

2023年11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

給食目標

感謝して食べよう

給食は多くの人に支えられています

給食がわたしたちのところに届くまでに、多くの方が関わっています。魚をとったり、牛や豚などを育てたり、米や野菜をつくらせたりする、食べ物を運んだり売ったりする人、給食の献立を考える人、献立をもとに給食をつくる人などです。これらの人たちの志や努力を支えられて、わたしたちは、給食を食べることができ、



感謝の気持ちを込めて残さず食べよう



食事は、食にかかわる人たちだけではなく、自然の恩恵のうえに成り立っています。食べ切れずに残すと、そのまま捨てられて、食べ物や労力が無駄になってしまいます。食べ切れる量を盛りつけてもらい、残さず食べるようにしましょう。

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 脂質 食塩相当量		
日	日にち 主食	牛乳 おかず デザート	ビタミン		エネルギーたんぱく質 脂質 食塩相当量		
			〈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
1	水	おはげのアツチ 「おはげカレー」 豆サラダ ヨーグルト和え	豚肉 大豆 鯖はつ	にんじん ヨーグルト	ビタミン 緑黄色野菜 その他の野菜 果物	〈5群〉炭水化物 穀類 芋 砂糖 〈6群〉脂質 油脂類	641 kcal 23.5 ㊩ 20.3 ㊩ 1.6 ㊩
2	木	「ハムの動く城」 食パン ツナサラダ コーンクリームスープ	ハム たまご ツナフレーク ベーコン	にんじん クリーム	ビタミン 緑黄色野菜 その他の野菜 果物	穀類 芋 砂糖 油脂類	645 kcal 29.8 ㊩ 25.9 ㊩ 3.0 ㊩
6	月	きのこ おこわ 「ぐりとぐらのカステラ」 ワタナベさん	海藻サラダ かにかま入り中華スープ カニカマ たまご	にんじん さやいんげん にら ヨーグルト	ビタミン 緑黄色野菜 その他の野菜 果物	穀類 芋 砂糖 油脂類	559 kcal 20.4 ㊩ 17.8 ㊩ 2.9 ㊩
7	火	「ナポリタン」 コッペパン さつまいもポテトサラダ 白菜とウィンナーのスープ	ベーコン ウィンナー	ピーマン トマト にんじん 野菜炒め	ビタミン 緑黄色野菜 その他の野菜 果物	穀類 芋 砂糖 油脂類	623 kcal 21.2 ㊩ 22.7 ㊩ 2.5 ㊩
8	水	8020ごはん ゆかりご飯 磯マヨ和え 大根のみそ汁	いりこ みそ 油揚げ	ゆかり にんじん	ビタミン 緑黄色野菜 その他の野菜 果物	穀類 芋 砂糖 油脂類	599 kcal 24.4 ㊩ 20.8 ㊩ 2.2 ㊩
9	木	ソースカツ 食パン チーズサラダ ABCトマトスープ	豚肉 チーズ	にんじん トマト	ビタミン 緑黄色野菜 その他の野菜 果物	穀類 芋 砂糖 油脂類	688 kcal 32.4 ㊩ 27.1 ㊩ 3.5 ㊩
10	金	ごはん 鶏の照り焼き ゆかり和え かぼちゃのみそ汁	鶏肉 みそ 油揚げ	にんじん かぼちゃ	ビタミン 緑黄色野菜 その他の野菜 果物	穀類 芋 砂糖 油脂類	524 kcal 24.5 ㊩ 13.3 ㊩ 1.8 ㊩

どくしょじゅんかん☆のり4日!

読書旬間後半も引き続き、本とのコラボ給食を行います。さらにどんな「本の中の料理」と出会えるでしょうか。お楽しみに!

11月8日はいい歯の白 よくかむと体や脳によいことがたくさん

味がよくわかる 唾液が多く出る 食べ過ぎを防ぐ 脳の働きアップ 消化を助ける

ユネスコ無形文化遺産 和食；日本人の伝統的な食文化登録から10年

2013年に和食がユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年で10年です。和食は、多様で新鮮な食材を使い、一汁三菜を基本として栄養バランスがよく、食事の場における「自然の美しさ」の表現や年中行事・人生儀礼との密接な結びつきがあります。11月24日の「和食の白」には、和食のよさについて考えてみませんか。

～「和食」の4つの特徴～

- 多様な新鮮な食材とその持ち味の尊重
- 健康的な食生活を支える栄養バランス
- 自然の美しさや季節の移ろいの表現
- 正月などの年中行事との密接な関わり

今月の主な地域食材（予定）

<浅科給食応援団> たまねぎ のらぼうな はくさい <浅科産> りんご <佐久市産> みそ
ながねぎ だいこん キャベツ ほうれんそう かぼちゃ にんじん ごろうべえまい たまご こめこ はちみつ

