

# 食育だより

令和5年 11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

「感謝して食べよう！」です。

食べることは 命のバトンを 受け継ぐこと  
私たちは、食べ物<sup>もの</sup>の命<sup>いのち</sup>を食べることによって、命<sup>いのち</sup>を受け継いでいます。  
残さず食べて、体<sup>からだ</sup>も心<sup>こころ</sup>もしっかり成長<sup>せいじょう</sup>していきましょう。受け継いだ命<sup>いのち</sup>を大切にすることも私たちの大切な役割<sup>やくわい</sup>です。

## 食器をいかにあつかう



食器<sup>しょくき</sup>やはしの持ち方<sup>もちかた</sup>や、使い方<sup>もちかた</sup>、そしてきちんと片付け<sup>かたづけ</sup>られていると、作ってくれた人<sup>ひと</sup>は、気持ち<sup>こころ</sup>のいいものです。

「いただきます」のあいさつをする



「いただきます」には食べ物<sup>もの</sup>となった動物<sup>どうぶつ</sup>をいただくことへの感謝<sup>かんしゃ</sup>の気持ち<sup>こころ</sup>が表<sup>あらわ</sup>されています。

よく味わって食べる



料理<sup>りょうり</sup>を残さず<sup>のこさず</sup>に味わって<sup>あじわ</sup>食べることも、感謝<sup>かんしゃ</sup>の気持ち<sup>こころ</sup>を伝える方法<sup>かた</sup>です。

## 給食センターより



### 『第2回目の びんびんキラリ食』

昨年行われた「びんびんキラリ食」の料理コンテストで小学校の児童<sup>こども</sup>さんが考え、選ばれた新メニュー「こおりどうふのトマトマーボ」です。この日の給食<sup>きよく</sup>のなかで1番人気<sup>にんき</sup>でした◎

### 『センター見学会 試食会のお知らせ』

給食センターがどんなところか、どのように給食<sup>きよく</sup>が作られているかを知<sup>し</sup>っていただくため、見学<sup>けんがく</sup>や試食<sup>しじき</sup>会<sup>かい</sup>にぜひ、お越しください。お待ちしております！！

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
		1 ごはん さばのみぞ煮 味噌和え かきたまきの汁 ぎょうにゅう	2 コッペパン 豆腐入りミートローフ マカロニサラダ だいこんスープ ぎょうにゅう	3 文化の日	今月の地域食材 望月産コシヒカリ はくさい たまねぎ なめこ だいこん じゃがいも ねぎ キャベツ にんじん にんにく さつまいも ・・・さつまいもは、中学校 5組さんが栽培したものです。
6 ごはん 手作りしょうまい パンサンスウ 根菜キムチ汁 ぎょうにゅう	7 食パン ストローポテトサラダ フルーツクレーミー 切り干し大根のスープ ぎょうにゅう	8 菜飯 いかの香味焼き 豆じゃこサラダ けんちん汁 かむかむこんにゃく ぎょうにゅう 小早給食 職場体験中2年欠食	9 クロワッサン 鶏肉のワインソース焼き ごぼうのソテー ミネストローネ ミルク(コーヒー) ぎょうにゅう 小学校6年2組希望献立	10 ごはん きのこカレー 福神漬け和え りんご ぎょうにゅう	今月の給食行事 8日「かむかむ献立」 11/8は「いい歯の日」 給食では、かむかむ メニューとカルシウム たっぷりメニューです。 よ〜く噛んで食べて ください。
13 ごはん 鮭のしもん揚げ チーズおひたし 豚汁 ぎょうにゅう	14 ソフト麺 ミートソース コーンのアランチサラダ 柿 ぎょうにゅう	15 ごはん おろし焼き肉 ひじきとささみの和え物 かぼちゃのみぞ汁 ぎょうにゅう 小中学事職 早給食	16 コッペパン ささみフライ 大豆のサラダ クラムチャウダー ぎょうにゅう	17 ごはん 厚揚げのにんじんみぞかけ 豚しゃぶサラダ もずくのかきたま汁 みかん ぎょうにゅう	9日「6年2組希望献立」 クロワッサンは、望月の 栄重堂さんが作ってくれます。
20 鶏ごぼう飯 ちくわの磯貝揚げ うめこんぶ和え 呉汁 ぎょうにゅう	21 米粉パン グリルフランク もやしとツナのサラダ チンゲン菜のスープ ぎょうにゅう	22 ごはん じゃが豚キムチ 切り干し大根のサラダ 漬り豆腐のみぞ汁 ぎょうにゅう	23 勤労感謝の日	24 ごはん さわらの照り焼き 油揚げの煮ひたし じゃがいものみぞ汁 ぎょうにゅう 和食の日献立	24日「和食の日献立」 11月24日は、いい日本食 の語呂合わせで、和食の日です。 和食は、10年前にユネスコ 無形文化財に登録されました。 私たちの大切な食文化を 未来にも伝えていきましょう。
27 ごはん 三色どぼろ れんこんのごまマヨ和え なめこ汁 ぎょうにゅう	28 ソフト中華麺 ちゃんぽんスープ 青のりポテト パンパンジー ぎょうにゅう	29 ごはん 豚肉とごぼうの甘辛炒め カハワラーのカレーサラダ 油揚げのみぞ汁 ぎょうにゅう	30 コッペパン ほうれん草のキッシュ ツナサラダ しらたきのスープ いちごジャム ぎょうにゅう	献立の行事 1日 小早給食 中2欠食 14日 小2年遠足欠食 15日 学事職員会早給食	

