



品 番	献立名	牛乳	赤色の仲間 血や肉になる		緑色の仲間 体の調子を整える		黄色の仲間 熱や力の元になる		ひとくち メモ	栄養価		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		小学校	中学校	
1	ごはん スタミナ焼き肉 みそドレッシング 奥だくさん汁	★	豚肉 ささみフレック みそ	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが 玉ねぎ もやし キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ	米 砂糖 ごんじやく	油 ごま油	今日の給食目標は 「量を少なくしよう」です。	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	578 kcal 23.9 g 14.8 g 2.0 g	680 kcal 28.3 g 18.8 g 2.4 g
2	中華風 ささみのレモン揚げ 海藻サラダ しょうゆラーメンスープ プリン	★	ささ身 漬野菜 なると	牛乳 濃縮ミックス 無糖	にんじん	きゅうり キャベツ ホールコーン もやし ねぎ	中華風 でんぷん 砂糖	油 ごま油	今日は、日田中学校1年生の 給食献立です。	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	699 kcal 18.9 g 17.7 g 3.6 g	842 kcal 40.2 g 19.9 g 4.3 g
6	ごはん キムタクごはんの具 コロコロサラダ もずくスープ	★	ベーコン 凍り豆腐 とり肉	牛乳 もずく わかめ	にんじん	ねぎ だいこん はくさい きゅうり ホールコーン えのきだけ	米 じゃがいも 砂糖	白いりごま	もずくは海藻の仲間です。 ぬめりがあるのが特徴です。	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	570 kcal 18.9 g 16.9 g 2.0 g	773 kcal 21.8 g 19.0 g 2.6 g
7	鶏パン 和風唐チキン 豆まめサラダ 大根スープ	★	とり肉 大豆 青豆 ベーコン	牛乳 のり わかめ	にんじん チンゲン菜	うめ キャベツ もやし だいこん えのきだけ	米 砂糖 でんぷん 砂糖	油	鶏皮で揚げている 唐揚げは、 大根は青豆大根です。	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	687 kcal 35.4 g 23.8 g 3.2 g	832 kcal 44.6 g 28.5 g 4.2 g
8	ごはん 豚揚げのにんじんみそかけ おなかかえ うすら焼の魚焼	★	生揚げ みそ かつお節 とうろ うすろ	牛乳	にんじん	キャベツ もやし きゅうり だいこん	米 じゃがいも ごんじやく 砂糖 でんぷん	油	豚肉は、 長野県では凍り豆腐が たくさん作られています。	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	697 kcal 31.9 g 23.2 g 1.9 g	847 kcal 38.7 g 27.5 g 2.4 g
9	コッパパン たらこのさっぱりレモン チーズ和え イタリアン鍋スープ 黒豆きな粉クリーム	★	たらこ ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん 厚揚げ パセリ	しょうが もやし ホールコーン 玉ねぎ	コッパパン でんぷん 砂糖 パセリ じゃがいも	油	ほうれん草の旬は、 11月～2月頃です。	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	663 kcal 31.1 g 26.6 g 3.7 g	789 kcal 37.2 g 30.1 g 4.5 g
10	ごはん きのこたっぷりハヤシ 大根サラダ 鯖	★	ぶた肉 ツナ フレック	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ えのきだけ おなめし グリーンピース だいこん きゅうり ホールコーン かき	米 砂糖	油	きのこは、 水にさらすと お湯の湯気を蒸える ので、 食塩量が多くなっています。	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	646 kcal 23.4 g 17.2 g 1.9 g	782 kcal 27.8 g 19.5 g 2.5 g
13	ごはん 豚肉と大豆のみそがらめ キャベツの塩湯絡み すまし汁 みかん	★	ぶた肉 大豆 みそ かつお節 豆腐	牛乳	にんじん 人参 みつば	しょうが ねぎ キャベツ だいこん 玉ねぎ えのきだけ みかん	米 でんぷん ごんじやく 砂糖	油	みかんには、 ビタミンCが たくさん入っています。	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	676 kcal 26.2 g 16.6 g 2.1 g	830 kcal 31.8 g 21.0 g 2.7 g
14	鶏パン てりやきチキン フルーツクリーム ABCスープ	★	とり肉 ウインナー	牛乳 ホイップクリーム	にんじん チンゲン菜	みかん 青豆 パセリ 玉ねぎ	鶏パン じゃがいも マカロニ	油	てりやきは、日本で 古くから親しまれてきた 調理法のひとつです。	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	618 kcal 30.8 g 21.0 g 2.4 g	769 kcal 38.1 g 26.2 g 3.0 g
