

## 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、生産者の人、運んでくれる人、献立を立てる人、調理員の人、ほかにもたくさんの人たちのおかげで給食を食べることができます。また、食べ物は生き物の命です。「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。



©少年写真館資料2020

食事のあいさつってどんな意味があるの？



かかわった人や命への感謝が込められているよ

**いただきます**  
食べ物のもとも生きた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ださりありがとうございますという意味です。

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 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			
日にち	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	炭水化物 脂質			
1月	天気の子 の「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	豆苗 にんじん 小松菜	にんにく ねぎ きゅうり キャベツ 生薑 たけのこ 白菜 えのきだけ みかん	こめ 大麦 ポテトチップス はるさめ 上白糖	ごま油	693 kcal 23.3 ㊦ 23.6 ㊦ 3.5 ㊦
2火	かいけつソロリ の「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	牛乳	にんじん	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	サラダ油 バター	825 kcal 35.4 ㊦ 30.2 ㊦ 3.5 ㊦
4木	こまったさんのサラダ の「ポテトサラダ」 タンダーリーチキン 春雨と白菜のスープ	ハム 鶏肉	チーズ ヨーグルト	にんじん	きゅうり ねぎ 白菜	コッペパン	じゃが芋 マヨネーズ ごま油	785 kcal 36.2 ㊦ 27.1 ㊦ 3.7 ㊦
5金	はれときどきふた の「えんぴつのおふら」 「消しゴムサラダ」 香味豆腐汁 牛乳	フランクフルト かまぼこ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	小松菜 にんじん にら	だいこん キャベツ なめだけ 白菜 ねぎ	こめ 香巻きの皮 小麦粉	サラダ油	728 kcal 24.1 ㊦ 20.4 ㊦ 2.3 ㊦
8月	鬼滅の刃 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	にんじん ほうれん草	大根 生薑 キャベツ 玉ねぎ えのきだけ ねぎ	こめ 上白糖		640 kcal 25.8 ㊦ 11.9 ㊦ 2.2 ㊦
9火	ソフト麺 の「スイートポテト」 3020さんで	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	サラダ油 バター	868 kcal 28.7 ㊦ 25.5 ㊦ 2.2 ㊦
10水	ゆかりごはん さつまいもと剣えびの揚げ 磯マヨ和え 大根のみそ汁	えび 大豆 みそ 油揚げ	牛乳	にんじん	キャベツ 白菜 コーン ごぼう 大根 ねぎ	こめ 大麦 さつまいも 三温糖	ごま サラダ油 マヨネーズ	830 kcal 26.5 ㊦ 24.2 ㊦ 2.2 ㊦
11木	コッペパン 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 にんじん トマト	かぼちゃ チンゲンサイ にんじん キャベツ 玉ねぎ キャベツ コーン	コッペパン 上白糖	マカロニ サラダ油	752 kcal 31.3 ㊦ 22.2 ㊦ 3.5 ㊦
12金	ごはん 牛乳 牛丼の具 キャベツのみそドレサラダ けんちん汁	牛肉 ササミフレーク みそ 豆腐	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり ごぼう 大根 えのきだけ ねぎ	こめ しらたき 三温糖 上白糖	ごま サラダ油	748 kcal 31.1 ㊦ 20.0 ㊦ 3.0 ㊦

11/1～11/9まで本とのコラボ給食！

10月から引き続き、11月6日まで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！



・甘い菓子や飲み物のだらだら食べ  
・歯みがきはめんどうだからしない  
・あまりかまなくても食べられるやわらかい食べ物好き

今月の主な地域食材（予定）

<浅科給食応援団>

長ねぎ 大根 大豆  
豆腐 白菜 にんじん  
ほうれん草 じゃが芋

<浅科産>

五郎兵衛米  
たまご  
りんご

<佐久市産>

みそ  
米粉





# 2021年11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

# 「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 豚肉 パンサンスウ わかめスープ	豚肉 みそ	牛乳 わかめ	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	ごはん はちみつ かたくり粉 はちみつ 春雨	ごま油 サラダ油	722 kcal 22.4 g 21.3 g 2.2 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	コッパン オリーブ油 サラダ油	695 kcal 34.7 g 19.9 g 3.5 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	小ねぎ 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	ごはん 三温糖	822 kcal 37.0 g 24.1 g 2.9 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	コッパン サラダ油	698 kcal 31.1 g 23.2 g 3.4 g	
19金	麦ごはん	牛乳 信州きのこカレー 野沢菜和え ヨーグルト	豚肉 豆腐	牛乳 ヨーグルト	にんじん 塩昆布 野沢菜漬 エリンギ りんご キャベツ きゅうり	ごはん 小麦粉 じゃが芋 バター サラダ油	793 kcal 28.4 g 19.0 g 2.3 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 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	にんじん にんじん 生姜 切干大根 きゅうり ごぼう 大根 ぶなしめじ ねぎ	ごはん 上白糖 ごま油 ごま	689 kcal 28.0 g 15.9 g 2.5 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 わかめ	にんじん ほうれん草 白菜 玉ねぎ 柿	ごはん 上白糖	686 kcal 29.5 g 16.2 g 2.9 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 豆腐	牛乳 クリーム	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	801 kcal 32.3 g 23.1 g 3.3 g	
26金	ごはん	牛乳 抹茶ピーズ キャベツと昆布の浅漬 豚汁 梨	大豆 きな粉 豆腐 味噌	牛乳 塩昆布	にんじん にんじん 生姜 キャベツ きゅうり 大根 ごぼう ねぎ 梨	ごはん 上白糖 かたくり粉 こんにゃく	734 kcal 27.9 g 17.7 g 1.8 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 呉汁	いか たまご 大豆 油揚げ 豚肉 味噌	牛乳 小松菜	にんじん 小松菜 ごぼう きゅうり 玉ねぎ	ごはん 小麦粉 米粉 上白糖 じゃが芋 ごま油	859 kcal 33.5 g 24.3 g 2.1 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	みず菜 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	バター マヨネーズ	800 kcal 23.4 g 32.3 g 2.9 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 多様な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

