

給食だより

令和2年10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

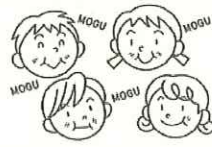
「好き嫌いせず、何でも食べよう！」です。

みなさんは、お家の食事や給食で苦手な食べ物があった時はどうしていますか？まずは、一口だけでも食べてみましょう。子どもの頃にいろいろな食材や料理の味を知っておくことは、将来の豊かな食生活につながります。

①まずは一口食べてみよう



②みんなで一緒に食べよう



嫌いなものばかり残していると・・・

栄養は、必要な分がそろってこそ効果的に力を発揮します。好き嫌いが多く、栄養がたよることで、体の成長が遅れたり、疲れが取れにくくなったり、栄養障害が起きたりします。嫌いなものでも、頑張って一口食べれば、一口分はうまく使ってくれます。ちょっとだけ頑張って、食べてみてください。



紅玉りんごのでる季節におすすめ！

【アップルケーキ】

- | | | |
|-----------|------|------------------------------|
| 紅玉りんご | 2ケ | りんごは8等分にし、1ケの厚さに切る |
| 卵 | 2ケ | ①卵を溶き、さとう・油の順に混ぜる。 |
| 小麦粉 | 170g | ②①にりんごとふるった粉類を加えさっくり混ぜ型に入れる。 |
| ベーキングパウダー | 3g | ③180℃のオーブンで |
| さとう | 75g | |
| サラダ油 | 85g | |
| シナモン | 1.5g | |

*りんごは、皮つきのままでよい。40～50分焼く
*シナモンはお好みに合わせてどうぞ

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	
<p>19日は、今年度2回目の「びんびんキラリ食&県産食べて応援献立」です。県産食材は、佐久市の郷土食でもある鯉です。佐久市では昔から、「鯉の甘露煮」や、「鯉こく」、「鯉のあらい(おさしみ)」などにして鯉を食べてきました。今回は、佐久鯉をから揚げにしてトマト味のあんかけをかけて食べやすくしてあります。</p>					<p>今月の地域食材 望月産コシヒカリ じゃがいも 白菜 キャベツ 鯉</p>	
1 食パン 手作りりんごジャム 五目オムレツ れんこんサラダ きのこのスープ ぎゅうにゅう	2 減量ごはん マーボー豆腐 えびしゅうまい わかめスープ お月見団子 ぎゅうにゅう	5 わかめごはん ささみのオレンジソースがけ ひじきとチーズのサラダ 凍り豆腐のみそ汁 ぎゅうにゅう	6 黒ごとうパン パンネのソテー 大根サラダ 五目スープ くだもの ぎゅうにゅう	7 えびピラフ いもいもサラダ やさいスープ アッフルケーキ ぎゅうにゅう	8 米粉パン ポテトと魚のオーロラソース カテージチーズサラダ 白菜とほたてのスープ ぎゅうにゅう	9 ごはん 秋のきのこカレー 福神漬 ピーマンサラダ くだもの ぎゅうにゅう 小学校5年生欠食
12 ごはん バブア焼き肉 梅ドレサラダ 麺のみそ汁 フルベーター ぎゅうにゅう	13 ソフトうどん きつねうどん汁 キャラメルポテト コーンサラダ ぎゅうにゅう	14 粟ごはん 厚揚げのごまみそがけ おかか和え 野菜のみそ汁 くだもの ぎゅうにゅう	15 米粉パン 魚のフライ 大豆のしどレサラダ かぼちゃときこのスープ くだもの ぎゅうにゅう 小学校5年生欠食	16 発芽玄米ごはん かじきのベーコン巻 ひじきのマリネ 厚揚げのみそ汁 かいか小魚 ぎゅうにゅう 小学校3年生欠食	今月の給食行事 19日(月) びんびんキラリ食・ 県産食べて応援献立 どちらも今年度2回目 になります。県産食材は 佐久ではおなじみの 『鯉』です。	
19 ごはん 鯉のから揚げトマトソース 糸こんにゃくやさいのすりごま和え 野菜の田舎汁 ぎゅうにゅう びんびんキラリ食・県産食べて応援献立	20 コッペパン エビチリ 春雨サラダ 卵スープ ぎゅうにゅう 小学校6年生欠食	21 発芽玄米ごはん やきとり丼の具 じゃこサラダ 油揚げのみそ汁 ぎゅうにゅう 小学校6年生欠食	22 コッペパン ハーフチキン 米粉マカロニサラダ チンゲン菜のスープ くだもの ぎゅうにゅう 小学校2年・6年欠食	23 ごはん 鯉の西京みそ焼 凍り豆腐のごま酢和え 豚汁 ぎゅうにゅう	30日(金) 中学校2年1組の 希望献立です。お楽しみに・・・ 今月の旬の食材 さんま 長ねぎ・栗 にんじん・さつま芋 きのこ りんご 白菜・キャベツ	
26 ごはん さんまの甘露煮 のりおかか和え 沢煮梅 ぎゅうにゅう	27 ソフトラーメン みそラーメンスープ ポテトとウインナーのから揚げ キャベツのレモン和え ぎゅうにゅう	28 ゆかりごはん みそおでん 大豆とえびのから揚げ たくあん和え ぎゅうにゅう	29 コッペパン ジャム スパゲティオムレツ 切り干しサラダ 春雨スープ ぎゅうにゅう	30 ごはん 鶏肉のワインソース焼 かみかみサラダ みぞわんたんスープ クレープ ぎゅうにゅう 中学2年1組希望献立	今月のおすすめ献立 1日 手作りりんご ジャム 7日 アップルケーキ 9日 秋のきのこ カレー 14日 くりごはん 21日 鯉のからあげ トマトソース	

