

給食目標「好き嫌いせず食べよう」

＜給食の献立から「秋」を見つけよう＞

実りの季節です。おいしい野菜や果物がたくさん収穫される季節になりました。今月の給食には、食欲の秋が満喫できるように、秋の食材がたっぷり！苦手な食べ物や今まで食べたことのない食材にチャレンジすることで、新たな発見があるかもしれません。食べ物との新しい出会いを大切に、秋の味覚を楽しみましょう。



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 たんぱく質（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 炭水化物（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	おかず	ビタミン 色の濃い野菜 その他の野菜					
1 木	コッペパン	牛乳 シヤインマスカット 月見ハムエッグ せんキャベサラダ 白玉スープ	たんぱく質 〇おつきみこんだて〇 ハム たまご 鶏もも肉	無機質 牛乳	キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ えのきたけ シヤインマスカット	コッペパン サラダ油	665 kcal 28.6 g 22 g 3.1 g	
2 金	ごはん	牛乳 鮭のみもじ焼き 白菜とキャベツの浅漬け いものこ汁	たんぱく質 鮭 かつお節 生揚げ みそ	無機質 牛乳	ニンジン 白菜 キャベツ つぼ漬け チンゲンサイ ごぼう ふなしめじ	米 マヨネーズ	601 kcal 27.0 g 17.5 g 1.8 g	
5 月	ごはん	牛乳 チーズつくね 海藻サラダ 浅科かぼちゃのみそ汁	たんぱく質 鶏ひき肉 とうら 油揚げ みそ	無機質 チーズ 海藻	ニンジン かぼちゃ	米 ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり 白玉ねぎ	667 kcal 27.8 g 23.1 g 2.2 g	
6 火	米粉パン	牛乳 鶏肉のマーマレード焼き 大根サラダ ABCスープ	たんぱく質 鶏もも肉 ツナフレーク ベーコン	無機質 牛乳	ニンジン ほうれん草	米粉パン マーマレード マカロニ じゃが芋	612 kcal 26.2 g 17.6 g 2.9 g	
7 水	ごはん	牛乳 かつおの竜田揚げ ほうれん草のごまきなこ和え わかめのすまし汁	たんぱく質 かつお きなこ 豆腐	無機質 牛乳	ほうれん草 ニンジン	米 かたくり粉 白玉ねぎ ごま	589 kcal 29.1 g 14.4 g 2.0 g	
8 木	はちみつ レモン トースト	牛乳 チーズサラダ ポークビーンズ りんご	たんぱく質 鶏もも肉 大豆	無機質 チーズ	ニンジン	米 食パン 上白糖 三温糖 グラニュー糖 じゃが芋	バター サラダ油	692 kcal 25.7 g 24.3 g 2.3 g
9 金	ごはん	牛乳 ししゃものカレー揚げ さっぱりポテトサラダ 厚揚げのみそ汁	たんぱく質 ししゃも ハム 生揚げ みそ	無機質 牛乳	ニンジン 小松菜	米 小麥粉 じゃが芋 白玉ねぎ	サラダ油	670 kcal 25.1 g 23.3 g 2.4 g
12 月	ごはん	牛乳 手作りハンバーグ ひじきとごぼうのサラダ 切り干し大根のみそ汁	たんぱく質 豚ひき肉 たまご ツナフレーク 油揚げ みそ	無機質 牛乳	ニンジン チンゲンサイ	米 白玉ねぎ パン粉 白玉ねぎ ごま油	サラダ油 ごま油	663 kcal 27.8 g 22.2 g 2.1 g
13 火	ソフト うどん	牛乳 きつね汁 お茶豆 ごまマヨ和え	たんぱく質 なると 大豆 きなこ 凍り豆腐 かつお節	無機質 牛乳	チンゲンサイ	米 白玉ねぎ ソフトうどん 三温糖	サラダ油 ごま マヨネーズ	691 kcal 28.7 g 24.3 g 2.2 g
14 水	ごはん	牛乳 いかの照り焼き おかかあえ じゃが豚キムチ	たんぱく質 いか かつお節 豚もも肉 ちくわ	無機質 牛乳	小松菜 ニンジン にら	米 生姜 上白糖 じゃが芋 こんにゃく	サラダ油	596 kcal 29.4 g 11.1 g 2.2 g
15 木	コッペパン	牛乳 鶏肉のマスタード焼き キラキラフルーツサラダ 白菜のスープ	たんぱく質 鶏もも肉	無機質 チーズ	トマト ニンジン チンゲンサイ	コッペパン きゅうり りんご シヤインマスカット 白玉ねぎ 白菜	サラダ油	566 kcal 28.6 g 17.9 g 2.7 g

