

# 食育だより

令和3年 11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

「感謝して食べよう！」です。

食べることは、命のバトンを 受け継ぐこと  
私たちは、食べ物の命を食べることによって、命を受け継いでいます。  
残さず食べて、体も心もしっかり成長していきましょう。受け継いだ命を  
大切にすることも私たちの大切な役割です。

ごはんをもう一口食べるだけで、残菜の量は・・・

望月センターでは、毎日残菜の量を計っています。少ない日も多い日も  
ありますが、みなさん全員があと一口ずつ食べるだけで、残菜の量が  
一日6kgも少なくなります。  
センターに戻ってくる残菜で多いものは「ごはん」です。

一口分のごはんは  
およそ10g



←これくらいです

寒い時こそ牛乳を飲もう！  
体の中から温まります。  
骨や歯も強くなります。  
一日に1本は飲んでね。



## 第1回 「県産農産物を活用した学校給食」

県内の農産物生産者などの方々を応援するために、今年も牛肉や、信州サーモンなどを無償で給食に提供していただけることになりました。第1回目は17日に立科牛を使った「牛丼」をだします。普段の給食ではなかなかだすことができない地元のおいしい立科牛を使います。味わってください。12月にも同じ事業で「信州サーモン」と「牛肉」を提供していただく予定です。  
給食は多くの方々を支えられています。直接お礼を言える機会はなかなか少ないですが、食事のあいさつや食べ方、後かたづけで感謝の気持ちを伝えることができます。

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
1 発芽玄米ごはん 鶏肉の照り焼き ヤーコンの五目きんぴら 根菜ごま汁 柿 ぎゅうにゅう	2 りんごビスパン 鮭のマスタード焼き かぼちゃのサラダ ジュリアンスープ ぎゅうにゅう 小学校早給食	3 文化の日	4 食パン いかのフレンチ和え フルーツクレーミー 白菜と肉だんごのスープ ぎゅうにゅう	5 秋の五目ごはん ししゃものチーズフリッター のりおかか和え 芋み豆腐汁 ぎゅうにゅう	今月の地域食材 望月産コシヒカリ はくさい 大根 ねぎ キャベツ なめこ
8 しい苗の日 ごはん 魚の塩焼き ごま和え さつま芋のみぞ汁 かむかむこんにゃく ぎゅうにゅう	9 ソフト麺 ミートソース コールスローサラダ アップルケーキ ぎゅうにゅう	10 ごはん 厚焼きたまご ひじきのサラダ かす汁 みかん ぎゅうにゅう	11 米粉パン メルルーサのフライ 米粉マカロニサラダ コーンスープ ぎゅうにゅう	12 ポークカレー ぼんさんすう りんご ぎゅうにゅう	今月のおすすめ献立 9日「アップルケーキ」 りんごをスライスして 生地に入れ焼きました。 ほのかなシナモン風味。 センター手作りのりんご ケーキです。
15 ごはん がんもどきの肉みぞかけ 切り干し大根のサラダ なめこ汁 ぎゅうにゅう	16 黒ごとうパン 卵のカッパ蒸し 大根サラダ クラムチャウダー 柿 ぎゅうにゅう	17 発芽玄米ごはん 牛丼の具 ささみの梅サラダ 豆腐のみぞ汁 ぎゅうにゅう 小学校早給食	18 乳パン かわりチキンカツ スパゲティサラダ 卵スープ みかん ぎゅうにゅう	19 ごはん ほうれん草とレバーのな가요し和え じゃこサラダ 大根のみぞ汁 ぎゅうにゅう	17日「牛丼」 県産産物を活用した 学校給食で無償で提供し ていただいた立科牛を使 います。
22 ごはん ミートローフ 野菜のツナ和え 油揚げのみぞ汁 ぎゅうにゅう	23 勤労感謝の日	24 梅こんぶごはん 鯖の生姜焼き 塩肉じゃが 豆腐汁 ぎゅうにゅう	25 食パン ブルーベリージャム 鶏肉のコーンマヨ焼き フレンチサラダ ミネストローネ ぎゅうにゅう	26 中華丼 野菜チップス わかめスープ ヨーグルト ぎゅうにゅう	19日「ほうれん草とレ バーのな가요し和え」 レバーは苦手だけど このレバーは食べられる という人も多いです。レ バーをカリカリに揚げる のがポイントです。
29 ごはん 焼き魚 切り干し大根の煮物 キムチスープ ぎゅうにゅう	30 ごまきなごトースト ビーファンサラダ ウインナーポトフ ルレクチェ ぎゅうにゅう				26日「野菜チップス」 じゃが芋・れんこん・さ つま芋・ごぼうの根菜を 使います。

\*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。



# 11 月予定詳細献立表

11月の給食目標

感謝して食べよう!

