

10月 おおきな〜れ



みなさんは、どんな味が好きですか？ 食べたときに感じる味は、「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」という5つの基本味に分けられ、料理はこの基本味の組み合わせによって、さまざまな味わいが生み出されています。また、おいしさを感じるのは、味だけでなく、料理の見た目、かんだときの音やかみごたえ、口に入れたときの温度など、さまざまなことが関係しています。今月の給食目標は、『偏食をなくしてなんでも食べよう』です。さまざまな味の経験を積むことで、豊かな味覚が育ちます。苦手なものにも、ひと口から挑戦して、味覚を成長させていきましょう。

5つの基本味と代表的な食べ物

甘味	塩味	酸味	苦味	うま味
砂糖、ハチミツ	塩	酢、レモン	コーヒー、ゴーヤ	だし

身近な「SDGs」を意識してみませんか？

SDGsとは「持続可能な開発目標」を略した言葉で、国際連合に加盟する193の国々が、2030年までに達成すべき17の目標です。現在、世界では気候変動、飢餓、紛争、感染症など、さまざまな問題を抱えています。これを解決し、世界中すべての人びとが、安心して暮らし続けられる社会を自指すものです。

SDGs 17の目標

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 1 貧困をなくそう | 10 人や国の不平等をなくそう |
| 2 飢餓をゼロに | 11 住み続けられるまちづくりを |
| 3 すべての人に健康と福祉を | 12 つくる責任 つかう責任 |
| 4 質の高い教育をみんなに | 13 気候変動に具体的な対策を |
| 5 ジェンダー平等を実現しよう | 14 海の豊かさを守ろう |
| 6 安全な水とトイレを世界中に | 15 陸の豊かさを守ろう |
| 7 エネルギーをみんなに そしてクリーンに | 16 平和と公正をすべての人に |
| 8 働きがいも経済成長も | 17 パートナリシップで目標を達成しよう |
| 9 産業と技術革新の基盤を作ろう | |

日常生活の中で、できることから取り組んでみませんか？

学校給食におけるSDGs 給食ではこんなことに取り組んでいます！

栄養バランスを考えた献立を提供しています	安心して食べられるよう衛生的に調理しています	地産地消を推進しています	みんなで同じものを食べることができます

給食時間にできるSDGsの取り組み 一人ひとりが意識してみよう！

自分が食べられる量を考え、食べる前に調整する	給食から、バランスのよい食事について学ぶ	食器を大切に使う	食べられる人は、なるべく残さず食べる



ごはんの食べ方



あら？ ごはんがいつもよりおいしいかも！
そうだよ！食べ方も大事な忘れないうでね！
新米の季節です。よく味わっていただきましょう。

野沢中学校の2年生が、給食センターで職場体験学習を行いました。

9月に野沢中学校の2年生2名が南部センターで2日間職場体験学習を行いました。「大量の給食はどのように作っているのか」、「どんなことに注意して作っているのか」体験を通して学びたい願いをもって来てくれました。学校給食の献立や栄養のことを学び、実際に調理現場に入って調理や洗浄作業を行いました。「野菜を3回も洗うことに驚いた。」「アレルギーへの配慮が素晴らしい。」「重いし多いし、午前も午後もすごく大変。一生懸命働いていてすごい。」「毎日たくさん量の給食を工夫して作っていることがわかり、感謝して食べたい。」などの感想をいただきました。真剣にとりくむ姿が素敵な中学生でした。





