



おおきく な~れ 10月

令和2年 10月
学校給食兩部センター



気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるように、いろいろなことにじっくりと取り組むことができる時期でもあります。そして、味覚の秋といわれるように、今が旬のさつまいも、くり、きのこ類など食べ物がたくさんあります。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

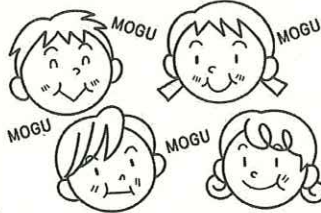
好ききらいしないで 何でも食べよう!

好ききらいを克服する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



どうしてきらいなの?

原因を探ろう



味がきらい



においがきらい



食感がきらい



色がきらい



いやな経験がある

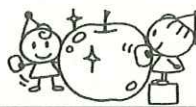
味や食感などがきらいな場合は無理に食べなくても、経験をつんだりおとなになると食べられるようになることもあります。また、調理の方法をかえるなどの対処法もあります。いやな体験があって、きらいになった場合は、楽しい体験を通して好きな食べ物にかわる場合もありますので、長い時間をかけて取り組んでみましょう。



舌で感じる味には、甘味・酸味・苦味・塩味・うま味の5つがあります。この中で、酸味は腐った物、苦味は毒を示し、本能的に避けるようになってきているため、酸味や苦みのある野菜を苦手とする子が多いようです。しかし、いろいろな味を経験することで味覚の幅が広がり、成長するにつれ、苦手な食べ物もおいしく食べられるようになっていきます。小さいころから、無理のない範囲でさまざまな食材に慣れ親しみ、食べる楽しみを積み重ねていくことが大切です。



