

# 2021年11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

きゅうしよくもくひょう  
給食目標

## 感謝して食べよう

給食はいろいろな人に支えられています

私たちは、生産者の方、運んでくれる方、献立を立てる方、調理員の方、ほかにもたくさんの方のおかげで給食を食べることができます。また、食べ物には生き物の命です。「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつに感謝の心を込めて、食べることが大切です。



© 少年写真新聞社2020

食事のあいさつってどんな意味があるの？



かかった人や命への感謝が込められているよ

いただきます  
食べ物はもとも生きて動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま  
漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

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 からだ(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	
白(しろ)	主食	たんぱく質	無機質	ビタミン 色の濃い野菜 その他の野菜	たんぱく質 炭水化物 脂質	
1月	てんきのこ 「豆苗ポテチチャーハン」 はるさめサラダ みかん 肉団子のスープ 牛乳	焼豚 たまご 青のり ミートボール	牛乳 青のり 小松菜	にんにく ねぎ きゅうり キャベツ 生姜 たけのこ 白菜 えのきたけ みかん	米 小麦 ポテトチップス はるさめ 上白糖	603 kcal たんぱく質 20.7g 脂質 20.9g 食塩相当量 2.8g
2火	かいけつソロリ 「メロンパン」 鮭のムニエル 秋のポトフ 海藻ミックスサラダ 牛乳	さけ ウィナー 海藻	牛乳 海藻	にんにく 玉ねぎ キャベツ 大根 ぶなしめじ きゅうり	メロンパン 小麦粉 上白糖 じゃが芋	706 kcal たんぱく質 30.5g 脂質 26.3g 食塩相当量 3.0g
4木	牛乳 コッパパン こまったさんのサラダ の「ポテトサラダ」 タンドリーチキン 春雨と白菜のスープ	ハム 鶏肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんにく きゅうり ねぎ 白菜	コッパパン じゃが芋 はるさめ	645 kcal たんぱく質 30.4g 脂質 23.3g 食塩相当量 3.1g
5金	はれときどきふた ごはん の「えんぴつのおひたし」 「消しゴムサラダ」 辛味豆腐汁 牛乳	フランクフルト かまぼこ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 小松菜 にんにく たら	だいこん キャベツ なめだけ 白菜 ねぎ	米 春巻きの皮 小麦粉	620 kcal たんぱく質 21.4g 脂質 19.1g 食塩相当量 2.0g
8月	牛乳 ごはん きめつのやいは の「鮭大根」 ほうれん草のおひたし もずくのみそ汁	鮭 かつお節 豆腐 みそ	牛乳 もずく	大根 生姜 キャベツ 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	米 上白糖	532 kcal たんぱく質 22.6g 脂質 11.2g 食塩相当量 2.0g
9火	ソフト麺 牛乳 ミートソース しょうゆフレンチサラダ おしりたんてい の「スイートポテト」	豚ひき肉 大豆 たまご	牛乳 チーズ クリーム	にんにく 玉ねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり	ソフト麺 三温糖 上白糖 さつまいも	745 kcal たんぱく質 25.0g 脂質 22.8g 食塩相当量 1.7g
10水	ゆかり 牛乳 ごはん さつまいもと剣えびの揚げ 醤油マヨ和え 大根のみそ汁	えび 大豆 みそ 油揚げ	牛乳 のり	キャベツ 白菜 コーン ごぼう 大根 ねぎ	米 小麦 さつまいも 三温糖 かたくり粉 はちみつ	701 kcal たんぱく質 23.1g 脂質 21.2g 食塩相当量 2.0g
11木	牛乳 ミルメーク 地域野菜のオムレツ マカロニサラダ キャベツとトマトのスープ	たまご 凍り豆腐 ツナフレーク 鶏肉	牛乳 チーズ	かぼちゃ チンゲンサイ にんにく トマト	コッパパン 上白糖 マカロニ サラダ油	629 kcal たんぱく質 26.5g 脂質 19.4g 食塩相当量 2.9g
12金	牛乳 ごはん <長野県産食べて応援献立> 半苺の真 キャベツのみそドレサラダ けんちん汁	半苺 牛肉 ササミフレーク みそ 豆腐	牛乳 にんにく	玉ねぎ キャベツ きゅうり ごぼう 大根 えのきたけ ねぎ	米 しらたき 三温糖 上白糖	618 kcal たんぱく質 26.1g 脂質 17.6g 食塩相当量 2.5g

読書旬間後半も本とコラボ!

読書旬間後半も引き続き、本とのコラボ給食を行います。  
さらにどんな「本の中の料理」と出会えるでしょうか?お楽しみに!



### 歯を大切にしていますか?

こんな食生活はむし歯の原因になってしまいます!



