



食育だより

令和3年10月
佐久市学校給食望月センター

毎月19日は食育の日



今月の
給食目標

「好き嫌いせず、何でも食べよう！」です。

10月になり、新米やくだものなどがおいしい季節、食欲の秋です。

今月は、旬の栗・さつまいも・りんご・梨・新米などを使った給食がです。好き嫌いせず、何でもたべましょう。

苦手な食べ物も、少し工夫をして一口でも挑戦してみてください。

苦手なものを食べる工夫 ①他のものと一緒に食べる ②最初に食べてみる ③鼻をつまんで食べる

①まずは一口食べてみよう



③自分で野菜を育てたり料理を作ってみよう

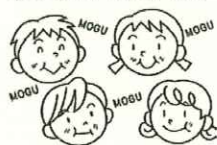


バター・グラニュー糖の順にまぶすだけでキャラメル味になります

【キャラメルポテト】

さつまいも 1本 (250g)
揚げ油
バター 16g
グラニュー糖 20g

②みんなと一緒に食べよう



④旬のものを食べよう



⑤お腹をすかせてから食べよう



- ① さつまいもをサイコロ状に切り、油で揚げる。
- ② 揚げたてのさつまいもにバターをいれ、からめる。
- ③ ②にグラニュー糖をまぶしてできあがり。

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	今月の給食から 一口メモ
<p>20日は、今年度2回目の「びんびんキラリ食」です。今回は、地域食材の佐久鯉が主役です。佐久では鯉を、「鯉の甘露煮」や、「鯉こく」、「鯉のあらい(おさしみ)」などにして食べてきました。給食では、佐久鯉をから揚げにしてトマト味のあんかけをかけて食べやすく味つけしてあります。</p> <p>小学校6年2組希望献立</p>					<p>今月の地域食材</p> <p>望月産コシヒカリ じゃがいも 白菜 キャベツ 鯉</p> <p>今月の給食行事</p> <p>20日(水) びんびんキラリ食 佐久市の長寿の秘訣を つめこんだびんびんキラリ食です。第2回目は佐久鯉を使用しました。 お楽しみに・・・</p>
<p>4 ごはん 豚肉のオレンジソースかけ ささみのサラダ 麺のみぞ汁 ぎゅうにゅう 小学校4年生欠食</p>	<p>5 レーズンパン 五目オムレツ れんこんサラダ きのこのスープ ぎゅうにゅう</p>	<p>6 わかめごはん 鶏肉のワインソース焼き 春雨サラダ なめこ汁 ミルメーク ぎゅうにゅう 小学校1年生欠食</p>	<p>7 コッパン ポテトといかのオーロラソース ツナサラダ キャベツのミルクスープ 巨峰 ぎゅうにゅう</p>	<p>8 えびピラフ しらすコロッケ ダブルポテトサラダ 野菜スープ ぎゅうにゅう 小学校欠食</p>	<p>6日(水) 小学校6年2組 希望献立 お楽しみに・・・</p> <p>今月の旬の食材</p> <p>栗 さつまいも きのこ りんご 白菜・キャベツ 鯖</p> <p>今月のおすすめ献立</p>
<p>11 ごはん さばのみぞ煮 ひじきとチーズのサラダ 豚汁 ぎゅうにゅう</p>	<p>12 ソフトうどん きつねうどん汁 キャラメルポテト コーンサラダ ぎゅうにゅう</p>	<p>13 栗ごはん 笹かまぼこ揚げ ごま酢和え 豆腐のみぞ汁 梨 ぎゅうにゅう 小学校1年生欠食</p>	<p>14 はちみつレモン toast フレンチサラダ ミネストローネ ぎゅうにゅう</p>	<p>15 ごはん 秋のきのこカレー 福神漬汁 ピーマンサラダ りんご ぎゅうにゅう</p>	<p>12日 キャラメルポテト 13日 栗ごはん 14日 はちみつレモン toast 9日 秋のきのこカレー</p>
<p>18 ごはん 鮭の塩焼き 濃し豆腐のごま酢和え けんちん汁 柿 ぎゅうにゅう</p>	<p>19 コッパン グリルフランク 大豆のしそドレッシング かぼちゃのクリームスープ ぎゅうにゅう 中学校欠食</p>	<p>20 ごはん 鯉のから揚げトマトソース 糸こんにゃくと野菜のすりごま和え 野菜の田舎汁 ぎゅうにゅう</p>	<p>21 米粉パン 鶏肉とさつまいもの甘酢がらめ もやしのナムル 卵スープ ぎゅうにゅう</p>	<p>22 発芽玄米ごはん 麻婆豆腐 蒸ししょうまい わかめスープ ぎゅうにゅう</p>	
<p>25 ごはん かじきのベーコン巻 ちくわのマリネ かぼちゃのみぞ汁 ぎゅうにゅう</p>	<p>26 ソフトラーメン みそラーメンスープ 煮卵 大根サラダ りんご ぎゅうにゅう</p>	<p>27 ごはん ホッケのみりん焼き チーズおかか和え ごまキムチ汁 パンキンパロア 牛乳</p>	<p>28 コッパン ハーフチキン 米粉マカロニサラダ チンゲン菜のスープ ラフランス ぎゅうにゅう</p>	<p>29 ゆかりごはん みそおでん 大豆とえびのから揚げ たくあん和え ぎゅうにゅう</p>	

