

2021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> 🍎🍌🍇🍓🍓🍌🍎

実りの季節です。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 熱や力の元（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 厚揚げ みそ	牛乳 のり わかめ	にんじん 小松菜	生姜 きゅうり コーン 玉ねぎ 白菜 えのきだけ ねぎ	米 かたくり粉 玄米粉 じゃが芋	サラダ油 マヨネーズ	830 kcal 32.0 g 25.9 g 2.3 g
5月	コッペパン	牛乳 かぼちゃのバター煮 豚しゃぶサラダ 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	コッペパン 上白糖	バター サラダ油 ごま	751 kcal 29.4 g 22.1 g 2.7 g
6月	ごはん	牛乳 焼き鳥の具 キャベツの昆布和え 味わい汁	鶏肉 卵 豆腐	牛乳 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 中さら糖 水あめ こんにゃく	ごま油	755 kcal 33.7 g 18.6 g 3.5 g
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 豚レバー ベーコン	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 にんにく みかん もも バイン りんご 玉ねぎ 切干大根 白菜	食パン じゃが芋 かたくり粉 三温糖 上白糖 生クリーム	サラダ油 生クリーム	894 kcal 32.0 g 29.8 g 3.4 g
8月	ごはん	牛乳 さんまの塩焼き りんごサラダ さつまいもの豚汁 シャインマスカット	さんま 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 	キャベツ きゅうり りんご 大根 ごぼう ねぎ シャインマスカット	米 上白糖 さつまいも こんにゃく	オリーブ油 サラダ油	860 kcal 31.0 g 27.9 g 2.3 g
13日	ごはん	牛乳 肉じゃが かみかみあえ 矢轟豆腐のみそ汁	豚もも さきいか 豆腐 みそ	牛乳	さやいんげん にんじん	生姜 玉ねぎ 大根 きゅうり えのきだけ ねぎ	米 じゃが芋 しらたき 三温糖 上白糖	サラダ油 ごま油	725 kcal 27.3 g 15.8 g 2.6 g
14日	米粉パン	牛乳 鶏肉のマーマレード焼き 小松菜サラダ パンフキンスープ	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 上白糖 小豆粉	サラダ油 バター	797 kcal 33.0 g 24.1 g 3.6 g
15日	ごはん	牛乳 鯉のから揚げ 寒天と野菜のごますりあえ 野菜の田舎汁	鯉 油揚げ 豚肉	牛乳 糸寒天	にんじん 小松菜	生姜 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	米 かたくり粉 三温糖 上白糖 こんにゃく	サラダ油 ごま	816 kcal 31.1 g 24.2 g 2.5 g


栄養バランスを考えて食べよう！

食品にはさまざまな栄養素が含まれていますが、体内ではたらのきの違いで6つの食品群に分けられます。6つの食品群がいつも食事の中にかたよりなく入っているように心がけることで、食事の栄養バランスを整えることができます。

1群 魚、肉、卵、豆、豆製品  たんぱく質を多く含む食品	2群 牛乳・乳製品、小魚、海藻  無機質を多く含む食品	3群 緑黄色野菜  ビタミンAを多く含む食品	4群 そのほかの野菜、果物  ビタミンCを多く含む食品	5群 米、パン、めん、いも、砂糖  炭水化物を多く含む食品	6群 油脂  脂質を多く含む食品
--	---	--	---	--	--


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溶けて取り除きます。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。しかし食後に体調不良にならないければ、それ以降は安全だとわかり、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、将来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 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。		赤(あか)グループ 体(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 筋や力の元(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		
品名	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		
18月	わかめ ごはん	牛乳 鮭のバターしょうゆ焼き さつまいもポテトサラダ なめこ汁 りんご	1-B 命留献立 鮭 豆腐 みそ	牛乳 にんじん きゅうり コーン 玉ねぎ なめこ えのきたけ ねぎ りんご	菜 芽芽玄米 さつまいも	サラダ油 バター マヨネーズ	816 kcal 31.5 ㎎ 23.9 ㎎ 2.2 ㎎
20水	ごはん	牛乳 ししゃものカレー揚げ 切干大根とひじきのサラダ 漬物カボチャのみそ汁	牛乳 ししゃも ひじき わかめ	にんじん かぼちゃ 切干大根 きゅうり 玉ねぎ	菜 小麦粉 三輪糖 上白糖	サラダ油 ごま油	865 kcal 29.7 ㎎ 28.2 ㎎ 2.8 ㎎
21木	コッパバン	牛乳 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	牛乳 フランクフルト ロースハム たまご	にんじん かぼちゃ きゅうり キャベツ 玉ねぎ ぶなしめじ コーン ねぎ	菜 コッパバン 上白糖	サラダ油	830 kcal 31.6 ㎎ 32.8 ㎎ 4.6 ㎎
22金	ごはん	牛乳 チーズつくね 糸巻天サラダ 大根のみそ汁	鶏肉 豆腐 チーズ 糸巻天	にんじん ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり 大根	菜 上白糖	サラダ油 ごま オリーブ油	782 kcal 31.3 ㎎ 25.3 ㎎ 2.3 ㎎
25月	ごはん	牛乳 さばのみそ煮 ゆかり和え 鶏ごぼろ汁	さば みそ 鶏肉 油揚げ	にんじん 小松菜 生姜 キャベツ きゅうり ごぼう	菜 三輪糖		780 kcal 33.1 ㎎ 23.8 ㎎ 2.5 ㎎
26火	中華麺 ぐりとくらの「カステラ」	牛乳 しょうゆラーメンスープ 大根とチキンのサラダ	鶏肉 なると ササミフレック たまご	にんじん にんにく 生姜 玉ねぎ 白菜 コーン ねぎ 天根 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	813 kcal 34.2 ㎎ 22.9 ㎎ 3.4 ㎎
27水	どうもいにんげんのしよくし ごはん とんかつ せんきゃべサラダ わかめのみそ汁	鶏肉 豆腐 みそ 牛乳	鶏肉 わかめ にんじん	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ 天根 えのきたけ ねぎ	菜 小麦粉 パン粉	サラダ油	799 kcal 32.9 ㎎ 22.9 ㎎ 2.6 ㎎
28木	アップルパン ハリーポッターの「百味ビーンズ」 海藻ミックスサラダ 縁はらと白菜のスープ	大豆 絹大豆 鶏肉	牛乳 鶏肉 チーズ にんじん チンゲンサイ	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	764 kcal 28.3 ㎎ 25.1 ㎎ 3.2 ㎎
29金	チキンライス かぼちゃサラダ 大根スープ	鶏肉 鶏肉のマスタード焼き かぼちゃサラダ ベーコン	牛乳 鶏肉 チーズ 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 天根 えのきたけ	菜 小麦 バター	サラダ油 マヨネーズ	824 kcal 33.5 ㎎ 27.5 ㎎ 3.2 ㎎

本とのコラボ給食はじまる！ 毎年行っている本とのコラボ給食。「読書の秋」と「食欲の秋」のコラボでもあります。今年はどうな「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】 (作り方) **おうちでもぜひ作ってみてね!**

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

- 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。
- にんにくをおろし、玉ねぎはくし形に切る。
- フライパンににんにくを入れて、香りが出たら、玉ねぎを炒める。
- 玉ねぎがしんなりしたら、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OK)
- あげた鯉にトマトソースをかければ完成!

今月の主な地域食材(予定)

<浅科給食応援団> 長ねぎ 大豆 豆腐 かぼちゃ じゃが芋	<浅科産> 五郎兵衛米 たまご	<佐久市産> みそ 鯉 米粉
----------------------------------	--------------------	-------------------