\*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。

# 11 月予定詳細献立表

11月の給食目標

感謝して食べよう!

日	曜	こんだて						赤の仲間		緑の仲間				黄の仲間		小学校 144+
		主食	牛乳	主菜	副菜	汁物	その他	主に体の組織を作る食品		主に体の調子を整える食品		主に熱や力になる食品				
								1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	水	ごはん	○	さばのみそに	いそがあえ	かきたま きのこじる		さば ちくわ たまご	牛乳 のり	チンゲンサイ にんじん ほうれんそう	しょうが もやし ねぎ	はくさい えのきだけ なめこ	こめ むぎ さとう	ごまあぶら	578kcal 27.3g 19.6g 2.3g	
2	木	コッパン	○	とうふいり ミートローフ	マカロニ サラダ	だいこん スープ		とりひきにく とうふ だいず とりさきみ たまご	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ	しょうが はくさい だいこん コーン	コッパン パンこ さとう マカロニ	あぶら	650kcal 30.1g 26.7g 3.1g	
6	月	ごはん	○	てづくり しゅうまい	パンサンスウ	こんさい キムチじる		ぶたひきにく えび ハム きんしたまご とうふ	牛乳	にんじん	しめじ もやし たまねぎ コーン だいこん キムチ	きゅうり はくさい ねぎ	こめ むぎ かたくり じゃがいも さとう はるさめ しゅうまいのかわ	あぶら ごまあぶら ごま	640kcal 26.8g 20.2g 2.7g	
7	火	しょくパン	○	ストロー ポテトサラダ	フルーツ グレーミー	きりぼし だいこんの スープ		ハム とりにく	牛乳 クレーミー ホイップ	こまつな にんじん	きゅうり たまねぎ きりぼしだいこん パイナップル みかん	キャベツ コーン はくさい	しょくパン さとう じゃがいも	あぶら	710kcal 23.9g 25.5g 2.6g	
8	水	なめし	○	いかの こうみやき	まめじゃこ サラダ	けんちんじる	かむカム こんにゃく	いか だいず とうふ	牛乳 チリメンジャコ	にんじん	しょうが きゅうり ごぼう コーン	キャベツ だいこん ねぎ	こめ さとう さといも こんにゃく	ごまあぶら あぶら	525kcal 28.2g 13.3g 2.8g	
9	木	クロワッサン	○	とりにくの ワインソース やき	ごぼうの ソテー	ミネスト ローネ	ミルク (コーヒー)	とりにく ぶたにく とうふ	牛乳 ドリアン チーズ	にんじん トマト パセリ	にんにく れんこん たまねぎ	ごぼう セロリ たまねぎ	クロワッサン さとう こんにゃく じゃがいも マカロニ	あぶら ごま	755kcal 33.3g 38.3g 2.9g	
10	金	ごはん	○	きのこの カレー	ぶくじんづけ あえ		りんご	ぶたにく	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ エリンギ キャベツ ぶくじんづけ	にんにく しめじ マッシュルーム きゅうり りんご	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	601kcal 21.2g 17.0g 2.5g	
13	月	ごはん	○	さけの レモンあげ	チーズ おひたし	とんじる		ぶたにく かつおぶし とうふ	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ	レモンじる はくさい ごぼう	もやし だいこん ねぎ	こめ むぎ かたくり さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら	638kcal 32.1g 21.0g 1.8g	
14	火	ソフトめん	○	ミートソース	コーンの フレンチ サラダ		かき	ぶたひきにく とうふ	牛乳 ドリアン チーズ	パセリ にんじん	しょうが たまねぎ きゅうり しめじ	にんにく しめじ キャベツ コーン	ソフトめん さとう	あぶら あぶら あぶら	640kcal 22.6g 17.5g 2.3g	
15	水	ごはん	○	おろし やきにく	ひじきとササ ミのあえもの	かぼちゃの みそじる		ぶたにく とりさきみ あぶらあげ	牛乳 ひじき	にんじん かぼちゃ	しょうが しめじ きゅうり はくさい	だいこん もやし たまねぎ ねぎ	こめ さとう	あぶら	609kcal 30.2g 20.2g 2.1g	
