



食育だより

令和5年10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

「好き嫌いせず、何でも食べよう！」です。

10月になり、新米やくだものなどがおいしい季節、食欲の秋です。

今月は、旬の野菜や、果物(シャインマスカット・柿・梨・りんご)、新米などを使った給食がです。

好き嫌いせず、何でも食べましょう。苦手な食べ物も、少し工夫をして一口でも挑戦してみてください。

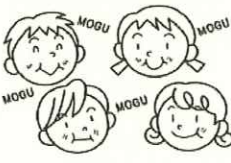
①まずは一口食べてみよう



③自分で野菜を育てたり料理を作ってみよう



②みんなで一緒に食べよう



④旬のものを食べよう



⑤お皿をすすかせてから食べよう



9月20日は今年度第2回目の「びんびんキラリ食」です。今回のびんびんキラリ食の主菜が新メニューになりました！
昨年行われたびんびんキラリ食の料理コンクールで採用されたメニュー「こおりどうふのトマトマーボ」です！

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
2 ごはん 塩肉じゃが ささみのうめ和え こんにゃくのみそ汁 ぎょうにゅう	3 米粉パン 鮭のマスタード焼き 大根とわかめのサラダ ベーコンのスープ ぎょうにゅう	4 ごはん ニラ玉炒め ごぼうとささみのサラダ 白菜のみそ汁 ぎょうにゅう	5 コッペパン ニョッキのトマトソース コーンマヨサラダ えのきのスープ シャインマスカット ぎょうにゅう	6 小中お休み	今月の地域食材 望月産コシヒカリ キャベツ ブロッコリー きゅうり 白菜 チンゲン菜 玉ねぎ じゃがいも
9 スポーツの日	10 ソフトうどん きつねうどん汁 抹茶蒸しパン のりしらす和え ぎょうにゅう	11 ごはん ケチャップレバー ピーマンサラダ トックスープ ぎょうにゅう	12 コッペパン 五目オムレツ ハムのサラダ コーンスープ ぎょうにゅう	13 ごはん 豚の塩麹焼き 根菜の煮物 小松菜のみそ汁 柿 ぎょうにゅう	今月の給食行事 20日(金) びんびんキラリ食 佐久市の長寿の秘訣を つめこんだびんびんキラリ食です。
16 ごはん フルコギ 大根のキムチ ワンタンスープ ぎょうにゅう	17 ココア揚げパン マゼドアンサラダ 春雨スープ 梨 ぎょうにゅう 小6 修学旅行	18 ごはん 鶏肉のバーベキューソース もやしの和え物 ぶのみそ汁 ぎょうにゅう 中学校休み	19 コッペパン ホキのフレーク焼き ちくわのマリネ リボンパスタのスープ ぎょうにゅう	20 ごはん こおりどうふのトマトマーボ 豚肉と野菜のごますり和え 野菜の田舎汁 ぎょうにゅう びんびんキラリ食	23日(月) 中学校2年2組 希望献立
23 わかめごはん 鶏のから揚げ 春雨サラダ 豚汁 ミルク(ココア) ぎょうにゅう 中学校2年2組 希望献立	24 ソフトラーメン しんじゅだんご 切り干し大根のおひたし 安曇寺みそラーメンスープ ぎょうにゅう	25 ごはん さばのおでかカレーソース たくあん和え きのこ汁 ぎょうにゅう	26 コッペパン クリームパンネ フレンチサラダ ウィンナーのスープ ぎょうにゅう	27 ハヤシライス ひじきとチーズのサラダ 手作りミニアップルパイ ぎょうにゅう	31日(火) ハロウィン献立
30 ごはん(セルフビビンバ) 焼き肉 もやしのナムル わかめスープ ぎょうにゅう	31 チーズパン ハロウィンみのおし せんきゃべサラダ パンフキンスープ ぎょうにゅう ハロウィン献立				今月の旬の食材 鱈 しらす きのこ れんこん りんご 梨 柿 白菜 にんじん
					今月のおすすめ献立 17日 ココア揚げパン 24日 しんじゅだんご 27日 手作り ミニアップルパイ 31日 ハロウィン みのおし

* 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。

10月予定詳細献立表

10月の給食目標

好き嫌いせず、何でも食べよう!