15	ごはん 鯖の塩焼き ほうろのりマヨサラダ みそけんちん汁	★	さけ みそ ささみフレック 豆腐	牛乳 のり	にんじん	ねぎ だいこん きゅうり キャベツ ごぼう だいこん おなめし	米 白いりごま 白すりごま マヨネーズ 油	みそは、 味噌のひとつつすが、 とても栄養があります。	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	662 kcal 30.4 g 21.7 g 1.8 g	785 kcal 35.4 g 24.5 g 2.3 g	
16	ソフト麺 肉みそスープ ミルクピーンズ グリーンサラダ	★	ぶた肉 大豆 みそ かつお節	牛乳 練乳	にんじん チンゲン菜 フロッキー	玉ねぎ キャベツ しょうが ホールコーン	ソフト麺 でんぷん じゃがいも 砂糖	ごま油 白すりごま バター	ミルクピーンズは、 蒸した大豆に 片栗粉をつけて揚げ、 練乳をからめて 砂糖やきなこをまぶして作ります。	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	668 kcal 25.9 g 24.6 g 2.5 g	696 kcal 31.3 g 28.6 g 3.5 g
17	ごはん 竹筒の磯辺揚げ ひじきの五百煮 鱈汁	★	竹筒 大豆 豆腐 みそ	牛乳 あじのり わかめ	にんじん	だいこん えのきだけ ねぎ ホールコーン	米 ごんじやく 砂糖 じゃがいも	油	磯辺揚げは、 白身の魚と 揚げがよいです。	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	633 kcal 22.7 g 18.8 g 2.4 g	779 kcal 28.0 g 19.4 g 3.3 g
20	ごはん ピビンパの具 もやしのサラダ ワンタンスープ	★	ぶた肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	しょうが もやし きゅうり はくさい だいこん ねぎ	米 砂糖 ワタナ	油 ごま油	ピビンパは韓国料理で 唐ごめという薬味があります。	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	607 kcal 23.4 g 17.8 g 2.5 g	745 kcal 28.7 g 21.4 g 3.4 g
21	鶏パン あじフライ コールスローサラダ ポトフ ミルクメーク	★	あじ ウインナー	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり ホールコーン 玉ねぎ	鶏パン じゃがいも	油	日本には、 約50種類ほどの あじがあります。	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	650 kcal 25.0 g 23.9 g 2.8 g	789 kcal 29.9 g 27.6 g 3.6 g
22	ごはん 豚揚げのピリ辛炒め 揚げたし みそ汁	★	ぶた肉 生揚げ みそ かつお節	牛乳 わかめ	にんじん ニラ	しょうが 玉ねぎ はくさい キャベツ きゅうり ごぼう うめ	米 砂糖 でんぷん	油 白いりごま	揚げたしは、 生揚げとも よばれます。	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	674 kcal 22.9 g 15.9 g 2.0 g	832 kcal 27.1 g 18.2 g 2.5 g
24	ごはん さばのカレー焼き ほうろのり魚焼 白汁	★	さば さつま揚げ とり肉	牛乳	にんじん	だいこん おなめし えのきだけ ねぎ	米 ごんじやく 砂糖 じゃがいも でんぷん	油	11月24日、今日は 「霜降の日」です。	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	670 kcal 23.2 g 23.2 g 1.8 g	801 kcal 28.6 g 28.4 g 2.5 g
27	ごはん 油淋鶏 ニラのナムル 味噌スープ	★	とり肉 ぶた肉 なると	牛乳	にんじん ニラ	もやし はくさい きゅうり ねぎ	米 でんぷん 砂糖 マカロニ	油 ごま油	油淋鶏は中国料理です。	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	644 kcal 27.2 g 17.2 g 2.4 g	788 kcal 34.2 g 20.3 g 3.2 g
28	メロンパン アンサンブルエッグ マカロニサラダ ジュリエンスープ	★	卵 ハム ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ だいこん	メロンパン 砂糖 マカロニ	マヨネーズ	メロンパンは、 関西では サンライズとも呼ばれています。	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	646 kcal 20.4 g 28.1 g 2.7 g	767 kcal 23.9 g 28.7 g 3.4 g
29	ごはん ししゃもの南蛮揚げ ツナコーンサラダ 凍り豆腐のみそ汁	★	ツナ 豆腐 みそ	牛乳 ししゃも	にんじん	ねぎ レタス キャベツ ホールコーン だいこん えのきだけ	米 でんぷん 砂糖	油	ツナフレークは、 まぐろやカツオから できています。	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	627 kcal 18.1 g 26.8 g 2.3 g	771 kcal 33.3 g 24.2 g 3.0 g
30	コッパパン 鶏肉のトマトソース煮 大根とホタテのサラダ リボンパススープ りんご	★	とり肉 ホタテ フレック	牛乳 生クリーム	にんじん トマト パセリ	玉ねぎ グリーンピース だいこん きゅうり キャベツ おなめし りんご	コッパパン 砂糖 マカロニ	油 ごま油 オリーブ油	りんご「ほける」というのは 長野県の方言です。	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	607 kcal 17.5 g 31.5 g 3.2 g	764 kcal 33.8 g 20.8 g 3.3 g

