

2023年11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

給食目標

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、多くの人がかかわっています。魚をとったり、牛や豚などを育てたり、米や野菜をつくらたりする人、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。これらの人たちの苦労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ま



少年写真館刊2023

感謝して食べよう

感謝の気持ちを込めて残さず食べよう



食事は、良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、食べ物や効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。

少年写真館刊2023

| 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 白 | 主食 | 牛乳 おかず デザート | ビタミン | | 穀類 芋 砂糖 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 |
| 1 | 水 | おはけのアツチ の「おはけカレー」 豆サラダ ヨーグルト和え | 豚肉 大豆 青ばつ | 牛乳 ヨーグルト | にんじん 生薑 んにく 玉ねぎ 菜菔 りんご きゅうり キャベツ パイン缶 みかん缶 もも缶 | 米 麦 小麦粉 はちみつ あぶら パター | 753 kcal 27.2 g 23.2 g 1.9 g |
| 2 | 木 | 食パン の「ハムエッグ」 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 | 牛乳 クリーム | にんじん パセリ キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン | 食パン あぶら | 763 kcal 33.4 g 28.5 g 3.5 g |
| 6 | 月 | きのこ おこわ の「ぐりとぐらのカステラ」 ワタナベさん | 油揚げ カニカマ たまご | 牛乳 ヨーグルト | にんじん さやいんげん にら きゅうり キャベツ えのきたけ 玉ねぎ | 米 もち米 こんにゃく 三糖糖 でんぷん 小麦粉 はちみつ バター | 690 kcal 24.5 g 21.1 g 3.4 g |
| 7 | 火 | コッパン の「ナポリタン」 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 | 牛乳 粉チーズ | ピーマン トマト にんじん きゅうり コーン 野良坊菜 | コッパン スパゲッティ バター オリーブ油 マヨネーズ | 765 kcal 25.2 g 26.5 g 2.9 g |
| 8 | 水 | ゆかりご飯 の「2020さんで」 いりごと大豆の揚げ煮 磯マヨ和え 大根のみそ汁 | 大豆 みそ 油揚げ | 牛乳 のり | ゆかり にんじん | 米 麦 でんぷん 三糖糖 あぶら マヨネーズ | 723 kcal 28.9 g 24.1 g 2.6 g |
| 9 | 木 | 食パン ソースカツ チーズサラダ ABCトマトスープ | 豚肉 チーズ | 牛乳 | にんじん トマト パセリ | 食パン 小麦粉 パン粉 中ざら糖 上白糖 じゃがいも マカロニ オリーブ油 | 855 kcal 39.8 g 32.3 g 4.4 g |
| 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 | 牛乳 わかめ | にんじん かぼちゃ | 米 あぶら マヨネーズ | 603 kcal 28.0 g 14.4 g 2.2 g |

読書週間☆残り4日!

読書週間後半も引き続き、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日はいい歯の日 よくかむと体や脳によいことがたくさん



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、多種多様な食材を使い、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「和食の日」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～

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

今日の主な地域食材(予定)
 <浅科給食応援団> 玉ねぎ 野良坊菜 白菜 人参 長ねぎ だいこん キャベツ ほうれん草 かぼちゃ
 <浅科産> りんご 五郎兵衛米 たまご
 <佐久市産> 味噌 米粉 はちみつ



少年写真館刊2023

少年写真館刊2023

2023年11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

きゅうしよくむくひょう
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 | 日 | 牛乳 おかず 主菜 副菜 汁 (デザート) | ビタミン | | (5群) 炭水化物 穀類 芋 砂糖 | (6群) 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 | |
| 13 | 月 | ごはん 牛乳 回鍋肉 ハンサンスウ わかめスープ | 豚肉 みそ なると | 牛乳 わかめ | ピーマン にんじん ねぎ えのきたけ | 生姜 にんにく キャベツ もやし きゅうり | こめ はちみつ でんぷん ごま油 あぶら | 668 kcal 22.7 g 21.1 g 2.2 g | |
| 14 | 火 | ソフト麺 牛乳 ミートソース スパイシーピーズ 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 | ソフト麺 三温糖 でんぷん | あぶら | 786 kcal 33.4 g 29.0 g 4.1 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浅 科産野菜を使ってつくり ます★ | ちくわ ささ身フレーク 生揚げ みそ | 牛乳 青のり | にんじん チンゲンサイ | 大根 キャベツ きゅうり ごぼう ぶなしめじ | こめ 小麦粉 上白糖 ごま | あぶら | 737 kcal 29.1 g 23.3 g 3.1 g |
| 16 | 木 | はちみつパン 牛乳 地域野菜のオムレツ コールスローサラダ 大根スープ | たまご 凍り豆腐 ツナフレーク ベーコン | 牛乳 チーズ | にんじん 野良坊菜 | かぼちゃ ほうれん草 キャベツ きゅうり コーン 大根 えのきたけ 玉ねぎ | はちみつパン マヨネーズ | 709 kcal 29.4 g 25.1 g 3.3 g | |
| 17 | 金 | ごはん 牛乳 さばの揚げみそ焼き 白菜の昆布漬け 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 | 練り梅 白菜 玉ねぎ えのきたけ | こめ 上白糖 | 644 kcal 30.8 g 21.7 g 2.4 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 | こめ でんぷん じゃがいも こんにゃく | あぶら | 716 kcal 24.0 g 21.2 g 2.1 g |
| 21 | 火 | 米粉パン 牛乳 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 ベーコン | 牛乳 チーズ | にんじん ブロッコリー かぼちゃ パセリ | 玉ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ | 米粉パン パン粉 上白糖 | あぶら | 759 kcal 30.6 g 30.2 g 3.5 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 | こめ 三温糖 でんぷん 上白糖 しらたき | あぶら | 689 kcal 33.3 g 22.8 g 3.0 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 さつま汁 | いわし 鶏肉 油揚げ みそ | 牛乳 のり | にんじん 小松菜 | 生姜 白菜 玉ねぎ 大根 ねぎ | こめ 三温糖 でんぷん さつまいも こんにゃく | あぶら | 741 kcal 30.2 g 23.5 g 2.3 g |
| 27 | 月 | ごはん 牛乳 鮭のみみじ焼き かみかみサラダ かす汁 | 鮭 さきいか 豚肉 豆腐 みそ | 牛乳 | にんじん 野良坊菜 | キャベツ きゅうり ごぼう ねぎ みかん | こめ 三温糖 上白糖 じゃがいも | マヨネーズ あぶら | 715 kcal 36.1 g 21.7 g 2.4 g |
| 28 | 火 | 中華麺 牛乳 安齋寺みそラーメン汁 大根の浅漬け カップ肉まん | 豚肉 なると 安齋寺みそ わかめ | 牛乳 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 | こめ 小麦粉 上白糖 三温糖 でんぷん | ごま油 バター | 759 kcal 32.6 g 17.9 g 3.7 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 | こめ 三温糖 上白糖 ごま油 | あぶら | 712 kcal 30.0 g 22.1 g 2.5 g |
| 30 | 木 | コッペパン 牛乳 ケチャップレバー 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 | コッペパン 春雨 でんぷん じゃがいも 三温糖 上白糖 | あぶら ごま油 | 849 kcal 32.3 g 28.8 g 3.0 g |

毎月19日は食育の日

5-2 自習うん登で

おなかのついでメニュー



5-1 自習うん登で