

# 2021年10月予定献立表前半

佐久市学校給食浅科センター 小学校版

## 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＞

爽やかな季節です。おいしい野菜や果物がたくさん収穫される季節になりました。今月の給食には、食欲の秋が満喫できるように、秋の食材がたっぷり！苦手な食べ物や今まで食べたことのない食材にチャレンジすることで、新たな発見があるかもしれません。食べ物との新しい出会いを大切に、秋の味覚を楽しみましょう。

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。		赤（あか）グループ たんぱく質（骨や肉）をつくる		緑（みどり）グループ 体の調子を整える		黄色（きいろ）グループ 炭水化物（エネルギー）になる		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
日	主食	おかず	たんぱく質	無機質	ビタミン 色の濃い野菜 その他の野菜		炭水化物	脂質	
4月	ごはん	牛乳 いかの唐揚げ 和風ポテトサラダ 厚揚げのみそ汁	いか	牛乳 のり わかめ	にんじん 小松菜	生薑 きゅうり コーン 玉ねぎ 白菜 えのきたけ ねぎ	米 かたくり粉 玄米粉 じゃが芋	サラダ油 マヨネーズ	668 kcal 26.3 ㎎ 22.1 ㎎ 1.9 ㎎
5月	コッパン	牛乳 かぼちゃのバター煮 緑しゃぶサラダ 白菜のスープ	豚肉 みそ 鶏肉	牛乳	かぼちゃ にんじん チンゲンサイ	きゅうり キャベツ 玉ねぎ 白菜	コッパン 上白糖	バター サラダ油 ごま	605 kcal 24.1 ㎎ 18.7 ㎎ 2.2 ㎎
6月	ごはん	牛乳 焼き鳥丼の具 キャベツと昆布和え 味わい汁	鶏肉 鯖 豆腐	牛乳 塩昆布 塩昆布	さやいんげん にんじん	キャベツ きゅうり ごぼう 大根 ねぎ	米 中さらし 水あめ こんにゃく		606 kcal 27.5 ㎎ 16.2 ㎎ 2.6 ㎎
7月	食パン	牛乳 ケチャップレバー フルーツクリーム 切干大根のスープ	大豆 鯖 レバー ベーコン	牛乳	にんじん 小松菜	生薑 にんにく みかん もも パイ りんご 玉ねぎ 切干大根 白菜 えのきたけ	食パン じゃが芋 かたくり粉 玄米粉 上白糖 生クリーム	サラダ油	722 kcal 26.2 ㎎ 24.8 ㎎ 2.7 ㎎
11月	菜ごはん	牛乳 さんまの塩焼き キャベツと昆布の漬物 さつまいものみそ汁 シャインマスカット	さんま 油揚げ みそ	牛乳 塩昆布	にんじん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ ねぎ シャインマスカット	米 もち米 菜 さつまいも	ごま	727 kcal 25.3 ㎎ 24.6 ㎎ 2.1 ㎎
12月	ソフトうどん	牛乳 きつね汁 お茶豆 のり和え	油揚げ 豚肉 なると 大豆	牛乳	にんじん ほうれん草	ぶなしめじ ねぎ 白菜	ソフトうどん 玄米粉 上白糖	サラダ油	627 kcal 26.5 ㎎ 18.5 ㎎ 2.2 ㎎
13月	ごはん	牛乳 肉じゃが かみかみあえ 矢島豆腐のみそ汁	豚肉 もも さきいか 豆腐 みそ	牛乳	さやいんげん にんじん	生薑 玉ねぎ きゅうり えのきたけ ねぎ	米 じゃが芋 しらたき 玄米粉 上白糖	サラダ油 ごま油	587 kcal 22.7 ㎎ 14.2 ㎎ 2.0 ㎎
14月	米粉パン	牛乳 鶏肉のマーマレード焼き 小松菜サラダ パンパキンスープ	鶏肉 ツナ フレーク ベーコン	牛乳	小松菜 にんじん かぼちゃ	にんにく キャベツ きゅうり 玉ねぎ	米粉パン マーマレード 玄米粉 上白糖 小麦粉	サラダ油 バター	645 kcal 26.9 ㎎ 19.9 ㎎ 2.7 ㎎
15月	ごはん	牛乳 蓮のから揚げ トマトソースかけ 鷹天と野菜のごますり和え 野菜の田舎汁	蓮 油揚げ 豚肉	牛乳 茶葉天	にんじん 小松菜	生薑 にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり ぶなしめじ ごぼう 大根 こんにゃく	米 かたくり粉 玄米粉 上白糖	サラダ油 ごま	656 kcal 25.5 ㎎ 20.3 ㎎ 1.8 ㎎

偏りなくとりましょう

### 3つの食品のグループ

食品は「おもにエネルギーのもとになる食品」、「おもに体をつくるもとになる食品」、「おもに体の調子をととのえるもとになる食品」の3つのグループにわけることができます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。



### 苦手な食べ物を食べやすくする一工夫

例えば、レバーの臭みは血のかたまりや脂肪を取り除いて牛乳や塩水に漬けて取ります。ピーマンの苦みは油で炒めたり、肉詰め焼きにしたりするとやわらぎます。その食べ物の苦手な部分を知り、それを解決するような調理法にすると食べやすくなります。



