

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

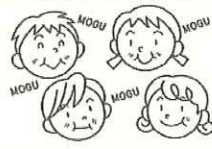
「好き嫌いせず、何でも食べよう！」です。

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



嫌いなものはかり残していると・・・

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

*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>		
<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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>7 えびピラフ いもいもサラダ やさしいスープ アツパルケーキ ぎゅうにゅう</p>	<p>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</p>	<p>9 ごはん 秋のきのこカレー 福神漬け 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</p>	<p>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。</p>
<p>12 ごはん パワフル焼き肉 梅ドレサラダ 麺のみそ汁 フルベーターゼリー ぎゅうにゅう</p>	<p>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</p>	<p>14 栗ごはん 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</p>	<p>15 米粉パン 魚のフライ 大豆のしそドレサラダ 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</p>	<p>16 発芽玄米ごはん かじきのベーコン巻き ひじきのマリネ 厚揚げのみそ汁 かりか小魚 ぎゅうにゅう 小学校3年生欠食</p>	<p>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</p>		
<p>19 ごはん 鯉のから揚げトマトソース 糸こんにゃくやさしいのりごま和え 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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>23 ごはん 鯉の西京みそ焼き 凍り豆腐のごま酢和え 豚汁 ぎゅうにゅう</p>	<p>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</p>		
<p>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</p>	<p>27 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揚げ キャベツのレモン和え ぎゅうにゅう</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>30 ごはん 鶏肉のワインソース焼き 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</p>			

