

# 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(いのち)の命を食(た)べることによって、命(いのち)を受け継いでいます。  
残(のこ)さず食(た)べて、体(からだ)も心(こころ)もしっかり成長(せいじょう)していきましょう。受け継(つぎ)いだした命(いのち)を大切にすることも私たちの大切な役割(やくわい)です。

## 食器をいねみにあつかう



食器(しょくき)やはしの持ち方(もちかた)や、使い方(つかいかた)、そしてきちんと片付(かたづ)けられていると、作(つく)ってくれた人(ひと)は、気持ち(こころ)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(たべもの)となった動物(どうぶつ)をいただくことへの感謝(かんしゃ)の気持ち(こころ)が表(あらわ)されています。

## よく味わって食べる



料理(りょうり)を残(のこ)さずに味わ(あじわ)って食(た)べることも、感謝(かんしゃ)の気持ち(こころ)を伝(つた)える方法(かた)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(さくねん)行(い)われた「びんびんキラリ食(しょく)の料理(りょうり)コンテスト」で小(こ)学校の児童(じやう)さんが考(かんが)え、選(えら)ばれた新(あたら)しいメニュー「こおりどうぶ(どうぶ)のトマトマーボ」です。この日(ひ)の給食(きよく)のなかで1番(いちばん)人気(にんぎ)でした◎

### 『センター見学会 試食会のお知らせ』

給食(きよく)センターがど(ど)んなところ(ところ)か、ど(ど)のように給食(きよく)が作(つく)られているかを知(し)っていただくため、見学(けんがく)や試食(しじき)会(かい)にぜひ、お越(おこ)しください。お待ち(まち)しています!!

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 かきたまきのご汁 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 だいごンスープ 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(て)りしゅうまい 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 きのごカレー 福神漬和え 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(さけ)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 コーンのフレンチサラダ 柿 ぎょうにゅう 小学校2年遠足 欠食	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(とり)ごぼう飯 ちくわの味噌揚げ うめこんぶ和え 呉汁 ぎょうにゅう	21 米粉パン グリンブランク 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 凍(こ)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 なめご汁 ぎょうにゅう	28 ソフト中華麺 ちゃんぽんスープ 箸(はし)のりポテト バンバンジー ぎょうにゅう	29 ごはん 豚肉とごぼうの甘辛炒め カリフラワーのカレーサラダ 油揚げのみぞ汁 ぎょうにゅう	30 コッペパン ほうれん草のキャッシュ 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	今月の行事 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		中学校 14時 だんご おやつ 709kcal
		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 おぎ さとう	ごまあぶら	32.6g 22.5g 2.7g	
2	木	コッペパン	○	とうふいり ミートローフ	マカロニ サラダ	だいコーン 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	コッペパン パンこ さとう マカロニ	あぶら	788kcal 36.2g 30.9g 3.9g	
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 きゅうり もやし はくさい たまねぎ ねぎ コーン こぼろ だいこん キムチ	こめ おぎ かたくりこ 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 こま	798kcal 32.3g 23.4g 3.2g		
7	火	しょくパン	○	ストロー ポテトサラダ	フルーツ クレーミー	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 しょうが はくさい だいこん	しょくパン さとう じゃがいも	あぶら	882kcal 27.9g 30.3g 3.3g	
8	水	なめし	○	いかの ころみやき	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 こぼろ コーン	キャベツ だいこん ねぎ コーン	こめ さとう さといち こんにゃく	ごまあぶら あぶら	653kcal 33.6g 15.9g 3.3g	
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 パルメザン	にんじん トマト パセリ	にんにく れんこん たまねぎ セロリ	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	928kcal 39.5g 48.3g 3.9g		
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 おぎ じゃがいも	あぶら	739kcal 25.4g 19.7g 3.0g	
13	月	ごはん	○	さけの レモンあげ	チーズ おひたし	とんじる		さけ 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 おぎ かたくりこ さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら	781kcal 37.7g 24.4g 2.1g	
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 パルメザン	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 セロリ キャベツ コーン	ソフトめん さとう	あぶら ごま	751kcal 26.1g 19.9g 2.8g	
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	742kcal 35.5g 22.8g 2.4g	
16	木	コッペパン	○	ささみフライ	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	コッペパン てんぷらこ パンこ さとう じゃがいも	あぶら	877kcal 41.7g 31.6g 3.4g	
17	金	ごはん	○	あつあげの にんじん みそかけ	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 おぎ じゃがいも さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま	855kcal 40.5g 30.6g 2.3g	
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 とうにゅう	牛乳 あおのり しおこんぶ	こまつな にんじん	キャベツ ほしほしだけ えだまめ だいこん	きゅうり ごぼう 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	664kcal 28.9g 19.8g 2.3g	
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 たまねぎ コーン	もやし たまねぎ コーン	こめこ さとう	あぶら	858kcal 40.4g 34.3g 4.0g	
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	ごおりとうふ のみそじる		ごおりとうふ ぶたにく あぶらあげ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ にんにく キムチ きりぼしだいこん キャベツ	にんにく たまねぎ はくさい えのきだけ	こめ おぎ じゃがいも さとう しらたき	ごまあぶら あぶら	701kcal 27.0g 19.5g 2.5g	
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	あぶら	669kcal 30.8g 18.3g 2.2g	
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 いわたまご ごおりとうふ 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 ねぎ	こめ さとう	あぶら マヨネーズ ごま	767kcal 31.7g 27.9g 2.6g	
28	火	ソフト ちゅうかめん	○	あおのり ポテト	パンパンソー ス	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 ほしほしだけ キャベツ たまねぎ だけのこ もやし きゅうり	しょうが えだまめ きゅうり ごぼう なめこ コーン	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	754kcal 32.8g 24.0g 3.1g	
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 おぎ 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	786kcal 30.7g 28.1g 2.3g	
30	木	コッペパン	○	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 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー 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	コッペパン しらたき	ごまあぶら あぶら バター	795kcal 32.8g 33.1g 3.8g	

\* 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!



830kcal
31g
23g
2.5g未満