2023年11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

かんしゃ た
感謝して食べよう

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	月	主食	たんぱく質 魚 肉 卵 豆腐	ビタミン		炭水化物 穀類 芋 砂糖	脂質 油脂類	
				無機質 牛乳 小魚 海藻	<3群> 緑黄色野菜			
13	月	ごはん 牛乳 おかず おかず 汁 (デザート)	<1群> たんぱく質 魚 肉 卵 豆腐	<2群> 無機質 牛乳 小魚 海藻	ピーマン にんじん	<5群> 炭水化物 穀類 芋 砂糖	<6群> 脂質 油脂類	578 kcal 202 g 190 g 1.8 g
14	火	ごはん 牛乳 ソフト麺 ソフト麺 スパイシービーンズ みかん入りフレンチサラダ	豚肉 大豆	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト パセリ	にんにく 玉ねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり みかん缶	あぶら	670 kcal 289 g 24.7 g 3.3 g
15	水	ごはん 牛乳 ちくわの二色揚げ 大根とチキンのサラダ いものこ汁 給食応援団から届く淡 料産野菜を使ってつくり ます★	ちくわ ささ身フレーク	牛乳 鯖のり	にんじん チンゲンサイ	にんにく 玉ねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり みかん缶	あぶら	617 kcal 24.5 g 19.8 g 2.5 g
16	木	ごはん 牛乳 はちみつパン はちみつパン コールスローサラダ 大根スープ	たまご 凍り豆腐	牛乳 チーズ	にんじん 野良坊菜	かぼちゃ キャベツ きゅうり コーン 大根 えのきたけ 玉ねぎ	あぶら	579 kcal 24.5 g 21.9 g 2.7 g
17	金	ごはん 牛乳 さばの梅みそ焼き 白菜の昆布漬 豆腐汁	さば みそ 豆腐 凍り豆腐	牛乳 刻み昆布	にんじん ほうれん草	にんにく 玉ねぎ えのきたけ	あぶら	556 kcal 26.4 g 19.3 g 2.0 g
20	月	ごはん 牛乳 鶏の唐揚げ かみかみサラダ 豚汁 冷凍みかん	鶏肉 さきいか 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	生姜 にんにく キャベツ きゅうり ごぼう ねぎ みかん	あぶら	619 kcal 29.5 g 18.5 g 1.9 g
21	火	ごはん 牛乳 米粉パン 豆腐のミートローフ グリーンサラダ かぼちゃのカレースープ	鶏肉 豆腐 たまご	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ	あぶら	655 kcal 26.2 g 26.3 g 2.6 g
22	水	ごはん 牛乳 厚揚げの肉みそかけ キャベツのナムル キムチスープ	厚揚げ 鶏肉 みそ 豆腐	牛乳	にんじん にら	生姜 ねぎ キャベツ きゅうり 白菜キムチ	あぶら	587 kcal 28.1 g 19.6 g 2.4 g
24	金	ごはん 牛乳 <和食の日献立> いわしのかば焼き のり和え さつまい	いわし 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 白菜 玉ねぎ 大根 ねぎ	あぶら	637 kcal 26.3 g 20.8 g 2.0 g
27	月	ごはん 牛乳 鮭のもみじ焼き かみかみサラダ かす汁	鮭 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 野良坊菜	生姜 キャベツ きゅうり ごぼう ねぎ みかん	あぶら	608 kcal 30.2 g 18.9 g 2.0 g
28	火	ごはん 牛乳 中華麺 安曇寺みそラーメン汁 大根の漬かけ カップ肉まん	鶏肉 なたと 安曇寺みそ 鶏肉 大豆 たまご	牛乳 黒干し粉 わかめ	にんじん	にんにく 生姜 もやし コーン 大根 きゅうり ねぎ 玉ねぎ たけのこ	あぶら	625 kcal 27.4 g 16.1 g 3.1 g
29	水	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 はるさめサラダ なめこ汁 みかん	さば みそ 豆腐	牛乳	にんじん	生姜 みかん キャベツ きゅうり ねぎ 玉ねぎ なめこ えのきたけ	あぶら	618 kcal 26.3 g 19.6 g 2.2 g
30	木	ごはん 牛乳 コッペパン ケチャップバー フルーツクリーム 春雨と白菜のスープ	大豆 豚レバー 鶏肉	牛乳	にんじん	生姜 にんにく みかん缶 もも缶 バイン缶 りんご ねぎ 白菜	あぶら	686 kcal 27.1 g 24.3 g 2.4 g

毎月19日は食育の日

5-2 自給うどん定食

おなかの自給メニュー



5-1 自給うどん定食