

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 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 たんぱく質と炭水化物の元（エネルギー）になる | たんぱく質 脂質 食塩相当量 | |
|---|---------------------|--|---------------------------------|---------------------------------------|---|---------------------------------------|
| 日 | 主食 | おかず | ビタミン 色の濃い野菜 その他の野菜 | | 炭水化物 脂質 | |
| 1 木 | コッペパン | 牛乳 シャインマスカット 月見ハムエッグ せんきゃべサラダ 白玉スープ | たんぱく質 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 シャインマスカット | 802 kcal 32.7 g 24.4 g 3.7 g |
| 2 金 | ごはん | 牛乳 鮭のもみじ焼き 白菜とキャベツの浅漬け いものご汁 | たんぱく質 かつお節 生揚げ みそ | 無機質 牛乳 | キャベツ きゅうり ごぼう ぶなしめじ | 747 kcal 33.2 g 20.5 g 2.3 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 とうふ | 無機質 牛乳 | キャベツ きゅうり ごぼう ねぎ | 833 kcal 34.3 g 27.4 g 2.6 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 | キャベツ きゅうり ごぼう 玉ねぎ | 753 kcal 32.0 g 20.7 g 3.7 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ご和え 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 | キャベツ きゅうり ごぼう 玉ねぎ | 724 kcal 34.6 g 16.3 g 2.7 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 牛乳 | キャベツ きゅうり ごぼう 玉ねぎ マッシュルーム りんご | 865 kcal 31.4 g 29.4 g 3.0 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 | キャベツ きゅうり 玉ねぎ えのきたけ 白菜 ねぎ | 831 kcal 30.2 g 27.9 g 2.9 g |
| 12 月 | 総合の日① | | | | | |
| 13 火 | 総合の日② | | | | | |
| 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 | キャベツ きゅうり ごぼう 玉ねぎ 白菜キムチ | 740 kcal 35.9 g 11.9 g 2.6 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 牛乳 | キャベツ きゅうり ごぼう 玉ねぎ 白菜 | 696 kcal 34.4 g 20.8 g 3.4 g |
| 16 金 | ごはん | 牛乳 ちくわの磯部揚げ きんぴらごぼう 大根のみそ汁 | たんぱく質 ちくわ 豚肉 油揚げ みそ | 無機質 牛乳 | キャベツ きゅうり ごぼう 大根 ねぎ 梨 | 789 kcal 27.6 g 22.1 g 2.6 g |

今月の主な地域食材（予定）

<浅科給食応援団>

<浅科産>

<佐久市産>

長ねぎ 大豆
豆腐 かぼちゃ
玉ねぎ じゃが芋

五郎兵衛米
たまご

みそ
鯉
米粉



<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 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 | | | |
| 食育の日献立く長野県産食べて応援献立 | | | | | | | | |
| 19月 | ごはん | 牛乳 鶏のから揚げ 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 系寒天 にんじん 小松菜 | 生姜 んにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり ぶなしめじ ごぼう 大根 | こめ かたくり粉 三温糖 上白糖 こんにゃく | サラダ油 ごま | 816 kcal 31.1 ㊦ 24.2 ㊦ 2.5 ㊦ |
| 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 | サラダ油 バター | 834 kcal 35.8 ㊦ 27.2 ㊦ 3.3 ㊦ |
| 21水 | ごはん | 牛乳 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 とうふ みそ | 牛乳 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 | こめ じゃが芋 | マヨネーズ サラダ油 | 860 kcal 30.3 ㊦ 32.5 ㊦ 1.9 ㊦ |
| 22木 | 米粉パン | 牛乳 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 | きゅうり キャベツ にんにく 玉ねぎ セロリー | 米粉パン 上白糖 じゃが芋 | バター サラダ油 ごま オリーブ油 | 801 kcal 25.3 ㊦ 25.4 ㊦ 2.9 ㊦ |
| 23金 | キムタク ごはん | 牛乳 鶏のから揚げ かみかみサラダ さつま芋の豚汁 柿 | 豚もも肉 さきいか 豚もも肉 豆腐 みそ | 牛乳 ベーコン にんじん | 白菜キムチ漬 つけ漬 生姜 んにく キャベツ きゅうり 大根 ごぼう ねぎ 柿 | こめ かたくり粉 小麦粉 さつま芋 こんにゃく | サラダ油 | 822 kcal 35.1 ㊦ 25.6 ㊦ 3.8 ㊦ |
| 26月 | へんしんれすとらん の「ビビンバ」 (ごはん ビビンバの具) キムチきゅうり わかめスープ | 豚もも肉 みそ 鶏糸卵 牛乳 | 豚もも肉 わかめ | 牛乳 にんじん | 生姜 んにく ぜんまい もやし きゅうり ねぎ えのきたけ 白菜 | こめ 三温糖 かたくり粉 | サラダ油 ごま油 | 708 kcal 31.5 ㊦ 17.0 ㊦ 3.0 ㊦ |
| 27火 | 中華麺 中巻 しょうゆラーメンスープ もやしのナムル くりとぐら の「カステラ」 | 豚もも肉 なると たまご | 豚もも肉 煮干粉 ヨーグルト | 牛乳 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 上白糖 小麦粉 はちみつ | ごま油 バター | 802 kcal 33.1 ㊦ 21.1 ㊦ 3.4 ㊦ |
| 28水 | おしりたんてい の「バオットさんのカレー」 ごはん 牛乳 エピフライ 福神漬和え | 豚もも肉 えび かつお節 | 豚もも肉 にんじん | 牛乳 にんじん | 生姜 んにく 玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり 福神漬 | こめ じゃが芋 小麦粉 パン粉 | サラダ油 バター | 860 kcal 31.0 ㊦ 21.6 ㊦ 2.8 ㊦ |
| 29木 | 妖怪アパートの優雅な日常 の「チキンのチュリッパ」 レーズン パン ツナサラダ 野菜のポトフ | 鶏手羽元 ツナフレーク ウィンナー | 牛乳 にんじん | 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 | 778 kcal 29.9 ㊦ 26.5 ㊦ 3.6 ㊦ |
| 30金 | ハロウィンこんだて オムライス (チキンライス・蒲焼・ケチャップ) 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 蒲焼き卵 ウィンナー | 牛乳 チーズ かぼちゃ にんじん | 牛乳 かぼちゃ 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 | こめ 小麦 じゃが芋 | バター サラダ油 マヨネーズ | 875 kcal 28.1 ㊦ 28.6 ㊦ 3.5 ㊦ |

本とのコラボ給食はじまる！ 毎年行っている本とのコラボ給食。「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つくってみよう 
- ④ 旬のものを食べよう 
- ⑤ お腹をすかせてから食べよう 

いろいろな食材や味を体験することは、単に栄養を摂取するだけでなく、味覚の発達にもつながります。嫌いなものでも何年後かに食べられるようになることもあるので、食わず嫌いにならずに少しずつでも食べる努力をしてみましょう。