*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。

10月予定詳細献立表

10月の給食目標

好き嫌いせず、何でも食べよう！

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		小学校 11歳 11分 10分 10分 10分	
		主食	牛乳	お か す	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	木	しょくパン	☆	ごもくオムレツ れんこんサラダ きのこスープ てつくりりんごジャム	ツナ たまご こおりとうふ ぶたにく	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン わかめ	りんご たまねぎ れんこん きのこ えのきたけ はくさい	レモンじり キャベツ きゅうり ねぎ しいたけ	パン さとう しらたき	あぶら ごま	612kcal 28g 2.9g 2.4g
2	金	げんりょう ごはん	☆	まーぼーどうふ えびしゅうまい わかめスープ おつきみだんご	ぶたひきにく とうふ しゅうまい かにかま	牛乳 わかめ	にんじん わかめ	しいたけ にんじん ねぎ	しょうが だしのこ たまねぎ	こめ さとう かたくりこ しらたき しらたまもち	あぶら ごま	674kcal 25g 2.9g 19.1g
5	月	わかめごはん	☆	ささみのオレンジソースがけ ひじきとチーズのサラダ こおりとうふのみそしる	ささみ こおりとうふ	牛乳 ひじき チーズ わかめ	にんじん ごまつな	レモンじり キャベツ えのきたけ	オレンジ きゅうり ねぎ	こめ おぎ ごま かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	657kcal 32.7g 2.6g 18.2g
6	火	くろざとう パン	☆	ペンのソテー だいこんサラダ ごもくスープ アジ	ワインナー ハム とりにく うずらたまご むぎエビ	牛乳 ハム チーズ アジ	ピーマン ホウレンソウ にんじん	にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ えのきたけ だしのこ	たまねぎ だいこん はくさい たまねぎ りんご	パン くろざとう マカロニ さとう	あぶら ごまあぶら	649kcal 26.7g 3.5g 22.1g
7	水	えびピラフ	☆	いもいもサラダ やさいスープ アップルケーキ	むぎエビ ハム ベーコン たまご	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	マッシュルーム コーン はくさい りんご	たまねぎ きゅうり だしのこ	こめ むぎ じゃがいも さつまいも おぎ さとう	バター あぶら ごまあぶら	670kcal 19.9g 2.3g 23.6g
8	木	こめごはん	☆	ポテトとさかなのオーロラソース カテージチーズサラダ はくさいとほだてのスープ	しるみさかな とうふ ほだてみず	牛乳 カテージ チーズ わかめ	ピーマン アスパラ	ホールコーン キャベツ はくさい だしのこ	きゅうり レモンじり たまねぎ	こめ おぎ かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	608kcal 23.3g 2.7g 22.2g
9	金	ごはん	☆	あさきのきのこカレー ぶくしんづけ ピーマンサラダ くだもの	ぶたにく ハム	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ しいたけ エリンギ にんにく キャベツ マッシュルーム もやし くだもの	しょうが だいこん ぶくしんづけ きゅうり さとう	こめ むぎ じゃがいも ピーマン さとう	あぶら ごまあぶら	674kcal 23.5g 3.1g 17.9g
12	月	ごはん	☆	パワフルやきにく うめしサラダ のみそしる ブルーベリーゼリー	ぶたにく かにかま	牛乳 わかめ にぼし	にんじん ごまつな	たまねぎ はくさい だいこん ねぎ えのきたけ	もやし きゅうり キャベツ だしのこ	こめ かたくりこ じゃがいも ふ ゼリー	あぶら ごまあぶら	623kcal 28.8g 2.6g 15.8g
13	火	ソフトうどん	☆	きつねうどんじる キャラメルポテト コーンサラダ	あぶらあげ とりにく ハム	牛乳	にんじん ごまつな	はくさい ねぎ ホールコーン キャベツ	きゅうり たまねぎ	ソフトうどん さとう さつまいも	バター あぶら	660kcal 25.7g 2.3g 19.9g
14	水	くりごはん	☆	あつあげのごまみそがけ おかかあえ やさいのみそしる くだもの	あつあげ かつあぶら	牛乳	にんじん わかめ	キャベツ はくさい だいこん たまねぎ なし	はくさい だいこん ねぎ	こめ さとう かたくりこ じゃがいも	くり ごま	610kcal 22.2g 2.5g 16.1g
