



# 11月 おおきくな〜れ

令和5年11月  
佐久市学校給食南部センター  
食育通信



今月の給食目標 「感謝して食べよう」

秋が深まってきました。校庭の木々の葉も色づき、朝夕の冷え込みも増してきました。衣服の調節をこまめにし、規則正しい食生活で冬に備えましょう。



## 感謝の気持ちをもって 食べましょう!

みなさんは食事のときに心を込めて「いただきます」「ごちそうさま」をいっていますか。みなさんが食べ物を食べるまでに、いろいろな人がかわり勤めています。また、食べることは、食べ物となった動物や植物の命をいただくことでもあります。

いつも感謝の気持ちをわすれないようにしましょう。



### ほそん ちえ 保存の知恵



昔からの食文化を感じて大切に味わいましょう。



## 1 いい歯を保ち、 1 食事をおいしく 1 食べよう

虫歯や歯周病など、口の中に病気があると、食べ物をよくかんで食べられなくなり、栄養も吸収されにくくなってしまいます。

11月8日は「いい歯の日」です。健康ないい歯を保ち、食事をおいしく食べられるように、以下のことに気をつけましょう。

よくかんで食べよう	おやつは時間や量を決めて食べよう	甘い物はとり過ぎないようにしよう	カルシウムを多く含む食べ物をとろう	食べた後は歯をみがこう
-----------	------------------	------------------	-------------------	-------------



## 和食の魅力とは?

日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食;日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。この「和食」とは、料理のことだけではなく、「自然の尊重」という精神に基づいて育まれてきた食に関する社会的習慣を意味し、右のような特徴があります。持続可能な社会を実現するためにも大切にしていきたい食文化です。

11月24日は、一般社団法人和食文化国民会議が定める「和食の日」です。和食を味わいその魅力を感じ、これからの日本の食文化について考える機会にいただければと思います。

### 和食の4つの特徴

1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重	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