※都合により内容を変更することがあります。

# 給食だより 11月号

佐久市学校給食臼田センター

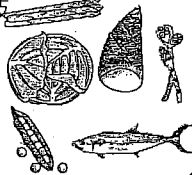
11月24日は、いいにほんしょくで「和食の日」です。

爽りの秋です。2013年12月、ユネスコが日本の伝統的な食文化である「和食」を無形文化遺産に登録しました。それをうけて11月24日は「和食の日」として「伝統的な食文化を見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日」と指定されました。給食でも24日は、だしを中心に考えた和食の献立です。

## ☆和食の4つの特徴☆

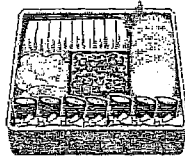
### 新鮮で多様な食材と その持ち味の尊重

日本は、海・山・里と豊かな自然が広がり、各地で多様な食材が用いられています。そのため、素材の味わいを活かす調理技術・調理道具が発達してきました。



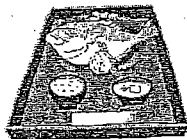
### 年中行事との密接な関わり

日本の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みである「食べ物」を分け合い、食事の時間を共に過ごすことで家族や地域の絆を強めてきました。



### 自然や季節の移ろいを 表現した盛り付け

季節の花や葉などを料理にあしらったり、季節に合った器を利用したりすることで、自然の美しさや四季の移り変わりを表現し、季節感を楽しめます。



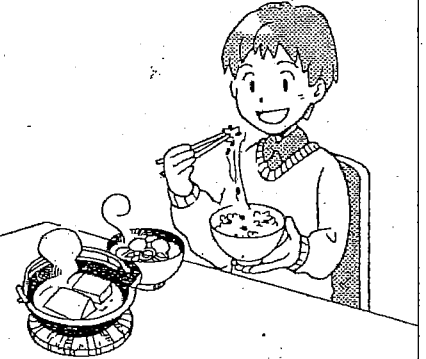
### 栄養バランスに優れた 健康的な食事

「一汁三菜」を基本とする和食の基本スタイルは、理想的な栄養バランスと言われています。また、「うま味」を上手に使うことで日本人の長寿にもつながっています。



## 和食に欠かせません！ 大豆製品

大豆は、豊富なたんぱく質が含まれていて加工するとさらに栄養価やうまみが増します。発酵させるとみそやしょうゆ、納豆になり、いって粉にするときな粉になります。また、大豆のしぼり汁をにがりなどでかたまらせたものは豆腐になります。大豆は和食でおなじみのさまざまな食品に姿をかえます。食事の中から大豆製品を探してみましょう。



### 今月の地元食材

米・豆腐

### ☆給食応援団からは…

じゃがいも・キャベツ・チンゲン菜  
だいこん・はくさい・ねぎ・パセリ・大豆

