



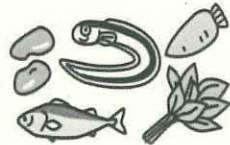
給食だより

10月号
佐久市学校給食
臼田センター

10月10日「目の愛護デー」は、数字を横にすると目とまゆの形に見えることから制定された記念日です。私たちの生活は、テレビやパソコン、携帯電話など、知らず知らずのうちに目を酷使してしまいがちです。しかし、疲れ目をそのままにしていると、視力が低下したり、頭痛や肩こりといった症状が現れることがあります。姿勢や部屋の明るさに注意し、時間を決めて目を休めるようにしましょう。

目に良い食べ物をとれましょう。

ビタミンA ... 目の健康に欠かすことのできないビタミンです。不足すると、目が乾燥する「ドライアイ」や、暗い所で見えづらくなる「夜盲症」になります。
[多く含む食品…レバー ウナギ 銀ダラ にんじん モロヘイヤ]



アントシアニン ... 青紫色の色素成分で、目の疲れを和らげてくれます。
[多く含む食品…ブルーベリー カシス 黒豆 なす 赤しそ]



タウリン 栄養ドリンクでおなじみの成分ですが、目の疲労回復にも役立ちます。
[多く含む食品…魚介類]



10月16日は「世界食料デー」の日

世界食料デーは、1981年に国連が「世界の食料問題を考える日」として制定した日です。



「地産地消」って知っていますか?

地域でとれた野菜を、地域で消費しようとする活動を「地産地消」といい、生産者と消費者を結びつける取り組みです。食材の旬や産地について理解を深め、郷土食や行事食など地域独自の食文化や日本型食生活を見直すきっかけにもなります。

～地産地消のよいところ～

- ①新鮮
身近な場所で作られた、新鮮な食材が食べられる。
- ②安心感
直接見て、聞いて、話して生産状況が確かめられるので、安心感がある。
- ③地域の活性化
生産、配送、販売を地域で行うので、地域の活性化につながる。
- ④売上アップ
少量でも、規格から少し外れても、販売できるので売上の増加が期待できる。
- ⑤温暖化の防止
配送の距離が短くなるので、温暖化防止に役立つ。
- ⑥食料自給率の向上
国産品なので、食料自給率の向上につながる。



佐久市でも数年前から「学校給食応援団」が設けられ、地元の野菜を給食に取り入れています。「登校中に畑で見た野菜を食べる、登校を見守る子どもたちに手塩をかけた野菜を食べさせる」をコンセプトに、およそ100人の団員さんが活動してくださっています。臼田センターでは年間で約20種類のおいしい野菜や果物を納品していただいているんですよ。



