

# 2017年10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

## 「好き嫌いせず食べよう」

### 給食の献立から「秋」を見つけよう

給食には、旬の食材をたくさん使っています。今月は、食欲の秋が満喫できるように、秋の食材がたっぷり！給食からおいしい秋を探してみませんか？



### 読書旬間コラボ給食はじまる！

毎年好評の読書旬間とのコラボ給食。「読書の秋」と「食欲の秋」のコラボでもあります。どんな「本の中の料理」が登場するのでしょうか。お楽しみに！



日	予定献立	体(肉や骨)をつくる		体の調子を整える		熱や力(エネルギー)になる		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	ひとくちメモ
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		肉魚卵豆	牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	その他の野菜果物	米麦芋砂糖	油脂		
2月	<b>ごはん</b> さばの生姜焼き もやしのカレー和え 切干大根のみそ汁 ナガノパープル 3つ	さば あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれん草	しょうが もやし キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ きりほしだいこん えのきだけ ナガノパープル	ごろべえまい さとう	あぶら しろこま	794 30.1 23.5 2.5	<b>応援!</b> 給食応援団の橋本さんちから、皮まで食べられるナガノパープルが届きます。その名の通り長野で生まれたぶどう！
3火	<b>ホットドッグ</b> (背割れコッペ・フランクフルト・ケチャップ&マスタード) 小松菜のサラダ コーンと卵のスープ	フランクフルト ツナ たまご	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ えのきだけ コーン ねぎ	コッペパン さとう てんぷん	あぶら	787 33.4 29.6 4.4	<b>ホットドッグを作ろう!</b> サラダと一緒に食べてもおいしいかも。
4水	<b>ごはん</b> ○お月見献立○ 鮭のもみじ焼き ごま和え 芋の子汁 みたらし団子	さけ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれん草 チンゲンサイ	はくさい キャベツ ごぼう しめじ	ごろべえまい さんおんとう さといも こんにやく しらたま てんぷん	マヨネーズ しろすりこま	876 33.1 20.3 2.9	<b>今年の十五夜は10月4日</b> この日のお月様は中秋の名月といって、きれいに見えるといわれています。お月見の献立をいただきます。
5木	<b>コッペパン</b> 8020給食 ガーリックチキン キャベツのジャコサラダ ポークビーンズ	とりもも ぶたもも だいず	ぎゅうにゅう ジャコ	にんじん	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ マッシュルーム	コッペパン さんおんとう さとう じゃがいも	ごまあぶら あぶら	868 44.9 21.8 3.3	<b>80歳になっても歯が20本残っているように、歯を大切にしよう!</b> 歯をつくるもと「カルシウム」は小魚からとることができます。
6日(金) 教育研究集会									
9日(月) 体育の日									
10火	<b>ソフトうどん</b> きつね汁 お茶豆 のり和え	だいず きなこ あぶらあげ ぶたもも なると	ぎゅうにゅう のり	まっちゃ ほうれん草	もやし はくさい えのきだけ ねぎ	ソフトうどん てんぷん さとう さんおんとう	あぶら	764 32.7 21.4 3.3	<b>久しぶりのソフト麺です。</b> ソフト麺は食中毒防止のため、涼しい期間のみのメニューです。
11水	<b>ごはん</b> 1-A 希望献立 ○んまの○お○き り○ごサラダ ○んじ○ ○ゃい○○ス○ット 3つ	さん○ ぶたもも どうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり りんご だいこん ごぼう ねぎ シャインマスカット	ごろべえまい さとう さつまいも こんにやく	あぶら	875 32.4 27.3 2.5	<b>お題は、秋の味覚を使った献立です。</b> 給食応援団から届く「○ゃい○○ス○ット」が登場！
12日(木) 教育課程研究協議会									
13金	<b>ごはんと</b> 地域食材を味わう献立 安養寺味噌の 甘辛まめマメ キラキラフルーツサラダ 白いもの にじ色水玉スープ	だいず あおぼつ こおりどうふ みそ あつあげ	ぎゅうにゅう のり チーズ	トマト にんじん かぼちゃ ほうれん草	きゅうり りんご シャインマスカット たまねぎ ねぎ	ごろべえまい てんぷん さんおんとう じゃがいも	あぶら なたねあぶら ごまあぶら	877 27.4 22.9 2.7	浅科産や佐久市産など、地域の食材をたっぷり使った献立です。五郎兵衛米も、そろそろ新米が届くころです。

