

2023年10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

きゅうしょくもくひょう
給食目標

す きら た
「好き嫌いせず食べよう」

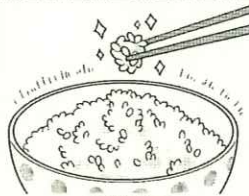


秋晴れのすがすがしい季節になりました。収穫の秋、食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋・・・みなさんはどんな秋を過ごしますか。旬のおいしい食べ物もたくさん出回るようになり、給食にもたくさん登場します。献立表から旬の秋の食べ物を探してみましょう。

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	主食	牛乳 おかず 汁 (デザート)	〈1群〉 たんぱく質	〈2群〉 無機質	ビタミン		〈5群〉 炭水化物	〈6群〉 脂質	
			魚 肉 卵 豆腐	牛乳 小魚 海藻	〈3群〉 緑黄色野菜	〈4群〉 その他の野菜 果物	穀類 芋 砂糖	油脂類	
2月	ごはん	牛乳 焼き鳥丼の具 ごまマヨ和え 味わい汁	鶏肉 たまご 凍り豆腐 かつお節	牛乳	さやいんげん にんじん	キャベツ きゅうり コーン ごぼう 大根 ねぎ	こめ 中ざら糯 こんにゃく	マヨネーズ ごま ごま油	627 kcal 29.9 g 21.6 g 2.5 g
3火	コッパン	牛乳 フランクフルト キラキラフルーツ白玉 チキンワンタンスープ	スペシャルバージョン★ シャインマスカット入 フランクフルト	牛乳	にんじん チンゲンサイ	シャインマスカット 桃 みかん バイン 玉ねぎ ねぎ	コッパン 白玉 ワンタン	あぶら	684 kcal 24.5 g 24.8 g 2.8 g
5木	コッパン	牛乳 かぼちゃのバター煮 豚しゃぶサラダ 白菜のスープ	おなかげんきメニュー 豚肉 みそ	牛乳	かぼちゃ にんじん チンゲンサイ	きゅうり キャベツ 玉ねぎ 白菜	コッパン 上白糖	バター あぶら ごま	562 kcal 24.2 g 18.7 g 2.3 g
10火	ソフトうどん	牛乳 きつね汁 ごぼうチップ 切干大根とひじきのサラダ	8020こんだて 油揚げ 豚肉 なた	牛乳	ひじき にんじん	ぶなしめじ ねぎ ごぼう きゅうり	ソフトうどん 三温糖 でんぶん 上白糖	あぶら ごま ごま油	600 kcal 21.4 g 16.5 g 2.4 g
11水	果て飯	牛乳 さんまの塩焼き かみかみサラダ さつまいものみそ汁 りんご	1-A 希望献立 さんま さきいか 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ ねぎ りんご	こめ もち米 さつまいも	ごま あぶら	703 kcal 26.8 g 26.4 g 2.2 g
12木	コッパン	牛乳 じゃがたらチーズ ツナサラダ ミネストローネ	辛子明太子 ツナフレーク ベーコン	牛乳 チーズ	パセリ にんじん さやいんげん トマト パセリ	ぶなしめじ 玉ねぎ キャベツ きゅうり にんにく セロリー	コッパン じゃがいも	あぶら マヨネーズ オリーブ油	582 kcal 23.5 g 24 g 2.7 g
13金	ごはん	牛乳 安養寺みその甘辛めまめ キャベツの昆布和え けんちん汁	大豆 凍り豆腐 みそ 豆腐	牛乳 のり 塩昆布	にんじん	キャベツ きゅうり ごぼう 大根 えのきだけ ねぎ	こめ でんぶん 三温糖	あぶら ごま油	569 kcal 21.6 g 17.5 g 1.9 g



毎年行っている読書旬間とのコラボ給食。「読書の秋」と「食欲の秋」のコラボでもあります。今年はどんな「本の中の料理」が登場するのでしょうか。お楽しみに！



おいしい新米の季節になりました

新米と表示されているものは、生産された年の12月31日までに包装された米を指します。ほとんどの地方では秋に米を収穫しますが、沖縄県では6月に新米がでまわ ばじ しんまい とくよう すいぶんりよう おお 出回り始めます。新米の特徴は、水分量が多くてつやがあり、やわらかく粘りがあることや、香りがよいことです。米の主な成分である炭水化物（糖質）は、脳や体を動かすために必要なエネルギー源です。新米ならではのおいしさを味わいながら、しっかり食べましょう。

いろいろな食材や味を体験することは、単に栄養を摂取するだけでなく、味覚の発達にもつながります。嫌いなものでも何年後かに食べられるようになることもあるので、食わず嫌いにならず少しずつでも食べる努力をしてみましょう。