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
かぼちゃ たまねぎ
とうふ じゃがいも

＜浅科産＞

五郎兵衛米
たまご

＜佐久市産＞

みそ
こい
こめこ



＜新米の季節です＞



今年も新米の季節がやってきました。五郎兵衛米も収穫され、給食でも提供していきます。農家の方が心を込めて育てたおいしい新米をぜひ味わって食べてください。

給食目標

「好き嫌いせず食べよう」

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 たんぱく質(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	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	
16金	ごはん ちくわの磯部揚げ きんぴらごぼう 大根のみそ汁	ちくわ 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 青のり	にんじん ごぼう 大根 ねぎ 梨	米 小麦粉 こんにゃく 三温糖	663 kcal 24.5 g 20.1 g 2.5 g
19月	ごはん 鱈のから揚げ 寒天と野菜のごますり和え 田舎汁	こい 油揚げ 豚もも肉	牛乳 糸寒天	にんじん 小松菜	米 かたくり粉 三温糖 上白糖 こんにゃく	656 kcal 25.5 g 20.3 g 1.8 g
20火	コッパン ガーリックチキン フレンチサラダ 秋のクリームシチュー	鶏もも肉 ウィンナー	牛乳 クリーム	にんじん かぼちゃ にんにく とうもろこし キャベツ きゅうり 玉ねぎ	コッパン 三温糖 さつま芋 小麦粉 バター	666 kcal 28.7 g 22.3 g 2.7 g
21水	ごはん さんまの塩焼き 和風ポテトサラダ 矢島豆腐のみそ汁	さんま 豆腐 みそ	のり	にんじん きゅうり とうもろこし 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	米 じゃが芋 マヨネーズ サラダ油	689 kcal 24.9 g 26.9 g 1.7 g
22木	米粉パン かぼちゃのバター煮 豚しゃぶサラダ ミネストローネ	豚もも肉 みそ ベーコン	牛乳	かぼちゃ にんじん さやいんげん トマト パセリ	米粉パン バター サラダ油 ごま オリーブ油	653 kcal 21.2 g 21.2 g 2.2 g
23金	キムタク ごはん かみかみサラダ さつま芋の豚汁	鶏のから揚げ さきいか 豚もも肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん 白菜キムチ漬け つぼ漬け 生姜 にんにく キャベツ きゅうり 大根 ごぼう ねぎ 柿	米 かたくり粉 小麦粉 さつま芋 こんにゃく	663 kcal 29.4 g 21.2 g 3.2 g
26月	「へんしんれすとらん」 の「ピビンパ」 (ごはん ピビンパの具) キムチきゅうり わかめスープ	豚もも肉 みそ 錦糸卵	牛乳 わかめ	にんじん しょうが にんにく ぜんまい もやし きゅうり ねぎ えのきたけ 白菜	米 三温糖 かたくり粉 ごま油	570 kcal 25.6 g 14.8 g 2.3 g
27火	中華麺 しょうゆラーメンスープ もやしのナムル くりとくらの「カステラ」	豚もも肉 なると	牛乳 煮干粉 ヨーグルト	にんじん にんにく 生姜 玉ねぎ 白菜 とうもろこし ねぎ もやし きゅうり	ソフトラーメン ごま油 小麦粉 はちみつ バター	643 kcal 26.7 g 18.1 g 2.9 g
28水	おしりたんてい の「パオットさんのカレー」 牛乳 エビフライ 福神漬け和え	豚もも肉 えび かつお節	牛乳	にんじん 生姜 にんにく 玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり 福神漬け	米 じゃが芋 小麦粉 パン粉	685 kcal 25.3 g 18.3 g 2.4 g
29木	ようかいアパートのゆうかなにちじょう の「チキンのチュリッパ」 ツナサラダ 野菜のポトフ	鶏手羽先 ツナフレーク ウィンナー	牛乳	にんじん 干しぶどう キャベツ きゅうり 玉ねぎ キャベツ 大根 ぶなしめじ	コッパン サラダ油 じゃが芋	655 kcal 25.6 g 24.3 g 3.0 g
30金	オムライス (チキンライス・絹ごし豆腐・クチャップ) 牛乳 かぼちゃサラダ 白菜とウィンナーのスープ	豚もも肉 鶏手羽先 ウィンナー	牛乳 チーズ	にんじん にんにく 生姜 玉ねぎ とうもろこし グリーンピース きゅうり 白菜 ぶなしめじ	米 小麦粉 バター サラダ油 マヨネーズ	677 kcal 23.0 g 24.0 g 2.7 g

読書旬間コラボ給食はじまる!

毎年行っている読書旬間とのコラボ給食。「読書の秋」と「食欲の秋」のコラボでもあります。どんな「本の中の料理」が登場するのでしょうか。お楽しみに!

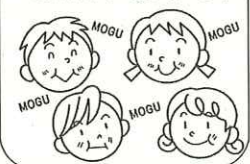
【好き嫌いせず食べよう!】

☆好き嫌いを克服する5つのポイント☆

①まずは一口食べてみよう



②みんなで一緒に食べよう



③自分で野菜を育てたり料理を作ってみよう



④旬のものを食べよう



⑤お腹を空かせてから食べよう