# 11月 予定献立表

今月の給食目標  
「感謝して食べよう！」

食欲の秋、収穫の秋、食べ物に感謝し  
食べ物を大切にしましょう。

令和5年11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)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	小学校	中学校	一ロメモ	
			魚	肉	卵	豆腐	牛乳	小豆	海藻	緑黄色野菜	その他の野菜	果物	穀類	芋	砂糖								油類
1	水	ごはん 三色そばろ ゆかり和え なめこじる	とりにく					たんぱく質	無機質	ビタミン	ビタミン	炭水化物	糖質	脂質	538	684	26.6	32.0	17.3	19.6	1.9	2.3	今月の佐久市産地域食材 ★だいこん★はくさい ★にんじん★長ねぎ★大豆
2	木	しよくパン ニョッキのクリームソース フレンチサラダ 白菜とさつまいものスープ	ベーコン	牛乳				たんぱく質		ビタミン	ビタミン	炭水化物	糖質	脂質	583	717	23.4	28.0	17.2	19.6	2.7	3.4	今月も学校給食施設園より、佐久市でとれる新鮮な野菜を届けていただきます。今月は、冬野菜が中心です。
6	月	ごはん ハンバーグきのこソース コーンサラダ 豆腐ともずくのスープ	FMHハンバーグ					たんぱく質	もずく	ビタミン	ビタミン	炭水化物	糖質	脂質	557	722	24.1	29.6	18.4	21.6	1.8	2.5	さつまいもがおいしい季節になりました。スープにいれると甘みが増しておいしいです。30日は大学芋がです！
7	火	コッペパン ペンネとウィンナーのソテー ツナサラダ 秋やさいのポトフ	野菜入りソーセージ	粉チーズ	ピーマン	ホールトマト				たんぱく質	ビタミン	炭水化物	糖質	脂質	611	752	26.3	31.6	18.6	21.3	2.8	3.4	★希望献立★ 野沢小学校の希望献立です。 お楽しみに！ 大人気のソフトめんです！肉うどん汁でいただきます。
8	水	わかめごはん とりささみのレモンあげ ダブルポテトサラダ とんじる クレープ(チョコ)	とりにく						スクミミルク			レモン果汁	きゅうり	キャベツ	でんぷん	さとう	米油(揚げ)	マヨネーズ	2.6	3.5	5.93	716	今月からごはんが新菜(佐久市産コシヒカリ)に切りかわります。収穫の秋、自然の恵みに感謝しながらいただきます。
9	木	ソフトめん にたまご キャベツのあま酢和え 肉うどんじり	卵							わかめ	にんじん	キャベツ	きゅうり	さとう	でんぷん	さとう	米油(揚げ)	2.6	3.0	6.10	775	秋の味覚「りんご」、長野県はりんごの生産量が全国2位です！長野県産のりんごを味わいましょう。	
10	金	ごはん さけと凍り豆腐のあげ煮 しなのじづけ 根菜のごまじり	凍り豆腐	さけ	青のり						にんじん	キャベツ	★白菜	ごぼう	★長ねぎ	★大根	じゃがいも	こんにやく	2.4	2.2	21.4	31.9	大豆製品にはカルシウムの他にも鉄、食物繊維などの栄養素がたっぷり含まれています。家でも積極的にとりましょう！
13	月	ごはん さばのカレー焼き こまつなのチーズあえ 豆乳のみそ汁 くだもの(りんご)	さば						チーズ	小松菜	にんじん	キャベツ	りんご						1.8	2.2	657	825	大豆製品にはカルシウムの他にも鉄、食物繊維などの栄養素がたっぷり含まれています。家でも積極的にとりましょう！
14	火	コッペパン ささみのフリッター 大豆サラダ ちゅうか風なめこスープ	とりにく								にんじん	キャベツ	きゅうり	レモン果汁	薄力粉	さとう	米油(揚げ)	2.4	2.6	614	756	大豆製品にはカルシウムの他にも鉄、食物繊維などの栄養素がたっぷり含まれています。家でも積極的にとりましょう！	
15	水	ごはん ぶたにくキムチいため ほうれん草のいそかあえ けんちんじる チーズ	ぶたにく							割みり	ほうれん草	もやし	キャベツ	ごぼう	★大根	干しいたけ	★長ねぎ	こんにやく	1.7	2.3	612	789	小魚やチーズなどの乳製品、小松菜はカルシウムが多い食品です。成長期に欠かせないカルシウムをとりましょう！
16	木	コッペパン チリビーンズ 大根としらすのサラダ たまごときくらげのスープ	ぶたにく	★大豆						しらす干し	にんじん	★大根	きゅうり	キャベツ	でんぷん	ごま油	2.4	3.1	594	731	里芋のめり方は「ガラクタン」という食物繊維の一種で、腸内環境を整えてくれる働きがあります。		
17	金	ごはん ちくわのいそべあげ 野菜のごま酢あえ 里もときのこのみそじる	ちくわ							青のり	にんじん	小松菜	キャベツ	きゅうり	さとう	さとう	米油(揚げ)	2.0	2.7	534	698	11月20日『和食の日献立』 11月24日は和食の日です。 ～だしの味を味わいましょう～ 710の給食では、ひじきのいため煮に「かつおぶし」、汁に「かつおぶし」「昆布」を使って、だしをとります。	
20	月	ごはん さわらのゆずみそ焼き ひじきのいため煮 のっぺいじる	さわらみそ								★にんじん	しいたけ			こんにやく	さとう	米油(揚げ)	18.2	20.3	31.7	38.1	「和食の日」という言葉を聞いていますか？和食で健康な食生活を送るには、和食の味を味わいましょう。	
21	火	米粉パン とり肉のアップルソース かいそうコーンサラダ きりばし大根のスープ くだもの(柿)	とりにく							海苔			すりおろしりんご	ジュレ	さとう	でんぷん	さとう	米油(揚げ)	5.83	713	31.8	38.7	「和食の日」という言葉を聞いていますか？和食で健康な食生活を送るには、和食の味を味わいましょう。
22	水	ごはん スパイシービーンズ もやしとコーンのサラダ きのこのカレー	★大豆							わかめ			もやし	コーン	きゅうり	さとう	ごま油	21.6	25.4	2.6	2.6	「和食の日」という言葉を聞いていますか？和食で健康な食生活を送るには、和食の味を味わいましょう。	
24	金	ごはん とり肉のてりやき しょうゆフレンチサラダ 玉ねぎのみそじる	とりにく										キャベツ	きゅうり	たまねぎ	さとう	米油(揚げ)	15.6	16.4	24.6	16.4	「和食の日」という言葉を聞いていますか？和食で健康な食生活を送るには、和食の味を味わいましょう。	
27	月	ごはん みそだれやき肉 ごまきなご和え 具だくさん根菜じる	ぶたにく	凍り豆腐							★にんじん	★長ねぎ	さとう	米油(揚げ)	2.8	3.6	607	853	「和食の日」という言葉を聞いていますか？和食で健康な食生活を送るには、和食の味を味わいましょう。				
28	火	キャロットパン オムレツのミートソースがけ リボンパスタサラダ 白菜のスープ	オムレツ	★大豆							★にんじん	たまねぎ			マカロニ	マヨネーズ	2.6	3.2	683	794	今月の栄養価平均		
29	水	ごはん あつあげのごまみそかけ 大根のツナサラダ さつまいり	生揚げ							ツナ	★にんじん	★大根	キャベツ	さとう	ごま	さとう	米油(揚げ)	5.74	747	25.2	31.3	栄養価 小学校 基準値	
30	木	ソフトめん だいがくいも もやしとわかめのサラダ チャンポンスープ	とりにく							わかめ	★にんじん	もやし	★大根	さとう	でんぷん	さとう	米油(揚げ)	21.3	25.5	18.1	20.9	中学校 基準値	

★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・緑・黄)をそろえることが大切です。