



おおきくな〜れ

10月

令和2年 10月
学校給食南部センター



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。

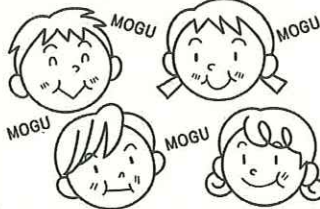
好ききらいしないで 何でも食べよう!

好ききらいを克服する5つのポイント

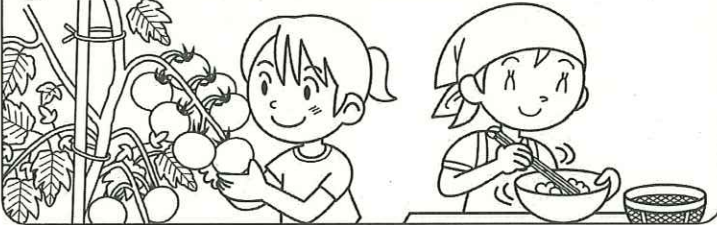
① まずは一口食べてみよう



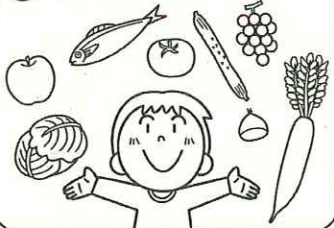
② みんなで一緒に食べよう



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

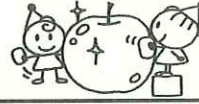
味や食感などがきらいな場合は無理に食べなくても、経験をつんだりおとなになると食べられるようになることもあります。また、調理の方法をかえるなどの対処法もあります。いやな体験があって、きらいになった場合は、楽しい体験を通して好きな食べ物にかわる場合もありますので、長い時間をかけて取り組んでみましょう。



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

こんげつ きのほく もくひびろ
 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(中)		備考
							体を作る赤の仲間		体の調子を整える緑の仲間		熱や力になる黄の仲間		たんぱく質	食塩相当量	
							1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 35g	食塩相当量 2.5g未満	
1 木	ソフト麺	えびの水晶包み	じゃがいもの中華サラダ	肉みそスープ			えび・たら コース火腿 豚もも肉 みそ	牛乳	にんじん	根豆・たけのこ・キャ ベツ・きゅうり・主 菜・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	857kcal 32.4g	3.6g 26.9g	えび 水晶包み 2個
2 金	ごはん	おろし焼肉	りっちゃん の元気サラダ	えのきのみ みそ汁			豚もも肉 コース火腿 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	760kcal 36.6g	2.9g 21.4g	
5 月	キムタクごはん	ポテト カップ グラタン	もやしの ピリ辛あえ	春雨の スープ		クレープ	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 つぼけし・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	741kcal 24.8g	3.4g 20.6g	野沢中学校 希望献立
6 火	米粉パン	鶏肉の マールド 焼き	わかめと 枝豆の サラダ	秋野菜の シチュー			鶏もも肉 いんげん豆	牛乳 わかめ	にんじん ドライパセリ	キャベツ・きゅうり り・むき枝豆 コーン・玉ねぎ しめじ・エリンギ	コッパン マーレード じゃがいも・さ つまいち・米粉	ごま油 米油	741kcal 34g	3.5g 19g	
7 水	ごはん	すすきの から揚げ チリソース	ごまあえ	豆腐ともす 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	741kcal 31.7g	2.6g 20.6g	
8 木	コッパン	焼き フランク	ハムと チーズの サラダ	白菜とコー ンのスープ			フランクフル ト・ロー ス火腿・鶏 もも肉	牛乳 チーズ	トマト にんじん	キャベツ・きゅうり り・玉ねぎ・白 菜・コーン	コッパン 砂糖	米油	854kcal 34.8g	5.1g 36.5g	
9 金	ごはん	厚焼き たまご	野沢菜の じゃこ炒め	芋の子汁		くだもの	たまご 鶏もも肉	牛乳 リゾット	野沢菜漬け 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	736kcal 29.6g	3.7g 17.1g	
12 月	ごはん	鶏肉の 梅から揚げ	青菜と きのこの おひたし	大根とほた てのスープ			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	717kcal 30.6g	2.7g 18.5g	
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		レーズン クリーム	鶏ひき肉 さきみ煮 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 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	832kcal 31.5g	4.2g 32.5g	ミート ボール 2個
14 水	ごはん	鯉の から揚げ トマト ソース	寒天と 野菜の ごますり あえ	野菜の いなか汁			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 じく・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	735kcal 27.7g	2.5g 21.2g	食育の日献立 (びんびん キラリ給食 県産食べ て応援献立)
15 木	中華麺	煮卵	大根とツナ のサラダ	安養寺 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	758kcal 35.3g	4.6g 22.8g	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	厚揚げ きのこ ソース	塩いかの 酢の物	のっぺい汁			厚揚げ 鶏挽き肉 い 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・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	735kcal 32.8g	2.9g 19.9g	
19 月	ごはん	鮭の塩焼き	五目豆 カレー風味	凍り豆腐の みそ汁		くだもの	さけ・鶏もも 肉・大豆・さ つまいち・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	796kcal 36.6g	3.3g 20.1g	
20 火	アップルパン	しゅうまい	きゅうりと さわかめの 中華風	中華風なめ こスープ			豚ひき肉 糸かまぼこ たまご	牛乳 さわかめ	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	770kcal 31.2g	4.7g 22.7g	しゅうまい 2個
21 水	ごはん	さんまの 塩焼き	おろしあえ	肉じゃが			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	859kcal 34.4g	1.8g 27.5g	
22 木	コッパン	アン サンプル エッグ	フレンチ サラダ	高野豆腐と 野菜の 田舎風スープ			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 り・コーン・玉 ねぎ・生姜	コッパン じゃがいも	米油	629kcal 25.6g	2.8g 19.2g	
23 金	ごはん	いかの ハーブ焼き	福神漬け あえ	ポークカレー			いか 豚もも肉	牛乳	ドライパセリ にんじん	キャベツ・きゅうり り・福神漬け・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	708kcal 25.6g	4g 15.5g	
26 月	ごはん	チキン南蛮	きゅうりと ゆかりあえ	さつまいもの みそ汁			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 外外ソース	811kcal 29.5g	3.7g 22.4g	
27 火	コッパン	チリ ピーンズ	枝豆入り ポテト サラダ	わかめと野菜 のスープ		ハロウ デザート	豚挽き肉 大豆 コース火腿	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・むき枝豆・コー ン・白菜・長ねぎ	コッパン 砂糖・かたくり 粉・じゃがい も・パフキン プリン	米油 マヨネーズ	898kcal 34.2g	3.9g 33.7g	ハロウィン 献立
28 水	ごはん	サバの 味噌煮	ひじきの かみかみ サラダ	大根の そぼろ汁		くだもの	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	822kcal 3.23g	2.9g 23.5g	
29 木	ソフトうどん	竹輪の 南蛮漬け	青菜と チーズの おひたし	きつね うどん汁			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 さき	ソフト麺 かたくり粉 砂糖	米油	782kcal 32g	3.1g 23.6g	竹輪 2個
30 金	ごはん	タイ風 焼き鳥 (G'YAY)	タイ風 春雨サラダ (YAYAY)	トム・ヤム クン風スープ			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 じく・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	756kcal 31.6g	2.1g 17.9g	世界の料理 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

今月の栄養素量充足率 エネルギー93%、たんぱく質91%、脂質84%