### 今月の主な地域食材(予定)

#### 浅科給食応援団

じゃがいも、キャベツ、チンゲンサイ、玉ねぎ、大根、ほうれん草、かぼちゃ、小麦粉、大豆、豆腐、白菜、にんにく、ナガノパープル、シャインマスカット

#### 浅科産

五郎兵衛米、卵、りんご

#### 佐久市産

みそ、米粉、佐久鯉、青ばつ



# 2017年10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

給食目標







## 「好き嫌いせず食べよう」

### 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。



体(肉や骨)をつくる		体の調子を整える		熱や力(エネルギー)になる	
たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質
1群	2群	3群	4群	5群	6群
肉魚卵豆	牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	その他の野菜果物	米麦芋砂糖	油脂




ひとくちメモ 




16月	 昆布ごはん  もやしのツナ和え かきたまわかめ汁 手作りアップルパイ	ツナ たまご	ぎゅうにゅう しおこんぶ わかめ	にんじん にら	もやし きゅうり たまねぎ りんご レモン	ごろべえまい むぎ さとう でんぷん パイシート	ごまあぶら バター	915 25.9 31.5 3.8	 旬 「今年もアップルパイ作ってね」とリクエストがきていました。お菓子作りに向いている紅玉というりんごで作ります。
17火	 コッペパン  いかのハーブ焼き くずきりサラダ 秋のクリームシチュー	いか ウィンナー	ぎゅうにゅう かんでん	パセリ バジル にんじん かぼちゃ	キャベツ きゅうり たまねぎ	コッペパン くずきり さつまいも こむぎこ	オリーブオイル バター なまクリーム	815 34.6 23.7 4.1	給食応援団の稲垣さんの小麦粉で、シチューのホワイトルウを作ります。今年初めて小麦づくりに挑戦して、たくさん収穫できたそうです。  応援!




### 18日(水) 総合の日



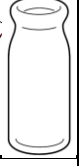
19木	 米粉パン  おなかげんきメニュー かぼちゃのバター煮 茎わかめサラダ 根菜のミネストローネ	たまご ウィンナー	ぎゅうにゅう くわかめ	かぼちゃ にんじん トマト パセリ	だいこん きゅうり たまねぎ ごぼう れんこん	ごめこパン さとう さといも	バター オリーブオイル	764 21.3 20.7 3.4	食物繊維たっぷりの根菜類を食べておなかスッキリ! 
-----	--	--------------	----------------	----------------------------	-------------------------------------	----------------------	----------------	----------------------------	---



20金	 発芽玄米 ごはん  食育の日献立 佐久鯉のから揚げ 寒天と野菜のごますり和え 野菜の田舎汁 柿	ごい あぶらあげ ふたもも	ぎゅうにゅう かんてん	トマト にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり しめじ ごぼう だいこん かき	ごろべえまい はつがけんまい でんぷん さんおんとう さとう こんにゃく	あぶら しろごま	861 31.5 24.4 2.7	毎月19日は食育の日 びんびんキラリ食を食べよう! 今年度2回目のびんキラ食は、佐久の郷土食「鯉」を使った長寿食です。
-----	--	---------------------	----------------	---------------------	--	---	-------------	----------------------------	---



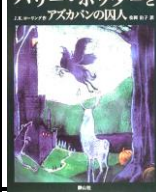
23月	 焼き鳥丼  (麦ごはん・焼き鳥丼の具) カリコリ和え 浅科かぼちゃのみそ汁	とりもも たまご あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ぎやいんげん にんじん かぼちゃ	だいこん キャベツ きゅうり たまねぎ	ごろべえまい むぎ さくらめ みずあめ		799 34.4 17.3 3.6	 浅科の伝統野菜、浅科かぼちゃを知っていますか? 長細くて、ワニのような皮が特徴です。
-----	---	----------------------------	---------------	------------------------	------------------------------	------------------------------	--	----------------------------	---