*都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

10月予定詳細献立表

10月の給食目標 **好き嫌いせず、何でも食べよう!**

日	曜	こんだて		赤の仲間 主に体の組織を作る食品		緑の仲間 主に体の調子を整える食品		黄の仲間 主に熱や力になる食品		小学校 14歳- たんぱく質 塩分 脂質	
		主食	牛乳	おかず	1群	2群	3群	4群	5群		6群
4	月	ごはん	○	ぶたにくのオレシソースがけ ささみのサラダ ふのみそしる	ぶたにく ささみフレク あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	レモンじる はくさい だいこん キャベツ ねぎ オレシジュース	こめ はつがげんまい こむぎこ かたくりこ さとう ふ	あぶら	691kcal 31.4g 2.3g 24.2g
5	火	レーズンパン	○	ごもくオムレツ れんこんサラダ きのこのスープ	たまご ツナ こおりどうふ ぶたにく	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう こまつな	ほしぶどう たまねぎ えだまめ キャベツ れんこん ほししいたけ えのきたけ はくさい ねぎ	パン さとう	あぶら こま	639kcal 28.2g 2.9g 27.4g
6	水	わかめごはん	○	とりにくのワインソースやき はるさめサラダ なめこじる ミルメーク	とりにく ローズハム とうふ	牛乳	にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ	こめ さとう はるさめ	ごまあぶら	677kcal 32g 2.5g 19.6g	
7	木	コッパン	○	ポテトとかのオーロラソース ツナサラダ キャベツのミルクスープ きよほう	いか ツナ ベーコン とりにく	牛乳	ピーマン にんじん ブロッコリー	パン かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら	679kcal 26.9g 2.9g 26.5g	
11	月	ごはん	○	さばのみそに ひじきとチーズのサラダ とんじる	さば ぶたにく とうふ	牛乳 ひじき チーズ	にんじん	しょうが ホールコーン キャベツ きゅうり レモンじる だいこん こほう はくさい ねぎ	こめ さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら	706kcal 29.3g 2.8g 27.3g
12	火	ソフトうどん	○	きつねうどんじる キャラメルポテト コンサラダ	あぶらあげ とりにく	牛乳	にんじん こまつな ブロッコリー	ソフトうどん さとう さつまいも	バター あぶら	648kcal 24.9g 2.1g 19g	
13	水	くりごはん	○	ささかまいそあげ こますあえ とうふのみそしる なし	ちくわ とうふ	牛乳 あおりの	ほうれんそう にんじん こまつな	こめ てんぷらこ さとう	あぶら ごまあぶら こま くり	622kcal 22.2g 2.3g 16.4g	
14	木	はちみつレモン トースト	○	フレンチサラダ ミネストローネ	ローズハム ぶたにく だいず	牛乳	にんじん かぼちゃ ホールトマト パセリ	パン さとう はちみつ じゃがいも	バター あぶら	610kcal 23.5g 2.5g 25.9g	
15	金	ごはん	○	あきのきのこカレー ふくじんづけ ピーフンサラダ りんご	ぶたにく ささみフレク	牛乳	にんじん	こめ むぎ じゃがいも ピーフン さとう	あぶら ごまあぶら	681kcal 23.6g 2.7g 18.4g	