10月予定献立表



令和2年10月1日
佐久市南部給食センター
TEL62-0617
FAX63-1249

今月の給食目標

『偏食をなくして何でも食べよう』

日	主食	主菜	副菜	汁	飲み物	その他	主な材料			栄養素量(小)		備考			
							からだをつくるあかのなかま		からだのちょうしをととのえるみどりのなかま		ねつやちからになるきのなかま		13才-14才	15才-19才	
							たんぱく質	脂質	たんぱく質	脂質	たんぱく質		脂質	たんぱく質	脂質
1	木	ソフトめん えびのすいしょう つつみ	じゃがいものちゅうか サラダ	にくみそ スープ			えび・たら コースラム 豚もも肉 みそ	牛乳	にんじん	大豆・たけのこ・キャ ベツ・きゅうり・生 姜・にんにく・玉 ねぎ・白菜 長ねぎ	ソフト麺・米 粉・じゃがい も・砂糖・か たくり粉	米油 ごま油	717kcal 2.9g	27.7g 24.2g	えび すいしょう つつみ 2こ
2	金	ごはん おろしく やさしく	りっちゃん の げんき サラダ	えのきの みそしる			豚もも肉 コースラム かつお節・豆 腐・みそ	牛乳 塩こんぶ	にんじん 小松菜	生姜・大根・しめじ キャベツ・きゅうり コーン・玉ねぎ・え のきだけ・白菜	米 強化米 砂糖	米油 ごま油 ごま	601kcal 30.1g	2.3g 19g	
5	月	キムタクごはん	ポテト カップ グラタン	もやしの ピリから あえ	はるさめの スープ		豚もも肉 鶏もも肉 なた	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草	長ねぎ・白菜キムチ つぼづけ・玉ねぎ・も やし・きゅうり・キャ ベツ・干しいたけ 白菜	米・強化米 じゃがいも 小麦粉・砂糖 はるさめ クレープ	米油 ごま油	603kcal 21g	2.8g 19.2g	のざわ ちゅうがっこう きぼうこんだて
6	火	こめこパン	とりにくの マレード やき	わかめと えだまめの サラダ	あきやさいの シチュー		鶏もも肉 いんげん豆	牛乳 わかめ	にんじん ドラパセリ	キャベツ・きゅう り・むぎ枝豆 コーン・玉ねぎ しめじ・エリンギ	コッパン マレード じゃがいも・さ つまいも・米粉	ごま油 米油	567kcal 34g	3.5g 19g	
7	水	ごはん	すすきの からあげ チリソース	ごまあえ	とうふと もすくの スープ		すすき 豆腐 糸かまぼこ	牛乳 もすく	小松菜 にんじん チンゲン菜	生姜・にんにく 長ねぎ・もやし しめじ	米・強化米 かたくり粉 砂糖	米油 ごま油 すりごま	590kcal 26.3g	2.1g 18.2g	
8	木	コッパン	やき フランク	ハムと チーズの サラダ	はくさいと コーンの スープ		フランス フルト・ロ ースラム・鶏 もも肉	牛乳 チーズ	トマト・ビ ール にんじん	キャベツ・きゅう り・玉ねぎ・白 菜・コーン	コッパン 砂糖	米油	700kcal 29g	4.2g 31.1g	
9	金	ごはん	あつやき たまご	のざわの じゃがい め	いものこじ		たまご 鶏もも肉	牛乳 リメイク	野沢菜漬 にんじん 小松菜	干しいたけ・ま いたけ・大根・り んご	米・強化米 砂糖 さといも こんにゃく	米油	579kcal 24.6g	2.9g 15.3g	
12	月	ごはん	とりにくの うめ からあげ	あおなと きのこの おひたし	だいこんと ほうたけの スープ		鶏もも肉 かつお節 ホタテ	牛乳 焼きのり	小松菜 にんじん チンゲン菜	梅干し・もやし しめじ・大根・玉 ねぎ	米・強化米 かたくり粉 砂糖	米油 ごま ごま油	570kcal 25.6g	2.1g 16.6g	
13	火	コッパン	ミート ボール	チキンと ごぼうの サラダ	キャベツの スープ		鶏ひき肉 さき水煮 みそ ベーコン	牛乳	にんじん	玉ねぎ・ごぼう キャベツ・きゅう り・コーン・キャ ベツ	コッパン 砂糖 レーズンク リーム	ごま油 すりごま	665kcal 24.7g	3.1g 27.1g	ミート ボール 2こ
14	水	ごはん	こいの からあげ トマト ソース	かんてんと やさいの ごますり あえ	やさしい いながじる		こい 油あげ 鶏もも肉	牛乳 寒天	にんじん トマト	生姜・玉ねぎ・に んにく・きゅうり・し めじ・キャベツ・ご ぼう・大根	米・強化米 かたくり粉 砂糖 こんにゃく	米油 すりごま	587kcal 23.2g	1.9g 18.6g	しょいくのひ ごんぼ (びんがんちうり給食 県産食べて応援献立)
