

2020年11月 予定献立表 前半

佐久市学校給食浅科センター 小学校版

きゅうしよくもくひょう
給食目標

感謝して食べよう



心を込めて、「いただきます」「ごちそうさま」を

食事のあいさつってどんな意味があるの？



かかわった人や命への感謝が込められているよ



いただきます
食べ物のもとと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま
漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回って来てありがとうという意味です。

予定献立 ※都合により献立を変更する場合があります。 ご了承ください。		赤(あか)グループ 体(骨や肉)をつくる	緑(みどり)グループ 体の調子を整える		黄色(きいろ)グループ 熱や力の元(エネルギー)になる		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
品にち	栄養	たんぱく質	無機質	ビタミン 色の濃い野菜 その他の野菜		炭水化物	脂質	
2月	ごはん ぜっきょうがつきゅう の「肉じゃが」 大根とチキンのサラダ かきたまわかめ汁 牛乳	豚もも肉 ササミフレーク たまご	牛乳	さやいんげん にんじん にら	生姜 玉ねぎ 大根 キャベツ きゅうり	米 ジャガイモ しらたき 三温糖 上白糖 かたくり粉	サラダ油 ごま	590 kcal 22.4 ㊦ 14.8 ㊦ 2.0 ㊦
4水	ごはん 鮭の西京焼き キャベツの昆布和え 大根とあげのみそ汁	さけ みそ 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり 大根 えのきたけ	米 上白糖	ごま油	580 kcal 28.1 ㊦ 15.3 ㊦ 1.9 ㊦
5木	ミニ コッペパン スパイシーピーンズ ほうれん草ともやしとコーンのサラダ きょうれつのできるレストラン の「トマトのスパゲッティ」	大豆 豚ひき肉	牛乳	にんじん ほうれん草 トマト パセリ	もやし ホールコーン にんにく 玉ねぎ	コッペパン かたくり粉 上白糖 スパゲッティ	サラダ油	591 kcal 23.6 ㊦ 20.4 ㊦ 2.3 ㊦
6金	てんきのこ の「豆腐ポテチャーハン」 はるさめサラダ みかん 肉団子のスープ 牛乳	焼豚 たまご ミートボール	牛乳	豆苗 にんじん 小松菜	にんにく ねぎ きゅうり キャベツ 生姜 たけのこ 白菜 えのきたけ みかん	米 大麦 ポテトチップス はるさめ 上白糖	ごま油	603 kcal 20.7 ㊦ 20.9 ㊦ 2.8 ㊦
9月	ごはん 牛乳 豚肉 もやしのナムル チキンワンタンスープ	豚ばら肉 豚もも肉 みそ 鶏もも肉	牛乳	ピーマン にんじん チンゲンサイ	生姜 にんにく キャベツ もやし きゅうり とうもろこし 玉ねぎ ねぎ	米 上白糖 はちみつ かたくり粉 ワンタン	ごま油 サラダ油	645 kcal 23.3 ㊦ 19.9 ㊦ 2.1 ㊦
10火	ソフト麺 牛乳 ミートソース しょうゆフレンチサラダ スイートポテト	豚ひき肉 大豆 たまご	牛乳	チーズ にんじん クリーム	トマト パセリ にんじん キャベツ きゅうり	ソフト麺 三温糖 上白糖 さつま芋	サラダ油 バター	749 kcal 25.3 ㊦ 23.0 ㊦ 1.7 ㊦
11水	ごはん 牛乳 和風豆腐ハンバーグ 白菜とキャベツの浅漬け 豚汁	豚ひき肉 とうふ たまご かつお節 豚もも肉 みそ	牛乳	にんじん	玉ねぎ 大根 白菜 キャベツ つぼ漬け ごぼう ねぎ	米 パン粉 かたくり粉 こんにゃく じゃが芋	サラダ油	634 kcal 27.1 ㊦ 18.7 ㊦ 2.1 ㊦
12木	コッペパン 牛乳 Tandoriチキン りんごサラダ 秋のポトフ	鶏もも肉 ウィンナー	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり りんご 玉ねぎ 大根 ぶなしめじ	コッペパン 上白糖 じゃが芋	オリーブ油	590 kcal 30.1 ㊦ 18.4 ㊦ 3.0 ㊦
13金	牛乳 ハヤシライス キャベツのじゃこサラダ はちみつゆずゼリー	牛肉 じゃこ	牛乳	にんじん トマト	生姜 にんにく 玉ねぎ セロリー マッシュルーム キャベツ きゅうり ゆず	米 発芽玄米 三温糖 上白糖	サラダ油 ごま油	712 kcal 25.1 ㊦ 18.7 ㊦ 2.2 ㊦



読書旬間後半も本とコラボ!



読書旬間後半も引き続き、本とのコラボ給食を行います。

さらにどんな「本の中の料理」と出会えるでしょうか?お楽しみに!

