



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、旬の粟・さつまい芋・りんご・梨・新米などを使った給食が出来ます。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



②自分で野菜を育てたり料理を作ってみよう



③みんなで一緒に食べよう



④旬のものを食べよう



⑤お顔をすかしてから食べよう

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】

さつまい芋 1本 (250g)

揚げ油

バター 16g

グラニュー糖 20g

- ① さつまい芋をサイコロ状に切り、油で揚げる。
- ② 揚げたてのさつまい芋にバターをいれ、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がけ ささみのサラダ 麺のみそ汁 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 ミルクスープ ぎゅうにゅう 小学校1年生欠食</p>	<p>7 コッペパン 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>粟 さつまい芋 きのこ りんご 白菜・キャベツ 鯉</p> <p>今月のおすすめ献立</p>
<p>11 ごはん さばのみそ煮 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 菜ごはん 笹かまぼこ揚げ ごま酢和え 豆腐のみそ汁 梨 ぎゅうにゅう 小学校1年生欠食</p>	<p>14 はちみつレモントースト 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 福神漬け 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 菜ごはん 14日 はちみつレモン トースト 9日 秋のきのこ カレー</p>
<p>18 ごはん 鯉の塩焼き 凍り豆腐のごま酢和え けんちん汁 柿 ぎゅうにゅう</p>	<p>19 コッペパン グリルフランク 大豆のしぞれサラダ 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 糸菜天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 ごはん 米粉パン 鶏肉とさつまい芋の甘酢からめ 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 蒸ししゅうまい 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 かぼちゃのみそ汁 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 パンフキンババロア 牛乳</p>	<p>28 コッペパン 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		緑の仲間		黄の仲間		中学校 14時 - たんぱく質 分量	
		主食	牛乳	主に体の組織を作る食品		主に体の働きを助ける食品		主に熱や力になる食品			
		おかず		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
4	月	ごはん	○	ぶたにくのオレンジソースがけ 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 ねりうめ えのきたけ ねぎ オレンジジュース	こめ はつがげんまい かたくりこ さとう	あぶら	844kcal 37g 2.7g 27.7g
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 ごま	778kcal 33.1g 3.5g 31.8g
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	815kcal 37.5g 2.8g 21.9g	
7	木	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 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	キャベツ レモンじる たまねぎ コーン きよほう	パン かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら	835kcal 32.9g 3.5g 31g
8	金	えびピラフ	○	しらすココット ダブルポテトサラダ やさしいスープ	むきエビ たまご ぶたにく ベーコン	牛乳 しらすほし チーズ	にんじん パセリ	マッシュルーム たまねぎ ホールコーン きゅうり キャベツ たけのこみずに	こめ じゃがいも さつまいも	バター ごまあぶら	818kcal 32.2g 3.1g 31.9g
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 ごぼう はくさい ねぎ	こめ さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら	842kcal 34.1g 3.2g 31.4g
12	火	ソフトうどん	○	きつねうどんじる キャラメルポテト コーンサラダ	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	はくさい ねぎ ホールコーン キャベツ たまねぎ	ソフトうどん さとう さつまいも	バター あぶら	816kcal 31g 3.2g 22.2g
13	水	くりごはん	○	ささかまいそべあげ ごますあえ とうふのみそしる なし	ちくわ とうふ	牛乳 あおのり	ほうれんそう にんじん こまつな	キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ なし	こめ てんぷらこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま くり	822kcal 28.9g 3.2g 21.4g
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 がぼちゃ ポールドマト パセリ	レモンじる キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく	パン さとう はちみつ じゃがいも	バター あぶら	778kcal 28g 3.0g 30.3g
15	金	ごはん	○	あきのきのこカレー ぶくじんづけ ピーマンサラダ りんご	ぶたにく ささみフレク	牛乳	にんじん	たまねぎ エリンギ しめじ マッシュルーム しょうが にんにく キャベツ きゅうり ぶくじんづけ りんご	こめ むぎ じゃがいも ピーマン さとう	あぶら ごまあぶら	826kcal 27.7g 3.2g 20.7g
18	月	ごはん	○	サクのしおやき こおりとうふのごますあえ けんちんじる かき	サク こおりとうふ あぶらあげ とうふ	牛乳 こんぶ	ほうれんそう にんじん	キャベツ ほししいたけ だいこん ごぼう ねぎ かき	こめ さとう こんにゃく	ごまあぶら ごま	848kcal 32.2g 2.5g 30.8g
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ごまあえ やさしいいなかじる	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	しょうが たまねぎ にんにく きゅうり しめじ ごぼう だいこん	こめ むぎ かたくりこ さとう こんにゃく	あぶら ごま	778kcal 30.5g 2.1g 24g
21	木	こめコパン	○	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 むきエビ 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	もやし ホールコーン たまねぎ たけのこ ほししいたけ	パン かたくりこ さつまいも さとう	あぶら ごまあぶら ごま	819kcal 30.3g 3.6g 29.4g
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	しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ ねぎ ほししいたけ	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 ごま	802kcal 30.2g 3.1g 25g
25	月	ごはん	○	かじきのベーコンまき ちくわのマリネ がぼちゃのみそしる	かじき ベーコン ちくわ あぶらあげ	牛乳 ひじき	にんじん がぼちゃ	きゅうり キャベツ ホールコーン たまねぎ レモンじる えのきたけ	こめ むぎ さとう	あぶら	789kcal 34g 2.9g 22.1g
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	なるど ぶたにく たまご ローズハム	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ ねぎ ホールコーン はくさい だいこん キャベツ りんご	ソフトラーメン さとう	ごまあぶら	816kcal 33.2g 3.7g 20.9g
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 パンクシンバリア	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	しょうが はくさい だいこん ごぼう ほししいたけ ねぎ	こめ むぎ こんにゃく	ごま	780kcal 34.7g 3g 16.9g
28	木	コッパン	○	ハーブチキン こめごマカロニサラダ 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	キャベツ きゅうり たまねぎ ほししいたけ たけのこ ラフランス	パン こむぎ こめごマカロニ	あぶら	827kcal 35.6g 3.8g 33.2g
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	がんもどき ちくわ だいず さつまいも うずらのたまご むきえび	牛乳 こんぶ あおのり	にんじん	だいこん キャベツ はくさい たくあん	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 ごま	810kcal 33g 3g 22.5g
※ 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 びんびんキラリ食のポイント 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と 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										830kcal 31g 2.5g未満 23g	