



# 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出来ます。

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。

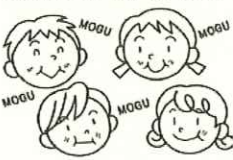
①まずは一口食べてみよう



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お顔をすかしてから食べよう



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「こおりどうぶのトマトマーボ」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 ぎゅうにゅう 中学校振替休日	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 ぎゅうにゅう 小3社会科見学	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 ぎゅうにゅう 小学校計画休業	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 ぎゅうにゅう	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 抹茶煮しパン のりしらす和え ぎゅうにゅう	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 ぎゅうにゅう	12 コッペパン 五目オムレツ ハムのサラダ コーンスープ ぎゅうにゅう	13 ごはん 鰹の塩麹焼き 根菜の煮物 小松菜のみそ汁 柿 ぎゅうにゅう	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 ぎゅうにゅう	17 ココア揚げパン マセドアンサラダ 春雨スープ 梨 ぎゅうにゅう 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 ふのみそ汁 ぎゅうにゅう 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 ぎゅうにゅう	20 ごはん こおりどうぶのトマトマーボ 寒天と野菜のごますり和え 野菜の田舎汁 ぎゅうにゅう びんびんキラリ食	23日(月) 中学校2年2組 希望献立 31日(火) ハロウィン献立
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) ぎゅうにゅう 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 安曇寺みぞラーメンスープ ぎゅうにゅう	25 ごはん さばのおがカレーソース たくあん和え きのご汁 ぎゅうにゅう	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 ぎゅうにゅう	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 ぎゅうにゅう	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
30 ごはん(セルフピビンバ) 焼き肉 もやしのナムル わかめスープ ぎゅうにゅう	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 ぎゅうにゅう ハロウィン献立				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 主に体の組織を作る食品		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		中学校 144分 たんぱく質 摂取目安		
		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	たんぱく質		
														たんぱく質		
3	火	こめこパン	○	さけのマスタードやき	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 きゅうり しもじ	たまねぎ ほくさい	こめこパンかたくりこ	ごまあぶら	798kcal 45.0g 28.7g 4.0g
4	水	ごはん	○	二郎たまいため	ごぼうとささみのサラダ	はくさいのみそしる			ぶたにく たまご とりささみ あぶらあげ	牛乳	にら にんじん	きゅうり えのきたけ ごぼう だいこん	キャベツ ほくさい たまねぎ コーン	こめ むぎ	あぶらごまごまあぶら	712kcal 31.5g 22.0g 1.9g
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	牛乳パルメザン	ピーマン にんじん チンゲンサイ	にんにく マッシュルーム きゅうり えのきたけ	たまねぎ ほくさい キャベツ コーン	コッペパン	あぶらマヨネーズ 卵-7 1枚	759kcal 25.8g 25.3g 4.4g
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 みずな	はくさい レーズン	ねぎ もやし	ソフトうどん さとう ちむぎ	ごまあぶら	794kcal 32.1g 18.9g 3.2g
11	水	ごはん	○	ケチャップレバー	ピーマンサラダ	トックスープ			だいす ハム ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが キャベツ えのきたけ ねぎ	にんにく きゅうり コーン	こめ さとう かたくりこ ひやがいのち ピーマン トック	あぶらごまあぶら	767kcal 29.2g 19.2g 2.5g
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	もやし キャベツ コーン	コッペパン さとう	あぶら卵-7 1枚	778kcal 32.0g 29.6g 4.1g
13	金	ごはん	○	あじのしおこうじやき	こんさいのもの	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	ほししいだけ れんこん ごぼう たまねぎ ねぎ	かき	こめ むぎ こんにゃく さとう	あぶら	741kcal 37.1g 18.0g 1.5g
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 にら	にんにく たまねぎ きゅうり ほくさい ほししいだけ	しょうが ちやし だいこん ねぎ	こめ さとう はるさめ ワンタン	ごまあぶら	744kcal 28.4g 21.2g 2.5g
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 ほししいだけ なし	えのきたけ コーン	コッペパン さとう じゃがいも はるさめ	ごまあぶら	792kcal 24.6g 28.0g 3.2g
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	きゅうり えのきたけ コーン	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枚 ごまあぶら	717kcal 34.5g 23.9g 3.9g
20	金	ごはん	○	こおりどうふのトマトマーボ	かんてんとやさいのごますりあえ	やさしいいながじる			こおりどうふ 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 しめじ	きゅうり ごぼう	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	740kcal 27.8g 26.8g 2.1g
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 どうふ ぶたにく	牛乳	にんじん	しょうが きゅうり だいこん ごぼう	にんにく キャベツ ねぎ	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	820kcal 34.9g 24.3g 2.5g
24	火	ソフトラーメン	○	しんじゅだんご	きりほしだいこんのおひたし	あんようし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 ほししいだけ きりほしだいこん	にんにく たまねぎ ねぎ コーン	ソフトラーメン パンこ さとう	ごまあぶらあぶら	785kcal 36.6g 21.8g 3.0g
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 どうふ	牛乳	にんじん	キャベツ だいこん えのきたけ	きゅうり なめこ ねぎ	こめ かたくりこ さとう	あぶらごまごまあぶら	763kcal 31.5g 29.4g 2.7g
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 プロッコリー チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ しめじ えのきたけ	きゅうり だいこん コーン	コッペパン マカロン さとう	あぶら卵-7 1枚	703kcal 28.8g 22.0g 3.5g
27	金	ハヤシライス	○		ひじきとチーズのサラダ		て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	916kcal 28.9g 30.5g 3.3g	
30	月	ごはん(セルフビビンバ)	○	やきにく	もやしのナムル	わかめスープ			ぶたにく どうふ	牛乳 わかめ	にんじんこまつな チンゲンサイ	にんにく たまねぎ コーン	しょうが もやし	こめ むぎ さとう かたくりこ	ごまあぶら	701kcal 29.3g 21.3g 2.4g
31	火	チーズパン	○	ハロウィンみのおむし	せんきゃばサラダ	パンプキンスープ			とりささみ 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 きゅうり	キャベツ たまねぎ	コッペパン かたくりこ じゃがいも	あぶら	793kcal 32.8g 28.0g 3.0g
													830kcal			
													基準値			
													31g			
													23g			
													2.5g未満			

※献立は都合により変更になることがあります。