今月の主な地域食材(予定)

<浅科給食応援団>
ながねぎ だいず
だいこん とうふ
はくさい ながいも

<浅科産>
五郎兵衛米
たまご
りんご

<佐久市産>
みそ
こめこ
はちみつ



給食はいろいろな人に支えられています



学校給食は栄養士をはじめ、調理員さんや生産者さん、運送業者さんなどの力によってみなさんのもとに届けられています。

2020年11月 予定献立表 後半

佐久市学校給食浅科センター 小学校版

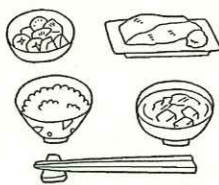
きゅうしょくもくひょう
給食目標

かんしゃ た
感謝して食べよう

予定献立 ※都合により献立を変更する場合があります。 ご了承ください。		赤（あか）グループ たんぱく質（骨や肉）をつくる	緑（みどり）グループ 体の調子を整える	黄色（きいろ）グループ 熱や力の元（エネルギー）になる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量				
日にち	主食	おかず	ビタミン		炭水化物	脂質			
			色の濃い野菜	その他の野菜					
16月	ごはん	牛乳 鶏の照り煮 磯マヨ和え なめこ汁	たんぱく質 鶏もも肉 みそ 豆腐	無機質 牛乳 のり	ビタミン 色の濃い野菜 にんじん	その他の野菜 生姜 キャベツ 白菜 とうもろこし 玉ねぎ なめこ えのきたけ ねぎ	炭水化物 米 三温糖	脂質 マヨネーズ	599 kcal 26.2 ㊦ 17.3 ㊦ 2.3 ㊦
17火	コッパン	牛乳 五目オムレツ フレンチサラダ さつまいものカレースープ	たんぱく質 たまご 凍り豆腐 ツナフレーク ベーコン	無機質 牛乳 チーズ	ビタミン にんじん ピーマン パセリ	その他の野菜 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	炭水化物 コッパン	脂質 サラダ油	647 kcal 25.3 ㊦ 26.0 ㊦ 3.0 ㊦
18水	麦ごはん	牛乳 信州きのことカレー 野菜和え ソフールヨーグルト	たんぱく質 豚もも肉 豆腐	無機質 牛乳 塩昆布 ヨーグルト	ビタミン にんじん 野沢菜漬	その他の野菜 生姜 にんにく 玉ねぎ えのきたけ ぶなしめじ エリンギ りんご キャベツ きゅうり	炭水化物 米 大麦 じゃが芋 小麦粉	脂質 バター サラダ油	692 kcal 25.7 ㊦ 17.3 ㊦ 2.1 ㊦
19木	コッパン	牛乳 ケチャップレバー グリーンサラダ 切干大根のスープ	たんぱく質 豚レバー 大豆 ベーコン	無機質 牛乳	ビタミン にんじん 小松菜	その他の野菜 生姜 にんにく キャベツ きゅうり 玉ねぎ 切干大根 白菜 えのきたけ	炭水化物 コッパン かたくり粉 じゃが芋 三温糖 上白糖	脂質 サラダ油	618 kcal 25.9 ㊦ 20.3 ㊦ 3.0 ㊦
20金	ごはん	牛乳 さばのねぎみそ焼き かつお節のおひたし けんちん汁	たんぱく質 さば みそ かつお節 豆腐	無機質 牛乳	ビタミン にんじん 小松菜	その他の野菜 ねぎ もやし ごぼう 大根 えのきたけ	炭水化物 米 三温糖	脂質 サラダ油	619 kcal 27.3 ㊦ 19.0 ㊦ 2.1 ㊦
24火	中華麺	牛乳 わかめラーメンスープ 大根のゆかり和え カップ肉まん	たんぱく質 大豆 豚もも肉 たまご	無機質 牛乳 煮干粉 わかめ	ビタミン にんにく 生姜 とうもろこし ねぎ 大根 きゅうり 玉ねぎ たけのこ	その他の野菜 生姜	炭水化物 中華麺 三温糖 上白糖 かたくり粉 小麦粉	脂質 サラダ油 ごま	594 kcal 23.1 ㊦ 13.8 ㊦ 2.6 ㊦
25水	ごはん	牛乳 いかの天ぷら ごぼうのサラダ 秋野菜のみそ汁	たんぱく質 いか たまご 油揚げ みそ	無機質 牛乳	ビタミン トマト パセリ にんじん	その他の野菜 ごぼう きゅうり 白菜 ぶなしめじ なめこ えのきたけ	炭水化物 米 小麦粉 米粉 上白糖	脂質 サラダ油 ごま ごま油	673 kcal 26.3 ㊦ 19.1 ㊦ 1.9 ㊦
26木	米粉パン	牛乳 鶏肉のワインソース焼き さつまいもポテトサラダ 春雨と白菜のスープ	たんぱく質 鶏もも肉	無機質 牛乳	ビタミン にんじん	その他の野菜 にんにく きゅうり とうもろこし ねぎ 白菜	炭水化物 米粉パン 三温糖 さつま芋 はるさめ	脂質 マヨネーズ ごま油	662 kcal 25.4 ㊦ 20.0 ㊦ 2.8 ㊦
27金	ごはん	牛乳 なすの肉みそがけ 白菜とキャベツの浅漬け 辛味豆腐汁 水ようかん	たんぱく質 豚ひき肉 みそ かつお節 豆腐	無機質 牛乳	ビタミン にんじん にら	その他の野菜 なす 生姜 ねぎ 白菜 キャベツ つぼ漬け	炭水化物 米 三温糖 かたくり粉 みずようかん	脂質 サラダ油	756 kcal 25.2 ㊦ 26.1 ㊦ 2.5 ㊦
30月	ごはん	牛乳 さばのみそ煮 蓑いものなめたけ和え みぞれ汁	たんぱく質 さば みそ 豚もも肉 油揚げ	無機質 牛乳	ビタミン にんじん	その他の野菜 生姜 キャベツ きゅうり なめたけ ごぼう 大根 ねぎ	炭水化物 米 三温糖 長手 こんにゃく かたくり粉	脂質 サラダ油	667 kcal 29.3 ㊦ 20.8 ㊦ 2.3 ㊦

11月24日は和食の日

日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事で自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。この日は、和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。



勤労感謝の日に 思いを伝えよう



11月23日は勤労感謝の日です。勤労感謝の日は、「勤労をたつとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」と定められています。身近な人たちに感謝の気持ちを伝えてみませんか？