### 一口だけでも食べてみよう！

人は初めて食べるものを避けることがあります。これを「新奇性恐怖」といいます。しかし最後に体調不良にならないければ、それは安全だとわかり、食べられるようになることもあります。苦手なものもくりかえし食べると、野菜を食べられるようになるかもしれません。



# 2021年10月予定献立表 後半

佐久市学校給食浅科センター 小学校版

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。			赤（あか）グループ たんばく質（骨や肉）をつくる		緑（みどり）グループ 体の調子を整える		黄色（きいろ）グループ 腸や力の元（エネルギー）になる		エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量
日にち	主賞	おかず	たんばく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	
					色の濃い野菜	その他の野菜			
19 火	コッペパン	おかかコック 3色こんにやくサラダ チキンワタンスープ	たまご かつお節	牛乳 クリーム	葉ねぎ	キャベツ きゅうり	コッペパン 3色こんにやく ワンタン	サラダ油	592 kcal 26.2 ㎎ 20.0 ㎎ 2.9 ㎎
20 水	ごはん	8020こんにゃく ししゃものカレー揚げ 切干大根とひじきのサラダ 薬料カボチャのみそ汁	鶏肉	牛乳 ししゃも ひじき	にんじん	切干大根 きゅうり	菜 小麦粉 三輪糖 上白糖	サラダ油 ごま油	692 kcal 24.6 ㎎ 23.5 ㎎ 2.2 ㎎
21 木	コッペパン	フランクフルト さっぱりポテトサラダ コーンと卵のスープ	フランクフルト ロースハム たまご	牛乳		きゅうり キャベツ 玉ねぎ	コッペパン 上白糖 じゃが芋	サラダ油	675 kcal 26.0 ㎎ 27.4 ㎎ 3.6 ㎎
22 金	ごはん	チーズつくね 糸巻天サラダ 大根のみそ汁	鶏肉 豆腐	牛乳 チーズ 糸巻天	にんじん	ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり	菜 上白糖	サラダ油 ごま オリーブ油	626 kcal 25.8 ㎎ 21.4 ㎎ 1.8 ㎎
25 月	ごはん	さばのみそ煮 ゆかり和え 鶏ごぼろ汁	さば みそ	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 キャベツ きゅうり ごぼう	菜 三輪糖		625 kcal 27.0 ㎎ 20.1 ㎎ 1.8 ㎎
26 火	中華麺	しょうゆラーメンスープ 大根とチキンのサラダ くりとくらの「カステラ」	豚肉 なた ササミフレーク たまご	牛乳 鶏干煎 ヨーグルト	にんじん	にんにく 生姜 玉ねぎ 白菜 コーン ねぎ 大根 キャベツ きゅうり	中華麺 上白糖 はちみつ 小麦粉	ごま油 サラダ油 ごま バター	653 kcal 27.8 ㎎ 19.3 ㎎ 2.8 ㎎
27 水		どうめいにんげんのしょくじの ごはん とんかつ せんきゃべサラダ わかめのみそ汁	豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ 大根 えのきたけ ねぎ	菜 小麦粉 パン粉	サラダ油	653 kcal 27.8 ㎎ 20.1 ㎎ 2.1 ㎎
28 木	アップルパン ハリーホットター 「百味ビーンズ」	ほうれん草と白菜のスープ	大豆 絹豆腐	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 白菜 ぶなしめじ	アップルパン かたくり粉 砂糖 上白糖	サラダ油	619 kcal 23.2 ㎎ 21.1 ㎎ 2.5 ㎎
29 金	チキン ライス	鶏肉のマスター焼き かぼちゃサラダ 大根スープ	鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ にんじん チンゲンサイ	にんにく 生姜 玉ねぎ コーン グリンピース きゅうり 大根 えのきたけ	菜 小麦粉 バター	サラダ油 マヨネーズ	635 kcal 27.3 ㎎ 22.9 ㎎ 2.4 ㎎

読書旬間コラボ給食はじまる！ 毎年行っている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。今年ではどんな「本の中の料理」が登場するのでしょうか。お楽しみに！

**びんびんキラリ食レシビ - 佐久市の長寿食 -** 佐久の郷土食「佐久鯉」をイタリアン風にアレンジしました。10月15日（金）に給食に登場します。

**【鯉のからあげ トマトソースがけ】**


（材料）4人分

鯉（ゆり身）	8切れ	サラダ油	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2	にんにく	小さじ1/2
醤油	小さじ1	玉ねぎ	1/3個
しょうが	小さじ1	トマトピューレ	大さじ4
かたくり粉	適量	ケチャップ	大さじ2
揚げ油	適量	砂糖	小さじ1
		しょうゆ	小さじ1
		食塩	少々

（作り方）

- しょうがをおろし、鯉にAで下味をつける。
- 下味をつけた鯉にかたくり粉をまぶし、油であげる。
- にんにくはおろし、玉ねぎはくし形に切る。
- フライパンににんにくを入れて、音が出たら、玉ねぎを炒める。
- 玉ねぎがしんなりしてきたら、Bの調味料を加え、味をととのえてトマトソースのできあがり。（ソースにとろみがほしければ水溶きかたくり粉でとろみをつけてもOK）
- あげた鯉にトマトソースをかければ完成！

おうちでもぜひ作ってみてね！



今月の主な地域食材（予定）

<浅科給食応援団> ながねぎ だいず じゃがいも かぼちゃ とうふ	<浅科産> 五郎兵衛米 たまご	<佐久市産> みそ こい こめこ
--------------------------------------	--------------------	---------------------