今月の佐久市産の野菜は
キャベツ・チンゲン菜
たまねぎ・長ねぎ・りんご
です。どんな料理に登場しているのか
探しながら食べてみてくださいね。



10月



よていこんだてひょう 予定献立表

さくしがっこうきゅうしよくうすだせんたー
佐久市学校給食白田センター

日	曜日	献立名	牛乳	赤色の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄色の仲間 熱や力の元になる		栄養価		栄養価 小学校		
				1	2	3	4	5	6	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	
1	木	ソフト麺 ミートソース 鶏肉のアップルソース キャベツのサラダ お月見団子	★	豚肉 鶏肉 ハム	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ ほうれん草	たまねぎ りんご 生姜 キャベツ	ソフト麺 砂糖 お月見団子	オリーブオイル	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	613 32.9 21.6 3.1	kcal 円 円 円	754 420 25.6 3.6	kcal 円 円 円
2	金	麦ごはん かみかみカレー トンカツ 福神漬け和え	★	豚肉 いか	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ 生姜 ごぼう キャベツ きゅうり	米 いも	油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	700 26.1 21.4 2.7	kcal 円 円 円	883 32.6 25.3 3.6	kcal 円 円 円
5	月	ごはん たらの甘辛揚げ 大根とホタテのサラダ ピリ辛みそ汁	★	たら ホタテ 味噌	牛乳	にんじん	大根 きゅうり キャベツ 生姜 ねぎ えのき	米 砂糖 でんぷん こんにやく いも	油 ごま油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	615 29.4 14.0 1.9	kcal 円 円 円	751 29.7 15.3 2.2	kcal 円 円 円
6	火	コッペパン いちごジャム アンサンブルエッグ コールスローサラダ ジュリエンスープ	★	卵 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり コーン 大根 たけのこ たまねぎ	パン 砂糖 ジャム	油 コーン油・ドレッシング	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	671 24.6 29.0 2.7	kcal 円 円 円	827 29.3 34.5 3.4	kcal 円 円 円
7	水	ごはん チンジャオロース ナムル 春雨スープ	★	豚肉 なると	牛乳	にんじん ピーマン ほうれん草 にら	生姜 たけのこ もやし 白菜	米 砂糖 マロニー	油 ごま油 白ごま	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	629 28.2 18.8 1.4	kcal 円 円 円	765 33.9 21.5 1.9	kcal 円 円 円
8	木	メロンパン 照り焼きチキン レモン和え エビ団子スープ	★	鶏肉 エビ団子	牛乳	にんじん チンゲン菜	生姜 キャベツ きゅうり パプリカ 白菜 たまねぎ	パン マロニー 砂糖		エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	641 32.6 20.2 2.7	kcal 円 円 円	780 41.4 23.4 3.3	kcal 円 円 円
9	金	ごはん さばのみそ煮 かみかみサラダ いものこ汁 クレープ	★	さば 味噌 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん	生姜 キャベツ きゅうり 大根 ねぎ	米 砂糖 さといも クレープ	油 ごま油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	751 29.0 28.2 2.5	kcal 円 円 円	861 33.8 30.8 3.1 3	kcal 円 円 円 円 円
12	月	ごはん レバーのケチャップ和え ごま酢和え コーンと卵のスープ	★	鶏肉 卵	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 大根 白菜 たまねぎ コーン	米 でんぷん 砂糖	油 ごま油 白ごま	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	670 29.6 19.2 1.8	kcal 円 円 円	817 35.0 21.8 2.2	kcal 円 円 円
13	火	コッペパン 鶏肉のはちみつレモン焼き フルーツクリーム きのこ青菜のスープ	★	鶏肉	牛乳 生クリーム	チンゲン菜	レモン果汁 みかん もも パイ たまねぎ セロリー えのき	パン はちみつ いも	油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	595 31.3 19.6 2.3	kcal 円 円 円	736 39.8 23.1 2.9	kcal 円 円 円
14	水	ごはん さんまの塩焼き キャベツのもみ漬 辛味豆腐汁 りんご	★	さんま かつお節 豆腐 豚肉 味噌	牛乳	にんじん にら	キャベツ きゅうり つぼ漬け ねぎ りんご	米	油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	686 27.3 25.0 2.4	kcal 円 円 円	844 32.5 29.0 3.0	kcal 円 円 円