24火	 中華麺  海鮮塩ラーメンスープ キムチきゅうり りんごのカップケーキ	たまご あさり えび ホタテ	ぎゅうにゅう スキムミルク にぼし わかめ	にんじん	りんご きゅうり もやし にんにく しょうが たまねぎ はくさい コーン ねぎ	ちゅうかめん さんおんとう こむぎこ	バター	805 26.0 20.4 4.5	「塩ラーメンが食べたい!」の声から新作ラーメンの登場! 塩はシンプルな調味料なので、おいしく作るにはダシが命です。 
-----	--	-------------------------	--------------------------------	------	---	--------------------------	-----	----------------------------	---

25水	 ごはん  里芋コロッケ 昆布浅漬け 秋の味覚たっぷり汁	ぶたひき たまご あつあげ みそ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん えのきだけ なめこ エリンギ ねぎ	ごろべえまい じゃがいも さといも こむぎこ パンこ	バター あぶら ごまあぶら	857 26.7 24.8 2.7	 23~27日の間、浅科小学校へ栄養教諭の教育実習にきている浅田先生が考えた献立です。
-----	---	---------------------------	-----------------	------	--	--	---------------------	----------------------------	---

26木	 コッペパン  リボンパスタのトマトクリーム 海藻サラダ 白菜とウィンナーのスープ ミルク	とりもも ウィンナー	ぎゅうにゅう かいそう	トマト パセリ にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり キャベツ はくさい しめじ	コッペパン さんおんとう でんぷん リボンパスタ さとう ミルク	なまクリーム あぶら オリーブオイル	766 32.3 22.1 4.0	ミルクは「毎日つけて!」と言われる「たまーに」ね! 
-----	---	---------------	----------------	----------------------------	-------------------------------------	---	--------------------------	----------------------------	--

27金	 秋の味覚 た○こ○ ご○ん  1-B 希望献立 ○んまの○ばや○ き○び○○ぼう な○のフ○-○○ん○	あぶらあげ あおばつ さん○ ふたもも さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	しめじ まいだけ ごぼう もも みかん パン レモン なし	ごろべえまい さとう さんおんとう でんぷん こんにゃく ゼリー	あぶら しろごま	922 29.1 27.7 3.1	お題は、秋の味覚を使った献立です。 1年生は、どちらのクラスも「○んま」で秋メニューを考えてくれました。
-----	--	---------------------------------------	--------	------	--	---	-------------	----------------------------	---

30月	 チキンライス かぼちゃサラダ クラムチャウダー  ハリーポッターの「バタービール」風ゼリー	とりもも ベーコン あさり	ぎゅうにゅう かんてん	トマト グリーンピース かぼちゃ にんじん パセリ	にんにく しょうが たまねぎ コーン キャベツ きゅうり りんごジュース ミカンジュース	ごろべえまい むぎ マカロニ じゃがいも こむぎこ さとう はちみつ	バター マヨネーズ なまクリーム	863 24.4 26.0 3.0	 読書旬間コラボ給食の初日 & ハロウィン献立! ずっとリクエストがあったバタービールをついに〈給食版〉として再現してみます!! 給食試食会です。おうちの方もコラボ給食を楽しんで下さい。
-----	---	---------------------	----------------	---------------------------------------	---	--	------------------------	----------------------------	---

31火	 ケチャップレバー 野菜スープ  真夜中のパン屋さんの「フルーツサンド」 (食パン・フルーツクリーム)	だいす ふたレバー たまご やきふた	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく みかん もも パン りんご だいこん はくさい えのきだけ ねぎ	しょうパン でんぷん さつまいも さんおんとう さとう こむぎこ	あぶら なまクリーム	838 33.8 23.6 3.9	アンケートで真夜中のパン屋さんシリーズから多くのリクエストがあり、中学生に人気の本だとよくわかりました。夜中だけ開店するこのパン屋さんには、個性豊かなお客さんが集まります。 パン職人の弘基が作ったカスタード入りのフルーツサンド。 
-----	--	-----------------------------	--------	----------------	---	---	---------------	----------------------------	--





)

|

