

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、後かたづけて感謝の気持ちを
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 りんごピスパン 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 羊み豆腐汁 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 8 いい歯の日 ごはん 魚の塩焼き ごま和え さつま芋のみど汁 かむかむこんにゃく ぎゅうにゅう 小6年生欠食	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 小6年生欠食 小早給食	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 小6年生欠食	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 がんもどきの肉みそかけ 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 卵のカツ煮し 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 豆腐のみど汁 ぎゅうにゅう 小学校早給食	18 丸パン 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かよし和え じゃこサラダ 大根のみど汁 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 油揚げのみど汁 ぎゅうにゅう	23 勤労感謝の日	24 梅こんぶごはん 鯖の生差焼き 塩肉じゃが 豆腐汁 ぎゅうにゅう	25 食パン フルヘリージャム 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 バーのなかよし和え」 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 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		中学校 17歳- 18歳 1日あたり の目標		
		主食	牛乳	お	か	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	816kcal たんぱく質 37.6g 2.6g 19.8g
2	火	りんごビスパン	○	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 ペーコン 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 かたくりこ りんごビス		807kcal 36g 3.5g 31.9g
4	木	しょくパン	○	いかのフレンチあえ フルーツクレミー はくさいとにくだんごのスープ	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 かたくりこ じゃがいも さとう はるさめ	あぶら	829kcal 32.4g 3.4g 33.4g
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	とりにく ししゃも かつおぶし ぶたにく とうぶ	牛乳 こんぶ パルメザン 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 ごまご	ごま あぶら	766kcal 34.6g 3.3g 22.5g
8	月	ごはん	○	さかなのしおやき ごまあえ さつまいものみそしる かむカムこんにゃく	さけ	牛乳	こまつな にんじん	はくさい だいこん ねぎ	だいこん	こめ むぎ さとう さつまいも ぶ	ごま	751kcal 31.2g 2.3g 19.9g
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 パルメザン チーズ	にんじん パセリ	しょうが たまねぎ きゅうり りんご	にんにく キャベツ コーン	ソフトめん さとう ごまご	あぶら	886kcal 32.6g 2.8g 27.4g
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 とうぶ	牛乳 ひじき こんぶ	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ えのきだけ 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 かたくりこ じゃがいも		807kcal 31.6g 2.6g 25.1g
11	木	こめこパン	○	メルルーサのフライ こめコマロニサラダ コーンスープ	メルルーサ とりささみ	牛乳 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	814kcal 31.6g 3.1g 27.3g
12	金	ポークカレー	○	ばんさんすう 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	839kcal 27.1g 2.9g 22.8g
15	月	ごはん	○	がんもどきのにくみそがけ きりほ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 なめこ きりほしだいこん ねぎ	キャベツ	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	811kcal 34.1g 3.2g 28.1g
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	811kcal 34.3g 3.1g 25g
17	水	はつがげんまいごはん	○	ぎゅうどんのぐ ささみのうめサラダ とうぶのみそしる	たてしなぎゅう とりにく かつおぶし とうぶ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ ねりうめ えのきだけ	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	812kcal 37.7g 3.3g 22.2g
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 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	たけのこ みかん	パン ばんこ スパゲティ さとう かたくりこ	オリーブゆ あぶら	813kcal 39.7g 3.2g 31g
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 だいこんのみそしる	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 コーン だいこん ねぎ	こめ かたくりこ さとう	あぶら いりごま ごまあぶら	819kcal 35.3g 2.7g 24.4g
22	月	ごはん	○	ミートローフ やさしいツナあえ あぶらあげのみそしる	ぶたひきにく たまご とうぶ ツナ あぶらあげ	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい キャベツ だいこん ねぎ	だいこん	こめ むぎ ばんこ さとう さつまいも		837kcal 35.8g 2.9g 26.9g
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	さば ぶたにく とうぶ	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん	しょうが えのきだけ えだまめ ねぎ	たまねぎ	こめ しらたき じゃがいも さとう	ごま あぶら	833kcal 35.5g 3.1g 30.1g
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 ペーコン 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	791kcal 35.5g 3.4g 31g
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 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 たまねぎ はくさい ほししいたけ れんこん ねぎ	ごぼう コーン	こめ むぎ かたくりこ じゃがいも さつまいも	あぶら ごまあぶら ごま	831kcal 33.5g 2.4g 22.7g
29	月	ごはん	○	やさじかな きりほしだいこんのもの キムチスープ	とりにく さつまあげ さば とうぶ	牛乳 こんぶ	にんじん ピーマン	きりほしだいこん ちやし だいこん ねぎ えのきだけ	だいこん はくさい	こめ むぎ こんにゃく さとう	あぶら	793kcal 36.1g 2.5g 22.9g
30	火	ごまきなこトースト	○	ピーンサラダ ワインナーポトフ ルレクチェ	きなこ たまご ペーコン ワインナー	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ セロリ たまねぎ	きゅうり ごまご りんご	パン さとう ピーン じゃがいも	ごま バター ごまあぶら	815kcal 27.1g 3.5g 35.1g

※ 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
 ・食器をきれいにあつかう、きれいに返す



「いただきます」「ごちそうさま」
心をとめてあいさつしよう!



830kcal
31g
25g未満
23g