15	木	中華風麺 たこ焼き にらのナムル 五目スープ	★	豚肉	牛乳	にんじん にら チンゲン菜	もやし きゅうり たまねぎ 白菜 きくらげ	麺 砂糖 でんぷん	油 ごま油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	571 22.0 16.7 2.6	kcal 円 円 円	753 28.1 20.2 3.5	kcal 円 円 円
16	金	ごはん 鯉のからあげ 野菜のごますり 野菜の佃煮汁	★	鯉 凍み豆腐 豚肉 油揚げ	牛乳 寒天	にんじん トマト	生姜 たまねぎ スッキー きゅうり 大根 ごぼう	米 砂糖 でんぷん こんにやく	油 オリーブオイル 白ごま	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	660 25.7 20.9 1.5	kcal 円 円 円	788 28.7 23.0 1.8	kcal 円 円 円
19	月	ごはん 生姜焼き 梅マヨサラダ わかめのすまし汁	★	豚肉 豆腐 なると	牛乳 のり わかめ	ほうれん草 にんじん	生姜 たまねぎ もやし 白菜 たけのこ	米 砂糖 でんぷん	油 マヨネーズ	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	626 27.2 20.1 1.9	kcal 円 円 円	762 31.3 22.7 2.3	kcal 円 円 円
20	火	ナン キーマカレー ツナコーンサラダ 大根スープ	★	豚肉 ツナフレーク 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん トマト チンゲン菜	生姜 玉ねぎ えだまめ キャベツ きゅうり	ナン 砂糖	バター 油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	576 28.1 21.2 2.6	kcal 円 円 円	775 32.5 24.1 3.6	kcal 円 円 円
21	水	ごはん 竹輪の磯辺揚げ 辛子あえ 肉じゃが	★	竹輪 かまぼこ 豚肉	牛乳 のり	にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ	米 ふら粉 いも こんにやく 砂糖	油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	680 25.4 15.8 1.8	kcal 円 円 円	842 31.2 18.1 2.5	kcal 円 円 円
22	木	パン ポテトカップグラタン パスタサラダ きのこスープ ミルメーク	★	ツナフレーク 鶏肉	牛乳	にんじん かぼちゃ ほうれん草	きゅうり たまねぎ コーン えのき しめじ	パン 砂糖 パスタ	油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	624 23.4 20.2 2.8	kcal 円 円 円	728 27.8 22.1 3.4	kcal 円 円 円
23	金	ごはん 豚肉と野菜の中華炒め もやしのサラダ 中華風コーンスープ	★	豚肉 卵 ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン	生姜 たけのこ もやし きゅうり コーン たまねぎ 白菜	米 砂糖 でんぷん	油 ごま油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	617 26.1 18.7 1.9	kcal 円 円 円	757 30.9 21.1 2.7	kcal 円 円 円
26	月	ごはん 厚揚げのそぼろあんかけ 梅マヨサラダ かきたま汁 ぶりかけ	★	厚揚げ 豚肉 鶏肉 ツナフレーク 卵	牛乳	にんじん チンゲン菜	ねぎ きゅうり キャベツ 梅 たまねぎ	米 砂糖 でんぷん	油 マヨネーズ	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	711 27.3 27.6 2.6	kcal 円 円 円	883 33.5 33.3 3.4	kcal 円 円 円
27	火	米粉パン スコッチエッグ キャベツのサラダ さつまいものシチュー	★	ハム 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ たまねぎ	パン 砂糖 さつまいも	油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	714 27.4 17.0 2.8	kcal 円 円 円	828 32.8 19.6 3.4	kcal 円 円 円
28	水	ごはん 鱈の竜田揚げ たくあん和え 薑汁	★	さわか かつお節 豆腐 味噌	牛乳	にんじん	生姜 キャベツ もやし きゅうり たけのこ ねぎ えのき 大根	米 でんぷん いも	油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	652 26.5 19.8 1.9	kcal 円 円 円	796 31.2 22.4 2.2	kcal 円 円 円
29	木	うどん風麺 鶏天 まめまめサラダ 肉うどん汁	★	鶏肉 卵 大豆 書ばつ 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん	生姜 キャベツ もやし 白菜 大根 ねぎ えのき	米 でんぷん いも	油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	728 30.4 21.0 2.6	kcal 円 円 円	812 35.2 24.2 3.3	kcal 円 円 円
30	金	麦ごはん きのこハヤシ 香草焼き 海藻サラダ	★	豚肉 ホキ	牛乳 わかめ 寒天	にんじん トマト	たまねぎ しめじ エリンギ グリーンピース きゅうり キャベツ	米 砂糖 デザート	油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	669 31.0 18.0 2.6	kcal 円 円 円	810 37.3 20.2 3.0	kcal 円 円 円