日	曜	こんだて					赤の仲間 主に体の細微を作る食品		緑の仲間 主に体の調子を整える食品				黄の仲間 主に熱や力になる食品		小学校
		主食	牛乳	主菜	副菜	汁物	その他	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1141- たんぱく質 脂質 食塩相当量	
2	月	ごはん	○	しおにくじゃが	ささみのうめあえ	こんにゃくのみそしる		ぶたにくかつおぶしとうふとりささみ	牛乳	にんじんこまつな	たまねぎキャベツねぎこぼろ	しょうがえだまめだいこんうめ	こめじゃがいもさとうこんにゃく	あぶら	550kcal 22.4g 15.4g 1.5g
3	火	こめこパン	○	さけのマスタードゆき	だいこんとわかめのサラダ	ベーコンのスープ		さけベーコン	牛乳わかめ	にんじんこまつな	だいこんたまねぎきゅうりレモンじる	こめこパンかたくりこ	ごまあぶらあぶらマヨネーズ	647kcal 36.7g 24.7g 3.2g	
5	木	コッペパン	○	ニョッキのトマトソース	コーンマヨサラダ	えのきのスープ	シャインマスカット	とりにくベーコン	牛乳 ナマクリーム	ピーマンにんじんチンゲンサイ	にんにくたまねぎマッシュルームねぎきゅうりえのきだけ	コッペパン	あぶらマヨネーズ 卵-7 1個	22.2g 22.0g 3.4g	
10	火	ソフトうどん	○	のりしらすあえ	きつねうどんじる	まっちゃんおしパン		あぶらあげとりにくたまご	牛乳しらすのり	にんじんこまつなあまな	はくさいねぎレーズン	ソフトうどんさとうこむぎこ	ごまあぶら	644kcal 26.8g 16.6g 2.5g	
11	水	ごはん	○	クチャップレバー	ビーフンサラダ	トックスープ		だいずハムぶたレバーとりにく	牛乳	にんじんチンゲンサイ	しょうがキャベツえのきだけねぎ	こめさとうかたくりこじゃがいもピーナツトック	あぶらごまあぶら	615kcal 23.7g 16.9g 1.9g	
12	木	コッペパン	○	ごもくオムレツ	ハムのサラダ	コーンスープ		たまごツナぶたにくハム	牛乳 チーズ なまクリーム	にんじんピーマンパセリ	たまねぎきゅうりキャベツコーン	コッペパンさとう	あぶら卵-7 1個	633kcal 26.4g 24.9g 3.1g	
13	金	ごはん	○	あじのしおこうじやき	こんさいのにももの	こまつなのみそしる	かき	とりにくあじなまあげあぶらあげ	牛乳	にんじんこまつな	ほししいたげれんこんたまねぎねぎ	こめむぎこ	あぶら	605kcal 31.5g 15.9g 1.3g	
16	月	ごはん	○	ブルコギ	だいこんのキムチ	ワンタンスープ		ぶたにくぶたひきにく	牛乳	にんじんいら	にんにくたまねぎきゅうりはくさいねぎほししいたげ	こめさとうはるさめワンタン	ごまあぶら	613 24.5g 18.7g 2.1g	
17	火	ココアあげパン	○	マセドアンサラダ	はるさめスープ	なし		とりにく	牛乳	にんじんこまつな	きゅうりえのきだけほししいたげ	コッペパンさとうじゃがいもはるさめ	ごまあぶらあぶらマヨネーズ	654kcal 20.6g 24.0g 2.5g	
18	水	ごはん	○	とりにくのパーベキューソース	もやしのあえもの	心のみそ汁		とりにくあぶらあげ	牛乳	にんじんこまつな	たまねぎにんにくキャベツはくさい	こめむぎこ	あぶら	525kcal 27.7g 13.9g 2.2g	
19	木	コッペパン	○	ホキのフレークやき	ちくわのマリネ	リボンパスタのスープ		ホキちくわぶたにく	牛乳	チンゲンサイにんじん	にんにくたまねぎキャベツ	コッペパン コーンフレーク リボンパスタ	マヨネーズ 卵-7 1個 ごまあぶら	588kcal 29.2g 20.7g 3.0g	
20	金	ごはん	○	こおりとうふのトマトマーボ	かんてんとやさいのごますりあえ	やさいのいなかじる		こおりとうふぶたひきにくあぶらあげぶたにく	牛乳 いとかんてん	にんじんトマト	たまねぎだいこんこぼろしめじ	こめむぎかたくりこさとうこんにゃく	あぶらごまあぶらごま	610kcal 23.9g 23.5g 1.7g	
23	月	わかめごはん	○	とりのからあげ	はるさめサラダ	とんじる	ミルク(ココア)	とりにくハムとうふぶたにく	牛乳	にんじん	しょうがきゅうりだいこんねぎこぼろ	こめげんまいかたくりこはるさめじゃがいもこんにゃくさとう	ごまあぶらあぶら	678kcal 30.0g 21.3g 2.2g	
24	火	ソフトラーメン	○	しんじゆだんご	きりぼしだいこんのおひたし	あんようじみそラーメンスープ		ぶたにくおからたまごぶたひきにく	牛乳 スキムミルク	にんじんほうれんそう	キャベツしょうがほししいたげきりぼしだいこんねぎ	ソフトラーメン パンこ さとう	ごまあぶらあぶら	645kcal 30.9g 19.2g 2.5g	
25	水	ごはん	○	さばのねぎカレーソース	たくあんあえ	きのこじる		さばあぶらあげとうふ	牛乳	にんじん	キャベツだいこんえのきだけ	こめかたくりこさとう	あぶらごまごまあぶら	625kcal 26.8g 25.4g 2.3g	
26	木	コッペパン	○	クリームパンネ	フレンチサラダ	ウィンナーのスープ		とりにくウィンナー	牛乳 なまクリーム	にんじんピーマンブロッコリーチンゲンサイ	たまねぎきゅうりだいこんしめじえのきだけ	コッペパン マカロニ さとう	あぶら卵-7 1個	577kcal 24.1g 19.1g 2.7g	
27	金	ハヤシライス	○	ひじきとチーズのサラダ		つづくりミニアップルパイ		ぶたにくたまご	牛乳 ひじき チーズ	にんじん	にんにくしょうがセロリたまねぎしめじれんこんグリーンピースきゅうりりんご	こめむぎさとうパイのかわ	あぶらバター	771kcal 24.9g 27.5g 2.7g	
30	月	ごはん(ヘルプビビンバ)	○	やきにく	もやしのナムル	わかめスープ		ぶたにくとうふ	牛乳 わかめ	にんじんこまつなチンゲンサイ	にんにくしょうがたまねぎコーン	こめむぎさとうかたくりこ	ごまあぶら	579kcal 25.0g 18.8g 2.0g	
31	火	チーズパン	○	ハロウインのむし	せんきゃべサラダ	パンプキンスープ		とりにくささみとりにく	牛乳 チーズ スキムミルク なまクリーム	にんじんかぼちゃ	しょうがキャベツきゅうりたまねぎ	コッペパンかたくりこじゃがいも	あぶら	658kcal 28.6g 24.2g 2.4g	
														650kcal 26g 18.1g 2g未満	

※献立は都合により変更になることがあります。