*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 主に体の弱さを補える食品		黄の仲間 主に熱や力になる食品		中学校 3年1組 給食 分量		
		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 てづくりりんごジャム	ツナ たまご ごおりどうふ 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 えのきだけ はくさい	レモンじる キャベツ きゅうり ねぎ しめじ しいたけ	パン さとう しらたき	あぶら こま	804kcal 33.3g 3.5g 27.7g
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 ら アゲアゲ	しいたけ たまねぎ ねぎ	しょうが だれのこ 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 こま	869kcal 31.6g 3.8g 24.7g
5	月	わかめごはん	☆	ささみのオレシソースがけ ひじきとチーズのサラダ ごおりどうふのみそしる	ささみ ごおりどうふ	牛乳 ひじき チーズ にほし わかめ	にんじん ごまつな	レモンじる キャベツ えのきだけ	オレシ きゅうり ねぎ	こめ むぎ ごむぎ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	814kcal 40.2g 3.1g 21.1g
6	火	くろざとう パン	☆	パンネのソテー だいてんサラダ ごもくスープ ナシ	ワインナー ハム とりにく うすらたまご むぎエビ	牛乳 ハム チーズ ナシ	ピーマン かぼちゃ にんじん	にんにく しめじ たまねぎ キャベツ えのきだけ だれのこ	たまねぎ だいこん はくさい たまねぎ ねぎ りんご	パン くろざとう マカロニ さとう	あぶら こまあぶら	819kcal 33.1g 4.3g 27.5g
7	水	えびピラフ	☆	いもいもサラダ やさしいスープ 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 たまねぎ コーン はくさい りんご	きゅうり たまねぎ だれのこ	こめ むぎ じゃがいも さつまいも ごむぎ さとう	バター あぶら こまあぶら	826kcal 24.4g 2.8g 28.4g
8	木	こめパン	☆	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 はくさいとほたてのスープ	しるみかかな とうふ ほたてみず	牛乳 カテージ チーズ わかめ	ピーマン にんじん アゲアゲ	ホールコーン キャベツ はくさい だれのこ	きゅうり レモンじる たまねぎ	こめパン かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら こまあぶら	794kcal 27.8g 3.3g 26.1g
9	金	ごはん	☆	あきのきのこカレー ふくじんづけ ビーフンサラダ くだもの	ぶたにく ハム	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ しめじ エリンギ にんにく ふくじんづけ キャベツ きゅうり マッシュルーム もやし くだもの	しょうが たまねぎ きゅうり だれのこ	こめ むぎ じゃがいも ピーマン さとう	あぶら こまあぶら	823kcal 27.9g 3.8g 20.7g
12	月	ごはん	☆	パワフルやきにく うめドレサラダ 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 にほし	にら にんじん ごまつな	たまねぎ はくさい だいこん ねぎ ねりうめ えのきだけ	もやし きゅうり キャベツ えのきだけ	こめ かたくりこ じゃがいも み ゼリー	あぶら こまあぶら	788kcal 34.9g 3.2g 18.2g
13	火	ソフトうどん	☆	きつねうどんじる キャラメルポテ 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	830kcal 31.9g 3.4g 23.5g
14	水	くりごはん	☆	あつあげのごまみそがけ おかかあえ やさしいのみそしる くだもの	あつあげ かつおぶし	牛乳	にんじん わかめ	キャベツ もやし 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 こま	792kcal 27.5g 2.9g 19.7g
15	木	こめパン	☆	さかなのフライ だいたのしそドレサラダ かぼちゃときのこのスープ くだもの	まんだい だいず 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 しめじ	きゅうり たまねぎ くだもの	こめパン かたくりこ ごぼろ	あぶら こまあぶら	814kcal 32.6g 3.1g 26.4g
16	金	はつがけんまいごはん	☆	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 かりかりごぼろ	かじき ベーコン ちくわ あつあげ	牛乳 ひじき いりこ	あかびり にんじん	きゅうり ホールコーン レモンじる たまねぎ えのきだけ はくさい	キャベツ ねぎ たまねぎ はくさい	こめ はつがけんまい さとう	あぶら	795kcal 38.9g 3g 22.2g
19	月	ごはん	☆	こいのからあげトマトソース いとかんてんとやさいのすりごまあえ やさしいのみそしる 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 しめじ ごぼう だいこん	たまねぎ きゅうり ごぼう だいこん	こめ むぎ かたくりこ さとう こんにゃく	あぶら こま	777kcal 30.5g 2.1g 24g
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 たまご	牛乳	にんじん アゲアゲ	にんにく ねぎ きゅうり たまねぎ レタス	しょうが キャベツ だれのこ しいたけ	パン かたくりこ さとう はるさめ	あぶら こまあぶら	784kcal 37.2g 4.3g 25.6g
21	水	はつがけんまいごはん	☆	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 えのきだけ ねぎ	キャベツ さとう	こめ はつがけんまい さとう みずあめ	あぶら こま	806kcal 35g 3.4g 25.5g
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 アゲアゲ	にんじん アゲアゲ	キャベツ たまねぎ くだもの	きゅうり ホールコーン くだもの	パン ごむぎ マカロニ	あぶら	818kcal 35.5g 3.7g 32.1g
23	金	ごはん	☆	サケのさいきょうみそやき ごおりどうふのごますあえ とんじる	サケ ごおりどうふ 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 ごぼろ	だいこん ねぎ	こめ さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら こま	839kcal 35g 2.6g 32.4g
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 のり ごんぶ	にんじん わかめ	しょうが はくさい えのきだけ ねぎ	もやし ごぼう だれのこ	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら	793kcal 34g 2.3g 25g
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 はくさい ホールコーン キャベツ きゅうり レモンじる	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	836kcal 30.3g 4.3g 22.9g
28	水	ゆかりごはん	☆	みそおでん だいたとえびのからあげ たくあんあえ	がんもどき ちくわ だいず さつまいも うすらのたまご 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 こんにゃく さとう かたくりこ	あぶら こま	803kcal 32.6g 3g 22.4g
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 アゲアゲ	たまねぎ きゅうり だれのこ 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 こま	782kcal 33.5g 3.8g 25g
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 みそわんたんスープ クレープ 中学2年1組 おたのしみ献立	とりにく ささみ ぶたにく	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ ほししいたけ ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい ねぎ	こめ さとう わんたん クレープ	あぶら こま	804kcal 37.1g 3.4g 21g
※ 献立は都合により変更になることがあります。										830kcal		
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										31g		
ポイントは ①塩分控えめ ②目分にあたる量を食べる 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										3g		
										23g		