ<br>うずらたまごのスープ                            | きなこ<br>いか<br>ツナ<br>うずらたまご             | 牛乳                         | にんじん                     | たまねぎ はくさい<br>だいこん きゅうり  | しょうが<br>はるさめ<br>さとう<br>じゃがいも               | ごま<br>バター<br>ごまあぶら   |
| 11 | 金 | ごはん                | ○  | いかのあまからあげ<br>コールスローサラダ<br>さつまいものみそしる             | いか<br>ぶたにく                            | 牛乳                         | にんじん                     | はくさい ねぎ<br>たまねぎ コーン<br>しめじ キャベツ                               | こめ むぎ<br>でんぷん<br>さとう<br>さつまいも              | あぶら<br>ごまあぶら   |
| 14 | 月 | ごはん                | ○  | みそだれやきにく<br>はくさいとツナのおひたし<br>もずくのかきたまじる<br>かき     | ぶたにく<br>ツナ とうふ<br>なると たまご             | 牛乳<br>もずく                  | チンゲンサイ<br>にんじん<br>こまつな   | しょうが にんにく<br>ねぎ はくさい<br>かき                                    | こめ むぎ<br>じゃがいも<br>かたくりこ<br>さとう             | ごまあぶら  |
| 15 | 火 | レーズンパン             | ○  | おかかココット<br>だいずのサラダ<br>クラムチャウダー                   | たまご だいず<br>かつおぶし ハム<br>とりにく あさり       | 牛乳<br>なまクリーム               | にんじん<br>わかじき<br>パセリ      | レーズン キャベツ<br>きゅうり コーン<br>レモンじる たまねぎ<br>しめじ はくさい               | コッパパン<br>さとう<br>じゃがいも                      | あぶら  |
| 16 | 水 | ごはん                | ○  | さばのピリッとやき<br>もやしとチーズのあえもの<br>とんじる                | さば<br>かつおぶし<br>ぶたにく<br>とうふ            | 牛乳<br>チーズ                  | にんじん<br>チンゲンサイ           | しょうが にんにく<br>ねぎ もやし<br>キャベツ だいこん<br>ごぼう                       | こめ<br>さとう<br>じゃがいも<br>こんにやく                | ごまあぶら<br>あぶら   |
| 17 | 木 | コッパパン              | ○  | ささみフライ<br>スパゲティサラダ<br>ベーコンスープ                    | とりささみ<br>えび ベーコン<br>ぶたにく              | 牛乳                         | ブロッコリー<br>にんじん<br>チンゲンサイ | キャベツ ねぎ   | コッパパン<br>でんぷんこ<br>パンこ さとう<br>スパゲティ<br>しらたき | あぶら  |
| 18 | 金 | ごはん                | ○  | がんもどきのにくみそがけ<br>きりぼしだいこんのナムル<br>かぼちゃのみそしる<br>みかん | がんもどき<br>ぶたひきにく<br>ツナ                 | 牛乳                         | にんじん<br>かぼちゃ             | キャベツ きゅうり<br>たまねぎ えのきだけ<br>きりぼしだいこん ねぎ<br>はくさい みかん            | こめ<br>さとう<br>かたくりこ                         | ごま<br>あぶら<br>ごまあぶら   |
| 21 | 月 | ごはん                | ○  | やきとりのどんぐ<br>こぼろサラダ<br>やきぶのすましじる                  | とりにく<br>いりたまご                         | 牛乳<br>ちりめんじゃこ              | ほうれんそう<br>にんじん           | えだまめ こぼろ<br>きゅうり ねぎ<br>キャベツ えのきだけ                             | こめ ふ<br>みずあめ<br>じゃがいも                      | ごまあぶら  |
| 22 | 火 | ちゅうかめん             | ○  | ちゃんぽんスープ<br>あおのりポテト<br>もやしのごまサラダ                 | えび いか<br>ぶたにく<br>かまぼこ<br>とりささみ        | 牛乳<br>あおのり                 | にんじん                     | しょうが にんにく<br>たまねぎ キャベツ<br>ほししいたけ ねぎ<br>たけのこ もやし<br>きゅうり       | ソフトラーメン<br>ばんこ<br>さとう<br>さつまいも             | ごまあぶら<br>あぶら   |
| 24 | 木 | コッパパン              | ○  | しろみさかなのマスタードソース<br>ツナサラダ<br>ウィンナースープ             | ホキ<br>ツナ<br>ウィンナー                     | 牛乳                         | にんじん                     | キャベツ きゅうり<br>コーン たまねぎ<br>はくさい                                 | コッパパン<br>かたくりこ<br>はちみつ<br>さとう<br>じゃがいも     | マヨネーズ<br>あぶら   |
| 25 | 金 | ごはん                | ○  | ポークカレー<br>きのこのサラダ<br>りんご                         | ぶたにく<br>ハム                            | 牛乳                         | にんじん<br>パセリ              | しょうが にんにく<br>しめじ たまねぎ<br>えのきだけ キャベツ<br>レモンじる りんご              | こめ むぎ<br>じゃがいも                             | あぶら  |
| 28 | 月 | ごはん                | ○  | 納豆のつゆとレバーのなかよしあげ<br>とりささみのサラダ<br>あつあげのみそしる       | ぶたレバー<br>ぶたにく<br>とりささみ<br>あつあげ        | 牛乳                         | にんじん<br>ほうれんそう<br>こまつな   | しょうが にんにく<br>キャベツ コーン<br>きゅうり たまねぎ<br>えのきだけ ねぎ                | こめ むぎ<br>じゃがいも<br>さとう<br>かたくりこ             | あぶら  |
| 29 | 火 | チーズパン              | ○  | チリコンカン<br>ベーコンのフレンチサラダ<br>しらたきのスープ               | ぶたひきにく<br>だいず ベーコン<br>いんげんまめ<br>ウィンナー | 牛乳<br>チーズ                  | にんじん<br>トマト<br>チンゲンサイ    | にんにく たまねぎ<br>セロリ きゅうり<br>キャベツ しめじ                             | コッパパン<br>さとう<br>しらたき                       | あぶら  |
| 30 | 水 | キムタク<br>ごはん        | ○  | とりにくのワインソースやき<br>ポテトサラダ<br>コーンスープ<br>もちクリームアイス   | ハム<br>とりにく<br>ベーコン                    | 牛乳<br>なまクリーム               | にんじん<br>パセリ              | ねぎ キムチ<br>たくあん にんにく<br>きゅうり たまねぎ<br>コーン                       | こめ<br>さとう<br>じゃがいも                         | マヨネーズ<br>卵-ア<br>11g<br>あぶら   |

※ 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!



基準値