日	曜	こんだて		赤の仲間		緑の仲間		黄の仲間		小学校 14分 - たんぱく質 塩分		
		主食	牛乳	おかず		1群	2群	3群	4群		5群	6群
1	月	はつがげんまいごはん	○	とりにくのてりやき ヤーコンのごもくきんぴら こんさいごまじる かき	とりにく さつまあげ ぶたにく あぶらあげ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	にんにく えだまめ ねぎ	ごぼう だいこん かき	こめ はつがげんまい ヤーコン こんにゃく さとう さといも	ごまあぶら ごま	657kcal 30.5g 2.4g 17.2g
2	火	りんごピスパン	○	さけのマスタードやき かぼちゃのサラダ ジュリアンスープ	さけ ベーコン ぶたにく	牛乳 チーズ	かぼちゃ にんじん	にんにく きゅうり たまねぎ	キャベツ はくさい だいこん セロリ	パン かたくり りんごピスパ		667kcal 30.5g 2.8g 27.7g
4	木	しょくパン	○	いかのフレンチあえ フルーツクレーミー はくさいとにくだんこのスープ	いか ぶたにく	牛乳 なまクリーム	にんじん チンゲンサイ	きゅうり レモンじる みかんかん しょうが ねぎ	たまねぎ パインかん ももかん はくさい ほししいたけ	パン かたくり じゃがいも さとう はるさめ	あぶら	692kcal 27.2g 2.7g 28.8g
5	金	あきのごもくごはん	○	ししゃものチーズフリッター のりおかがあえ からみとうぶじる	とりにく ししゃも かつおぶし ぶたにく とうふ	牛乳 こんぶ パスタ のり	ほうれんそう にんじん にら	えだまめ はくさい	しめじ ねぎ	こめ さつまいも さとう ごむぎこ	ごま あぶら	625kcal 29.4g 2.9g 19.9g
8	月	ごはん	○	さかなのしおやき ごまあえ さつまいものみそじる かむかむこんにゃく	さけ	牛乳	こまつな にんじん	はくさい だいこん ねぎ		こめ むぎ さとう さつまいも ふ	ごま	606kcal 26.4g 1.9g 17.6g
9	火	ソフトめん	○	ミートソース コールスローサラダ アップルケーキ	ぶたにく だいず たまご	牛乳 パスタ チーズ	にんじん パセリ	しょうが たまねぎ きゅうり	にんにく キャベツ コーン りんご	ソフトめん さとう ごむぎこ	あぶら	750kcal 28g 1.9g 24.2g
10	水	ごはん	○	あつやきたまご ひじきのサラダ かすじる みかん	たまご ぶたにく ツナ ペビーホタテ とうふ	牛乳 ひじき こんぶ	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ えのきたけ みかん	ほししいたけ きゅうり ねぎ	こめ はつがげんまい さとう かたくり じゃがいも		662kcal 27.2g 2.2g 22g
11	木	こめこパン	○	メルルーサのフライ こめこマカロニサラダ コーンスープ	メルルーサ とりささみ	牛乳 パスタ チーズ なまクリーム	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	きゅうり クリームコーン	こめこパン てんぷらこ ばんこ マカロニ じゃがいも	あぶら	679kcal 27.2g 2.6g 23.8g
12	金	ポークカレー	○	ぼんさんすう りんご	ぶたにく ローズハム	牛乳 スキムミルク	にんじん	しょうが たまねぎ きゅうり	にんにく りんご キャベツ	こめ むぎ じゃがいも はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	703kcal 23.5g 2.6g 20.2g
15	月	ごはん	○	がんもどきのにくみそがけ きりぼしだいこんのサラダ なめこじる	がんもどき ぶたひきにく ツナ	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ きゅうり きりぼしだいこん	キャベツ なめこ ねぎ	こめ さとう かたくり ごま	あぶら ごまあぶら	664kcal 28.7g 2.6g 24.2g