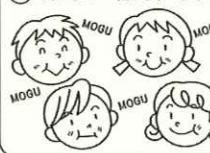
好き嫌いせずたべよう！

☆好き嫌いを克服する5つのポイント☆

① まずは一口食べてみよう



② みんなで一緒に食べよう



③ 自分で野菜を育てたり料理をつくってみよう



④ 旬のものを食べよう



⑤ お腹をすかせてから食べよう



2023年10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

「好き嫌いせず食べよう」

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	牛乳 おかず 汁 (デザート)	＜1群＞ たんぱく質	＜2群＞ 無機質	ビタミン		＜5群＞ 炭水化物	＜6群＞ 脂質		
			魚 肉 卵 豆腐	牛乳 小魚 海藻	＜3群＞ 緑黄色野菜	＜4群＞ その他の野菜 果物	穀類 芋 砂糖	油脂類		
16月	ごはん	食育の日献立＜びんびんキラリ食＞ こおりとうふのトマトマーボ 寒天と野菜のすりごま和え 野菜の田舎汁	凍り豆腐 豚肉 油揚げ	牛乳 糸巻天	トマト にんじん 小松菜	玉ねぎ キャベツ きゅうり ぶなしめじ ごぼう 大根	米 でんぶん 上白糖 こんにゃく	あぶら ごま油 ごま	628 kcal 25.0 g 23.0 g 1.5 g	
17火	ツナマヨ トースト	牛乳 キャベツのじゃこサラダ レタスとあさりのスープ ソファールヨーグルト	ツナフレーク あさり	牛乳 チーズ ちりめんじゃこ ヨーグルト	パセリ にんじん	コーン 玉ねぎ キャベツ きゅうり 大根 レタス	食パン 上白糖	マヨネーズ ごま油 あぶら	665 kcal 27.1 g 26.0 g 3.4 g	
18水	ごはん	牛乳 チーズつくね からし和え 切干大根のみそ汁	鶏肉 豆腐 ちくわ 油揚げ みそ	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ	ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ 切干大根	米 		575 kcal 26.8 g 19.7 g 1.9 g	
19木	米粉パン	牛乳 ガーリックチキン フレンチサラダ 秋のポトフ	鶏肉 ウィンナー	牛乳	にんじん	にんにく キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ 大根 ぶなしめじ	米粉パン 三温糖 じゃがいも	あぶら	526 kcal 24.2 g 16.5 g 2.8 g	
20金	ごはん	牛乳 切干大根と豚肉のキムチ炒め煮 白菜とキャベツの浅漬け かきたま汁	豚肉 かつお節 たまご	牛乳	にら にんじん チンゲンサイ	にんにく 玉ねぎ 切干大根 キムチ 白菜 キャベツ つば漬け	米 ごま油 でんぶん		508 kcal 20.7 g 118.8 g 2.3 g	
23月	ごはん	牛乳 ちくわのカレー揚げ きんぴらごぼう じゃがいものみそ汁	ちくわ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	ごぼう 玉ねぎ	米 小麦粉 こんにゃく 三温糖 じゃがいも	あぶら ごま	564 kcal 19.2 g 16.1 g 2.0 g	
24火	 かけのうえのホニョ の「ハムラーメン」 (中華麺 焼きハム しょうゆラーメンスープ) もやしのナムル 牛乳	なると うずら卵 ハム	牛乳 無塩	にんじん	にんにく 生姜 玉ねぎ 白菜 コーン ねぎ もやし きゅうり	中華麺 ごま油			577 kcal 28.7 g 19.0 g 3.6 g	
25水	 はれときどきふた の「えんぴつのおふら」 「消しゴムサラダ」 矢島厚揚げのみそ汁 牛乳	フランクフルト かまぼこ 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	大根 キャベツ なめだけ 玉ねぎ 白菜 えのきたけ ねぎ	米 発芽玄米 香香きの皮 小麦粉 あぶら			540 kcal 19.5 g 18.7 g 2.0 g	
26木	ココア島 げパン	牛乳 鶏肉の南部焼き かみかみサラダ さつまいもときのこのクラムチャウダー	鶏肉 さきいか ベーコン あさり	牛乳 クリーム	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ ぶなしめじ さつまいも	コッペパン 小麦粉 上白糖	あぶら バター ごま	741 kcal 31.3 g 30.9 g 3.2 g	
27金	 てんきのこ の「豆苗ポテチチャーハン」 ちくわ入りしょうゆフレンチ ベーコンと白菜のスープ 牛乳	焼き豚 たまご ちくわ ベーコン	牛乳 青のり	豆苗 にんじん チンゲンサイ	にんにく ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ 白菜 ぶなしめじ 柿	米 じゃがいも 上白糖 ごま油 あぶら			562 kcal 20.3 g 20.0 g 2.8 g	
30月	 牛乳 ハロウィンこんだて 	チキン ライス	かぼちゃサラダ 大根スープ ティラミス風プリン	鶏肉 ベーコン	クリーム クリームチーズ わかめ	かぼちゃ チンゲンサイ	にんにく 生姜 玉ねぎ コーン グリーンピース きゅうり 玉ねぎ 大根 えのきたけ	米 麦 上白糖 グラニュー糖 コーンスターチ	あぶら バター マヨネーズ	677 kcal 20.7 g 28.7 g 2.3 g
31火	 シャイアントジャムサンド の「いちごジャムサンド」 おかかコロッケ りんごサラダ 秋のクリームシチュー	たまご かつお節 ウィンナー	牛乳 クリーム	玉ねぎ にんじん かぼちゃ	キャベツ きゅうり りんご 玉ねぎ	食パン いちごジャム 上白糖 さつまいも	オリーブ油 あぶら		683 kcal 26.3 g 25.2 g 2.8 g	

今月の主な地域食材（予定）

＜浅科給食応援団＞

＜浅科産＞

＜佐久市産＞

じゃがいも たまねぎ にんにく キャベツ

ごろうべえまい たまご だいず とうふ りんご

みそ こめこ