15	木	こめごはん	☆	さかなのフライ だいすのしそレタサラダ かぼちゃときのこのスープ くだもの	まんだい だいす ツナ ベーコン とりにく	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ	キャベツ ホールコーン しいたけ	きゅうり たまねぎ くだもの	こめ かたくりこ ごま	あぶら ごまあぶら	670kcal 27.7g 2.7g 22.8g
16	金	はつがげんまいごはん	☆	かじきのベーコンまき ひじきのマリネ あつあげのみそしる カリカリこざかな	かじき ベーコン ちくわ あつあげ	牛乳 ひじき いりこ	あかび にんじん	きゅうり ホールコーン ねぎ レモンじり えのきたけ はくさい	キャベツ たまねぎ はくさい	こめ はつがげんまい さとう	あぶら	647kcal 33.3g 2.6g 20.8g
19	月	ごはん	☆	こいのからあげトマトソース いとくんとやさいのすりこまあえ やさいのいなかけ びんびんキラリ食・県産食べて応援献立	こい あぶらあげ ぶたにく	牛乳 ごんぶ	にんじん パセリ	しょうが にんにく しいたけ だいこん	たまねぎ きゅうり ごぼう だいこん	こめ おぎ かたくりこ さとう こんぶ	あぶら ごま	640kcal 25.8g 1.9g 2.1g
20	火	コッパン	☆	エビチリ はるさめサラダ たまごスープ	いか むぎエビ かにかま とうふ たまご	牛乳	にんじん わかめ	にんにく たまねぎ きゅうり たまねぎ レタス	しょうが キャベツ だしのこ しいたけ	パン かたくりこ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	632kcal 31.3g 3.5g 22.1g
21	水	はつがげんまいごはん	☆	やきとりどんのぐ じゃこサラダ あぶらあげのみそしる	とりにく たまご あぶらあげ	牛乳 わかめ	わかめ にんじん ごまつな	きゅうり だいこん えのきたけ ねぎ	キャベツ えのきたけ	こめ はつがげんまい さとう みずあめ	あぶら ごま	650kcal 28.9g 2.8g 21.8g
22	木	コッパン	☆	ハーフチキン こめマカロニサラダ ちんげんさいのスープ くだもの	とりにく ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん わかめ	キャベツ たまねぎ レモンじり	きゅうり ホールコーン くだもの	パン おぎ マカロニ	あぶら	665kcal 28.3g 3g 27.5g
23	金	ごはん	☆	サケのさいきょうみそやき こおりとうふのみそあえ とんじる	サケ こおりとうふ ぶたにく とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん わかめ	キャベツ ごぼう	だいこん ねぎ	こめ さとう じゃがいも こんぶ	あぶら ごま	698kcal 29.4g 2.2g 28.1g
26	月	ごはん	☆	さんまのかんろに のりおかかあえ さわにわん	さんま かつおぶし とうふ ぶたにく	牛乳 ごんぶ	にんじん わかめ	しょうが はくさい えのきたけ	もやし ごぼう だしのこ ねぎ	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごま	658kcal 28.9g 2.1g 21.9g
27	火	ソフトラーメン	☆	みそラーメンスープ ポテトとウィンナーのからあげ キャベツのレモンあえ	なると ぶたにく ウィンナー	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ ホールコーン きゅうり レモンじり	たまねぎ はくさい キャベツ たまねぎ	ソフトラーメン じゃがいも	あぶら	666kcal 24.8g 3.4g 19.8g
28	水	ゆかりごはん	☆	みそおでん だいすとうふのからあげ たくあんあえ	がんもどき ちくわ だいす さつまいも うずらのたまご むぎエビ	牛乳 ごんぶ あおのり	にんじん	だいこん はくさい	キャベツ たくあん	こめ むぎ にんにく さとう かたくりこ	あぶら ごま	654kcal 27.6g 2.7g 19.4g
29	木	コッパン	☆	スパゲティオムレツ きりほしサラダ はるさめスープ ブルーベリージャム	とりにく たまご ツナ ぶたにく	牛乳 チーズ	パセリ にんじん わかめ	たまねぎ きゅうり だしのこ ねぎ	キャベツ きりほしだいこん しいたけ	パン さとう スパゲティ はるさめ ジャム	あぶら ごま	623kcal 27.6g 3g 21.4g
30	金	ごはん	☆	とりにくのウィンナーソースやき かみかみサラダ みそわんだんスープ フレープ 中学2年1組 おたのしみ献立	とりにく さきいか ぶたにく	牛乳	にんじん	にんにく だいこん たまねぎ はくさい しいたけ	キャベツ きゅうり はくさい ねぎ	こめ さとう わかめ グループ	あぶら ごま	681kcal 32g 3g 1.9g
※ 献立は都合により変更になることがあります。											650kcal	
10月19日は今年度2回目の『びんびんキラリ食・県産食べて応援献立』 今回の県産食材は、『鯉』です											26g	
ポイント①塩分控えめ ②自分にあった量を食べる ③旬の野菜をたっぷり ④たんぱく質をしっかりと食べる ⑤食材はまんべんなく											2.5g	
											18.1g	