10月 予定献立表

今月の給食目標

「偏食をなくしてなんでも食べよう！」

秋は魚に脂がのっておいしい季節です。魚には体を作ったり、血液をサラサラにする栄養があります。

令和5年10月1日

佐久市学校給食南部センター

日	曜日	献立名		<1群>	<2群>	<3群>	<4群>	<5群>	<6群>	エネルギー(kcal)		一口メモ
		主食 <5群> 炭水化物	おかず 主菜 副菜 デザート	たんぱく質 主に体の組織を作る (赤の食べ物)	無機質 ビタミン	緑黄色野菜 ビタミン	その他の野菜 果物 ビタミン	穀類 芋 砂糖 炭水化物	油類 脂質	たんぱく質(g)	脂質(g)	
2	月	ごはん	あつあげのカレー炒め 野菜のごまずあえ にくじゃが	とりにく生揚げ		にんじん、ピーマン	たまねぎ	さとう、でんぶ	米サラダ油	622		★かぼちゃ ★ブロッコリー ★キャベツ ★はくさい ★長ねぎ ★りんご ★大豆
3	火	アップルパン	ししゃものフリッター きのこの香味サラダ トマトと豆のスープ	ロースハム		にんじん	しめじのきだけ、★キャベツ、レモン果汁	米サラダ油	699	881	今月も佐久市学校給食応援団より、佐久市でとれる旬の食材をいただきます。感謝していただきます。	
4	水	ごはん	さばのみそ煮 ごぼうサラダ 大根のそぼろ汁	とりにく		にんじん	ごぼう、きゅうり、コーン	さとう	29.9	20.2		
5	木	コッペパン	鶏肉のマーマレードやき ダイコンサラダ わかめと野菜のスープ りんご(シナノピッコロ)	とりにく		にんじん	マーマレード 大根、きゅうり、コーン	さとう	557	677		旬の味 ~りんご~ 佐久市学校給食応援団より「シナノピッコロ」が届きます。
10	火	コッペパン	鶏肉とレバーのカラーケチャップ わかめと枝豆のサラダ 秋の香シチュー	とりにく		にんじん	マーマレード 大根、きゅうり、コーン	さとう	699	881	10月10日は「自の愛護デー」 自の命に「いただきます」を 「いただきます」を 「いただきます」を	
11	水	ごはん	とりのからあげ かみかみサラダ かぼちゃときのこのカレー 梨	とりにく		にんじん	きゅうり、★キャベツ	でんぶ	720	910		
12	木	ソフトめん	あつあげのピリカラだれ 切干大根中華あえ 安養寺みそラーメンスープ	とりにく		にんじん	きゅうり、★キャベツ	さとう	607	756		信州みそ猪神、佐久市の伝統の「安養寺みそ」を使って、ご当地メニュー「安養寺みそラーメン」を作ります。
13	金	ごはん	あじのみりんやき ごもくまめカレーふうみ 凍り豆腐のみそ汁	あじ		にんじん	ごぼう	でんぶ	553	705	旬のごぼうを使って、和食の魚物「五目豆」を作ります。ほんのりカレー風味を加え、食べやすい味付けにしました。	
16	月	ごはん	こおりどうふのトマトマーボ 寒天と野菜のごますりあえ 野菜のいなが汁	とりにく		にんじん	きゅうり、しめじ、★キャベツ	さとう	25.8	31.1		
17	火	こめこパン	オムレツマトソース シャキシャキポテトサラダ 白菜とコーンのスープ	とりにく		にんじん	きゅうり	でんぶ	578	710		減らそう！ 減らそう！ 減らそう！
18	水	ごはん	さばのみそ煮 ごぼうサラダ 大根のそぼろ汁	とりにく		にんじん	ごぼう、きゅうり、コーン	さとう	611		旬の味 ~きのこ~ 秋においしいしめじ、 エリンギを使いスープを作ります。	
19	木	コッペパン	いかのカレーやき 大根とひじきのサラダ きのこのクリームスープ	とりにく		にんじん	きゅうり、レモン果汁	でんぶ	597	744		
20	金	ごはん	とりさきみのレモンあげ 豆小魚サラダ かぼちゃのみそ汁 りんご(樹皮またはシナノスイートの幸進)	とりにく		にんじん	レモン果汁	でんぶ	627	789		やきチキンカツは、鶏胸肉にマヨネーズなどの下味をし、パン粉をつけてオープンで焼いて作ります。
23	月	ごはん	やきチキンカツ ごまあえ とうふのすまし汁	とりにく		にんじん	きゅうり、★キャベツ、つぼ漬け	パン粉	550	692	しょうパンに、 ツナたまごサラダを はさんでたべて くださいな。	
24	火	しょうパン	大豆とけんえびのあげ煮 ツナたまごサラダ キムチスープ	とりにく		にんじん	きゅうり、★キャベツ	でんぶ	723	889		
25	水	ごはん	豚肉あまから炒め ひじきのさっぱりあえ いものご汁	とりにく		にんじん	きゅうり、コーン、レモン果汁	さとう	28.4	34.3		秋のまわりの山々の美しい紅葉をイメージして、「竹輪の紅葉あげ」を作ります。
26	木	ソフトめん	ちくわのもみあげ つぼづけあえ かきたまうどん汁	とりにく		にんじん	きゅうり、★キャベツ、つぼ漬け	でんぶ	633	800	今月の栄養価平均	
27	金	ごはん	鶏肉の塩こうじやき 切干大根の煮物 さつまいものみそ汁	とりにく		にんじん	切り干し大根	さとう	29.4	35.2		
30	月	ごはん	いわしのかばやき わかめと寒天のあえもの とりごぼう汁 りんご(シナノゴルドの幸進)	とりにく		にんじん	きゅうり、★キャベツ	でんぶ	602	760		エネルギー(kcal) たんぱく質 脂質 食塩相当量(g)
31	火	コッペパン	ポテトカップかぼちゃグラタン ブロッコリーとチーズのサラダ ささみどわが菜のスープ	とりにく		にんじん	きゅうり、★キャベツ	さとう	610	781	650 617 830 774 13~20% 29.6g(19%) 13~20% 36g(19%) 20~30% 20.3g(30%) 20~2.5% 23.6g(27%) 2.0 2.2 2.5	

★献立の材料を食品の体内での「主なはたらき」に分けて3つのグループで表示しています。バランスよい食事をとるためには3つのグループ(赤・黄・緑)をそろえることが大切です。