16	木	コッパン	○	さきみフライ	だいずサラダ	クラム チャウダー		とりさきみ だいず ツナ とりにく あさり	牛乳 なまクリーム	パセリ にんじん	たまねぎ はくさい キャベツ	コーン しめじ きゅうり	コッパン てんぷらこ パンこ さとう じゃがいも	あぶら	728kcal 36.6g 27.0g 2.7g	
17	金	ごはん	○	あつあげの にんじん みそがけ	ぶたしゃぶ サラダ	もずくの かきたまじる	みかん	とりひきにく なまあげ とうふ ぶたにく たまご なると	牛乳 もずく	こまつな にんじん	キャベツ きゅうり ねぎ	しょうが レモンじる みかん	こめ むぎ じゃがいも さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま	693kcal 32.9g 25.1g 2.1g	
20	月	とりごぼう めし	○	ちくわの いそべあげ	うめ こんぶあえ	こじる		とりにく あぶらあげ ちくわ だいず とうふ	牛乳 あおのり しおこんぶ	こまつな にんじん	キャベツ ほししいたけ えだまめ だいこん	きゅうり ごぼう もやし ねりうめ	こめ さとう かたくりこ てんぷらこ	あぶら	572kcal 25.2g 17.4g 2.2g	
21	火	こめこパン	○	グリルフラン ク	もやしとツナ のサラダ	チンゲンサイ のスープ		フランクフルト ぶたにく	牛乳	こまつな にんじん チンゲンサイ	にんにく だいこん コーン	もやし たまねぎ	こめこ さとう	あぶら	699kcal 33.0g 29.0g 3.3g	
22	水	ごはん	○	じゃがぶた キムチ	きりぼし だいこんの サラダ	こおりとうふ のみそじる		こおりとうふ ぶたにく あぶらあげ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ きゅうり きりぼしだいこん キャベツ	にんにく キムチ なめこ はくさい えのきだけ	こめ じゃがいも さとう しらたき	ごまあぶら あぶら	578kcal 23.1g 16.7g 2.2g	
24	金	ごはん	○	さわらの てりやき	あぶらあげの にびたし	じゃがいもの みそじる		さわら あぶらあげ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	しょうが はくさい えのきだけ	にんにく たまねぎ	こめ さとう じゃがいも		545kcal 26.1g 16.2g 1.9g	
27	月	ごはん	○	さんしょく そぼろ	れんこんの ゴママヨあえ	なめこじる		ぶたひきにく いのたまご こおりとうふ かつおぶし とうふ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが れんこん なめこ だいこん	えだまめ きゅうり コーン ねぎ	こめ さとう	あぶら マヨネーズ ごま	631kcal 27.2g 24.3g 2.1g	
28	火	ソフト ちゅうかめん	○	あおのり ポテト	パンパンジー	ちゃんぽん スープ		ぶたにく えび いか かまぼこ とりさきみ	牛乳 あおのり	にんじん	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ だけのこ きゅうり	しょうが えだまめ たまねぎ もやし	ソフトラーメン さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら ごまあぶら	638kcal 28.0g 21.0g 2.5g	
29	水	ごはん	○	ぶたにくと ごぼうの あまから いため	カリフラワー のカレー サラダ	あぶらあげの みそじる		ハム ぶたにく あぶらあげ	牛乳	にんじん ピーマン ほうれんそう	カリフラワー だいこん きゅうり	ごぼう えのきだけ たまねぎ	こめ むぎ こんにゃく じゃがいも さとう かたくりこ	マヨネーズ ごま あぶら	643kcal 26.2g 23.9g 1.9g	
30	木	コッパン	○	ほうれんそう のキッシュ	ツナのサラダ	しらたきの スープ	いちごジャム	ぶたひきにく おから ツナ たまご パーコン	牛乳 チーズ	にんじん フロッキー ほうれんそう チンゲンサイ	キャベツ だけのこ コーン	きゅうり たまねぎ いちごジャム	コッパン しらたき	ごまあぶら あぶら バター	653kcal 27.6g 28.1g 2.9g	

※ 献立は都合により変更になることがあります。



「いただきます」「ごちそうさま」  
心をこめてあいさつしよう!



基準値  
26g  
18.1g  
2g未満