16	火	くろざとうパン	○	たまごのカップむし だいこんサラダ クラムチャウダー かき	たまご ローズハム とりにく あさりみず	牛乳 なまクリーム	にんじん パセリ	クリームコーン だいこん たまねぎ	しめじ キャベツ かき	パン さとう じゃがいも	あぶら	671kcal 28.8g 2.7g 21.7g
17	水	はつがげんまいごはん	○	ぎゅうどんのく ささみのうめサラダ とうふのみそじる	たてしなぎゅう とりささみ かつおぶし とうふ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ ねりうめ えのきたけ	キャベツ ねぎ	こめ はつがげんまい しらたき さとう じゃがいも	あぶら	661kcal 31.5g 2.8g 19.6g
18	木	まるパン	○	かわりチキンカツ スパゲティサラダ たまごスープ みかん	とりにく むぎそば たまご	牛乳	にんじん ブロッコリー ほうれんそう	キャベツ たまねぎ ほししいたけ	だけのこ みかん	パン ばんこ スパゲティ さとう かたくり	オリーブゆ あぶら	659kcal 31.9g 2.7g 25.9g
19	金	ごはん	○	ほうれんそうとレバーのなかよしあえ じゃこサラダ だいこんのみそじる	ぶたにく かつおぶし あぶらあげ	牛乳 ちりめんじゃこ のり	ほうれんそう にんじん こまつな	しょうが きゅうり キャベツ はくさい たまねぎ	にんにく だいこん ねぎ	こめ かたくり さとう	あぶら いりごま ごまあぶら	672kcal 29.4g 2.3g 21.5g
22	月	ごはん	○	ミートローフ やさしいツナあえ あぶらあげのみそじる	ぶたひきにく たまご とうふ ツナ あぶらあげ	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ ねぎ	はくさい だいこん	こめ むぎ ばんこ さとう さつまいも		687kcal 30.3g 2.5g 23.5g
24	水	うめこんぶごはん	○	さばのしょうがやき しおにくじゃが とうぶじる	さば ぶたにく とうふ	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん	しょうが えのきたけ えだまめ	たまねぎ ねぎ	こめ しらたき じゃがいも さとう	ごま あぶら	693kcal 30.3g 2.6g 26.3g
25	木	しょくパン	○	とりにくのコーンマヨやき フレンチサラダ ミネストローネ ブルーベリージャム	とりにく ベーコン だいず	牛乳	にんじん ブロッコリー パセリ	クリームコーン きゅうり にんにく	キャベツ たまねぎ セロリ	パン さとう じゃがいも マカロニ ジャム	あぶら	655kcal 30g 2.7g 26.5g
26	金	ちゅうかどん	○	やさしいチップス わかめスープ ヨーグルト	ぶたにく いか むぎそば うすらのたまご とりにく	牛乳 あおのり わかめ ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	しょうが だけのこ ほししいたけ れんこん ねぎ	たまねぎ はくさい ごぼう コーン	こめ むぎ かたくり じゃがいも さつまいも	あぶら ごまあぶら ごま	679kcal 28.3g 2.3g 20.1g
29	月	ごはん	○	やさじかな きりぼしだいこんのもの キムチスープ	とりにく さつまあげ さば とうふ	牛乳 こんぶ	にんじん ピーマン	きりぼしだいこん ちやし だいこん はくさい えのきたけ		こめ むぎ こんにゃく さとう	あぶら	640kcal 30.4g 2.2g 20.3g
30	火	ごまきなこトースト	○	ピーマンサラダ ウィンナーポトフ ルレクチェ	きなこ たまご ベーコン ウィンナー	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ セロリ たまねぎ	きゅうり こかぶ りんご	パン さとう ピーマン じゃがいも	ごま バター ごまあぶら	678kcal 22.6g 2.8g 30.2g

※ 献立は都合により変更になることがあります。

食事に対する感謝の気持ちを表すには・・・  
・よく味わって食べる  
・食器をていねいにあつかう、きれいに返す



「いただきます」「ごとうさま」  
心をこめてあいさつしよう!



基準値

650kcal
26g
2g未満
18.1g