

2023年10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

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



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 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 糖質 塩分 食塩相当量
日	献立	ビタミン		炭水化物	脂質
		<3群> 緑黄色野菜	<4群> その他の野菜 果物		
3火	コッパン 牛乳 おかず 野菜 副菜 汁 (デザート) フランクフルト キラキラフルーツ白玉 チキンワタンスープ	<1群> たんぱく質 魚 肉 卵 豆腐	<2群> 無機質 牛乳 小魚 海藻	コッパン シャインマスカット 桃 みかん バイン 玉ねぎ ねぎ	856 kcal 29.7 g 29.5 g 3.5 g
4水	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	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	876 kcal 32.3 g 31.8 g 2.6 g
5木	牛乳 かぼちゃのバター煮 藤しゃぶサラダ 白菜のスープ	豚肉 みそ 鶏肉	牛乳 かぼちゃ にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 白菜	693 kcal 29.0 g 21.6 g 2.6 g
10火	牛乳 きつね汁 ごぼうチップ 切干大根とひじきのサラダ	油揚げ 豚肉 なた ひじき	牛乳 にんじん	ソフトうどん 三温糖 ごぼう 切干大根 きゅうり	729 kcal 25.4 g 19 g 3.3 g
13金	牛乳 安養寺みその甘辛まめマメ キャベツの昆布和え けんちん汁	大豆 凍り豆腐 みそ 昆布 豆腐	牛乳 のり にんじん	こめ でんぷん 三温糖 キャベツ きゅうり ごぼう 大根 えのきだけ ねぎ	669 kcal 25.1 g 20.0 g 2.4 g

読書旬間コラボ給食はじまる！

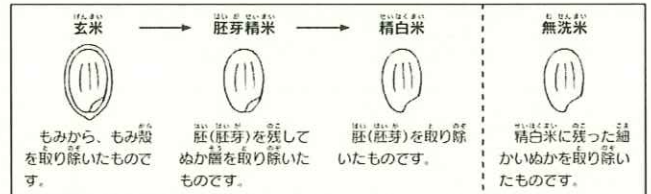
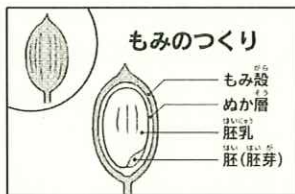
毎年行っている浅科小読書旬間とのコラボ給食。「読書の秋」と「食欲の秋」のコラボでもあります。今年とはどんな「本の中の料理」が登場するのでしょうか。お楽しみに！

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11月に新米が出回り始めます。新米の特徴は、水分量が多くてつやがあり、やわらかくて粘りがあることや、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。

知っていますか？ 米のこと

「もみ」は、稲の穂についたひと粒ひと粒のことです。もみには、稲の芽や根になる「胚(胚芽)」と、苗が生長する時の栄養分になる「胚乳」があり、その周りは「ぬか層」と「もみ殻」で覆われています。わたしたちが食べている米はおもに「胚乳」の部分です。



好き嫌いせず食べよう！

☆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

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に少しずつでも食べる努力をしてみましょう。

2023年10月 予定献立表 後半

佐久市学校給食浅科センター 中学校版

きゅうしよくもくひょう
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 全菜 揚げ 汁 (デザート)	ビタミン		炭水化物 穀類 芋 砂糖	脂質 油脂類			
			<1群> たんぱく質 魚 肉 卵 豆腐	<2群> 無機質 牛乳 小魚 海藻			<3群> 緑黄色野菜	<4群> その他の野菜 果物	
16月	ごはん	食育の目献立<びんびんキラリ食> こおりど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	<1群> 凍り豆腐 豚肉 油揚げ 豚肉	<2群> 牛乳 小魚 海藻 系寒天	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 てんぷん 上白糖 こんにゃく	あぶら ごま油 ごま	732 kcal 29.1 g 26.6 g 2.0 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	799 kcal 31.7 g 30.7 g 4.0 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	あぶら	608 kcal 28.6 g 18.5 g 3.5 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 つぼ漬け	米 てんぷん	ごま油	583 kcal 23.4 g 12.5 g 2.6 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	675 kcal 23.2 g 18.6 g 2.6 g
24火	かけのうえのポニョ 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) もやしナムル	牛乳	なると うすら節 ハム	牛乳 魚干し	にんじん	にんにく 玉ねぎ 白菜 コーン ねぎ もやし きゅうり	中華麺 上白糖	ごま油	709 kcal 34.6 g 21.7 g 4.4 g
25水	はれときどきふた の「えんぴつのおくら」 「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 えのきだけ ねぎ	米 発芽玄米 善ききの皮 小麦粉	あぶら	628 kcal 21.7 g 20.1 g 2.3 g
26木	ココア揚げパン	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 わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ ぶなしめじ	コッパン 小麦粉 上白糖	あぶら バター ごま	910 kcal 37.5 g 37.3 g 4.0 g
27金	てんきのこ の「豆腐ポテチチャーハン」 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	菜 葉 ポテトチップス 上白糖	ごま油 あぶら	648 kcal 23.1 g 22.7 g 3.4 g
30月	チキン ライス	牛乳 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	牛乳 チーズ 福袋 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 玉ねぎ 玉ねぎ コーン グリーンピース きゅうり 玉ねぎ 大根 えのきだけ	米 葉 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	890 kcal 26.0 g 35.1 g 2.9 g
31火	シャイアントシャムサンド の「いちごジャムサンド」 おかかココット りんごサラダ 秋のクリームシチュー	牛乳	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	オリーブ油 あぶら	808 kcal 29.8 g 28.1 g 3.4 g

今月の主な地域食材(予定)

<浅科給食応援団>

じゃがいも 玉ねぎ にんにく キャベツ

<浅科産>

五郎兵衛米 卵 大豆 豆腐 りんご

<佐久市産>

みそ 米粉