15	木	ちゅうかめん	にたまご	だいこんと ツナの サラダ	あんようじ みそ ラーメン スープ		たまご・ツ ナ・豚挽き 肉・なる と・みそ	牛乳 わかめ	にんじん	大根・キャベツ・セロ リ・コーン・生姜 にんにく・玉ねぎ・し めじ・白菜・長ねぎ	中華麺 砂糖	ごま 米油 ごま油	636kcal 30.6g	3.7g 20.6g	長野県産食 材を食べて応援 する事業です。 10月は「佐 久鯉」。配布 された食育教 材を読んで、 給食で味わっ て、学びま しょう！
16	金	ごはん	あつあげ きのこ ソース	しおいかの すのもの	のっぺい じる		厚揚げ 鶏挽き肉 いか 鶏もも肉	牛乳 わかめ	にんじん	生姜・エリンギ・し めじ・えのきだけ・き ゅうり・大根・ごぼ う・長ねぎ・干しいた け	米・強化米 砂糖・かたくり 粉・さといも こんにゃく	米油	577kcal 27g	2.4g 17.3g	
19	月	ごはん	さけの しおやき	ごもくまめ カレー ふうみ	こおりとう ふの みそしる		さけ・鶏も も肉・大豆・さ つまいも・凍 り豆腐・みそ	牛乳	にんじん	ごぼう・白菜・玉 ねぎ・長ねぎ・巨 峰	米・強化米 こんにゃく じゃがいも 砂糖	米油	630kcal 30.6g	2.7g 17.9g	
20	火	アップパン	しゅうまい	きゅうりと とくわかの ちゅうか ふう	ちゅうかふう なめこスープ		豚ひき肉 糸かまぼ こ たまご	牛乳 茎わかめ	にんじん	ドライアップル・玉 ねぎ・きゅうり・キャ ベツ・たけのこ・え のきだけ・なめこ・長 ねぎ	コッパン パン粉 小麦粉 砂糖	ごま油	604kcal 24.6g	3.6g 18.5g	しゅうまい 2こ
21	水	ごはん	さんまの しおやき	おろしあえ	にくじゃが		さんま 豚もも肉	牛乳	小松菜 にんじん きぬさや	しめじ・えのき だけ・コーン・大 根・レモン果汁 生姜・玉ねぎ	米・強化米 じゃがいも しらたき 砂糖	米油	680kcal 28.4g	1.6g 23.8g	
22	木	コッパン	アン サンプル エッグ	フレンチ サラダ	こうやとう ふとやさい のなかつ スープ		たまご ベーコン 豚もも肉 凍り豆腐	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ・きゅう り・コーン・玉 ねぎ・生姜	コッパン じゃがいも	米油	510kcal 21.1g	2.1g 16.5g	
23	金	ごはん	いかの ハーブやき	ふくじん つけ あえ	ポークカレー		いか 豚もも肉	牛乳	ドラパセリ にんじん	キャベツ・きゅう り・福神漬・に んにく・玉ねぎ すりりんご	米・強化米 じゃがいも	オリーブ油 米油	551kcal 21.1g	3.2g 13.5g	
26	月	ごはん	チキン なんばん	きゃべつの ゆかりあえ	さつまいも のみそしる		鶏もも肉 たまご みそ 凍り豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	レモン果汁・キャ ベツ・きゅうり 玉ねぎ	米・強化米 かたくり粉 小麦粉・砂糖 さつまいも	米油 外れソース	651kcal 24.8g	2.9g 20.5g	
27	火	コッパン	チリ ピーンズ	えだまめ いり ポテト サラダ	わかめと やさいの スープ		豚挽き肉 大豆 コースラム	牛乳 わかめ	トマト缶 にんじん	生姜・にんにく・玉 ねぎ・きゅうり・キャ ベツ・むぎ枝豆・コ ーン・白菜・長ねぎ	コッパン 砂糖・かたくり 粉・じゃがい も・ジャンキン プリン	米油 マヨネーズ	749kcal 28.7g	3g 29.3g	ハロウィン こんだて
28	水	ごはん	サバの みそに	ひじきの かみかみ サラダ	だいごんの そばろじる		さば・みそ さきいか 鶏ひき肉	牛乳 ひじき	にんじん	きゅうり コーン 大根 玉ねぎ・柿	米・強化米 砂糖 こんにゃく かたくり粉	ごま ごま油 米油	633kcal 25.5g	2.3g 19.3g	
29	木	ソフトうどん	ちくわの なんばん つけ	あおなと チーズの おひたし	きつね うどんじる		ちくわ 油あげ 鶏もも肉	牛乳 チーズ	小松菜 にんじん	生姜・もやし・白 菜・しめじ・長 ねぎ	ソフト麺 かたくり粉 砂糖	米油	638kcal 26.6g	2.6g 20.7g	ちくわ 2こ
30	金	ごはん	タイふう やきとり (ガヤツ)	タイふう はるさめ サラダ (ヤムサ)	トム・ヤム クンふう スープ		鶏もも肉 鶏ひき肉 豆腐	牛乳	パセリ ピーマン にんじん みつば	レモン果汁・に んにく・生姜・玉 ねぎ キャベツ・干しい たけ・たけのこ	米・強化米 砂糖 はるさめ かたくり粉	米油 ラー油 ごま油	600kcal 26.5g	1.7g 15.9g	せかいの りょうり タイ

★ 献立は都合により変更になることがあります。献立は主食・主菜・副菜・汁がそろるように整えます。

地元食材...米・豆腐・きゅうり・キャベツ
チンゲン菜・長ねぎ・ピーマン・りんご

今日の栄養素量充足率 エネルギー95%、たんぱく質101%、脂質94%