18	月	ごはん	○	サクのしおやき こおりどうふのこますあえ けんちんじる かき	サク こおりどうふ あぶらあげ とうふ	牛乳 こんぶ	ほうれんそう にんじん	こめ さとう こんにゃく	ごまあぶら こま	700kcal 27.4g 2.2g 26.9g	
19	火	コッパン	○	グリルフランク だいずのしそドレサラダ かぼちゃのクリームスープ	フランクフルト 大豆 ツナ とりにく	牛乳 スキムミルク なまクリーム	にんじん かぼちゃ	パン さとう	あぶら ごまあぶら	653kcal 27.6g 3.3g 27.4g	
20	水	ごはん	○	こいのからあげトマトソース いとかんてんとやさいのすりこまあえ やさいのいなかじる	こい あぶらあげ ぶたにく	牛乳 いとかんてん こんぶ	にんじん パセリ	こめ むぎ かたくりこ さとう こんにゃく	あぶら こま	639kcal 25.8g 1.9g 21g	
21	木	こめこパン	○	とりにくとさつまいものあますがらめ もやしのナムル たまごスープ	とりにく むぎエビ かにかま たまご	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	パン かたくりこ さつまいも さとう	あぶら ごまあぶら こま	671kcal 25.4g 3g 24.6g	
22	金	はつがげんまい ごはん	○	まーぼーどうふ むししゅうまい わかめスープ	ぶたひきにく とうふ しゅうまい	牛乳 わかめ	にんじん にら	こめ はつがげんまい さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら こま	641kcal 25.2g 2.6g 20.8g	
25	月	ごはん	○	かじきのベーコンまき ちくわのマリネ かぼちゃのみそしる	かじき ベーコン ちくわ あぶらあげ	牛乳 ひじき	にんじん かぼちゃ	こめ むぎ さとう	あぶら	630kcal 28.6g 2.5g 20.7g	
26	火	ソフトラーメン	○	みそラーメンスープ にたまご だいこんサラダ りんご	なると ぶたにく たまご ローズハム	牛乳	にんじん	ソフトラーメン さとう	ごまあぶら	656kcal 27.4g 3.1g 18.1g	
27	水	ごはん	○	ほっけのみりんやき チーズおかかあえ ごまキムチじる パンブキンパアロア	ほっけ かつおぶし とうふ	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう	こめ むぎ こんにゃく	ごま	608kcal 30.1g 2.6g 15.5g	
28	木	コッパン	○	ハーブチキン こめコマカロニサラダ チンゲンサイのスープ ラフランス	とりにく ベーコン	牛乳 カテージ チーズ	にんじん チンゲンサイ	パン こむぎこ こめコマカロニ	あぶら	663kcal 28.4g 3g 27.6g	
29	金	ゆかりごはん	○	みそおでん だいずとえびのからあげ たくあんあえ	がんちどき ちくわ だいず さつまいも うずらのたまご むぎえび	牛乳 こんぶ あおりの	にんじん	こめ はつがげんまい こんにゃく さとう かたくりこ	あぶら こま	651kcal 27.4g 2.7g 19.4g	

※ 献立は都合により変更になることがあります。

10月20日は今年度2回目の『びんびんキラリ食』

今回の地域食材は、『鯉』です

- ①塩分控えめ
- ②自分にあつた量を食べる
- ③旬の野菜をたっぷり
- ④たんぱく質をしっかりと食べる
- ⑤食材はまんべんなく

基準値
26g
2g未満
18.1g