### 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 だいこん  
とうふ にんじん はくさい  
じゃがいも ほうれんそう

<浅科産>

五郎兵衛米  
たまご  
りんご

<佐久市産>

みそ  
こめこ





# 2021年11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

きゅうしょくもくひょう  
給食目標

かんしゃ た  
感謝して食べよう

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 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	
15月	ごはん	牛乳 回鍋肉 パンサンスウ わかめスープ	豚肉 みそ わかめ	牛乳 ピーマン にんじん	生姜 にんにく キャベツ もやし きゅうり ねぎ えのきたけ 白菜	米 はちみつ ごま油 かたくり粉 サラダ油 春菊	603 kcal 19.5 g 19.1 g 2.0 g
16火	コッパン	牛乳 チキンのハーブ焼き グリーンサラダ コーンスープ	鶏肉	牛乳 ブロッコリー にんじん パセリ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン	コッパン オリーブ油 サラダ油	572 kcal 29.2 g 17.5 g 2.7 g
17水	ごはん	牛乳 さばのみそ煮 納豆和え 矢島豆腐のみそ汁 みかん	さば みそ 納豆 削り節 豆腐	牛乳 わかめ にんじん	生姜 きゅうり なめたけ 玉ねぎ えのきたけ ねぎ みかん	米 三温糖 コッパン	687 kcal 31.6 g 21.3 g 2.5 g
18木	コッパン	牛乳 ハムエッグ フレンチサラダ 鶏肉と野菜のスープ	ハム たまご 鶏肉	牛乳 にんじん ほうれん草	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ えのきたけ	コッパン サラダ油	590 kcal 27.6 g 21.4 g 2.9 g
19金	麦ごはん	牛乳 信州さのこカレー 野菜菜和え ヨーグルト	豚肉 塩昆布 ヨーグルト	牛乳 にんじん 塩昆布 野沢菜漬 ヨーグルト	生姜 にんにく 玉ねぎ えのきたけ ふなしめじ エリンギ りんご キャベツ きゅうり	米 大麦 小麦粉 じゃが芋 バター サラダ油	685 kcal 25.4 g 17.3 g 2.0 g
22月	ごはん	牛乳 ほっけのみりん焼き 切干大根とひじきのサラダ 利休汁	ほっけ ひじき 油揚げ みそ	牛乳 にんじん	生姜 切干大根 きゅうり ごぼう 大根 ふなしめじ ねぎ	米 上白糖 三温糖 ごま油 ごま	567 kcal 23.7 g 14.3 g 1.9 g
24水	ごはん	牛乳 さわらの西京焼き 白菜の昆布漬 わかめのすまし汁 柿	さわら みそ 豆腐	牛乳 こんぶ わかめ ほうれん草	白菜 玉ねぎ かき	米 上白糖 ごま油	576 kcal 25.4 g 14.9 g 2.3 g
25木	米粉パン	牛乳 鶏肉のアップルソース ツナサラダ 秋のクリームシチュー	鶏肉 ツナフレーク ウィンナー	牛乳 にんじん かぼちゃ	生姜 玉ねぎ りんご レモン キャベツ きゅうり	米粉パン 三温糖 かたくり粉 小麦粉 さつまいも バター	673 kcal 27.7 g 20.2 g 2.6 g
26金	ごはん	牛乳 抹茶ピーンズ キャベツと昆布の浅漬 豚汁 梨	大豆 きな粉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 塩昆布 にんじん	キャベツ きゅうり 大根 ごぼう ねぎ 梨	米 上白糖 かたくり粉 こんにゃく	610 kcal 24.0 g 16.1 g 1.4 g
29月	ごはん	牛乳 いかの天ぷら ごぼうのあっさりサラダ 真汁	いか たまご 大豆 油揚げ 豚肉 みそ	牛乳 にんじん 小松菜	ごぼう きゅうり 玉ねぎ	米 小麦粉 米粉 上白糖 じゃが芋	718 kcal 29.0 g 21.7 g 2.0 g
30火	はちみつ レモン トースト	牛乳 卵の花サラダ カレー風味スープ りんご	おから ツナフレーク ベーコン	牛乳 水菜 にんじん パセリ	レモン キャベツ 玉ねぎ りんご	食パン はちみつ グラニュー糖 上白糖 じゃが芋	655 kcal 19.7 g 27.7 g 2.4 g

## 11月24日は「和食の日」

11月24日は「いい（11）にほん（24）しょく」と読んで、「和食の日」です。これは、日本人が昔から食べてきた伝統的な食文化を見直し、次世代に向けて和食文化を守ること、受け継いでいくことの大切さを考える日として制定されました。この機会に和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。

## ～「和食」の4つの特徴～

- 1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- 2 健康的な食生活を支える栄養バランス
- 3 自然の美しさや季節の移ろいの表現
- 4 正月などの年中行事との密接な関わり

