

## 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

食べ物はもともと生きて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		赤（あか）グループ	緑（みどり）グループ	黄色（きいろ）グループ	エネルギー
※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。		たんぱく質 体（骨や肉）をつくる	体の調子を整える	炭水化物 熱や力の元（エネルギー）になる	たんぱく質 脂質 食塩相当量
日	主食	おかず	ビタミン		
			色の濃い野菜	その他の野菜	
2月	ごはん	絶叫学級の「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	730 kcal 26.6 g 17.0 g 2.7 g
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 牛乳	さけ みそ 油揚げ	牛乳 にんじん 小松菜	715 kcal 34.0 g 17.5 g 2.1 g
5木	ミニ コッペパン	スパイシーピーンズ ほうれん草とちよ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	738 kcal 29.2 g 24.3 g 3.0 g
6金	天気の子 の「豆苗ポテチャーハン」	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	745 kcal 24.8 g 24.9 g 3.5 g
9月	ごはん	牛乳 回鍋肉 もやしナムル 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	804 kcal 28.2 g 23.4 g 2.5 g
10火	ソフト 麺	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	896 kcal 30.3 g 26.6 g 2.3 g
11水	ごはん	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	787 kcal 33.0 g 21.9 g 2.5 g
12木	コッペパン	タンドリーチキン りんごサラダ 秋のポトフ	鶏もも肉 ウィンナー	牛乳 ヨーグルト にんじん	732 kcal 37.2 g 21.8 g 3.9 g
13金	ハヤシライス ごはん	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	豚肉 じゃこ	牛乳 にんじん トマト	872 kcal 30.5 g 22.0 g 2.9 g

5-1 希望献立

11月6日まで本とのコラボ給食！ 10月から引き続き、11月6日まで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＞ 長ねぎ 大豆 豆腐 長芋 白菜 大根
- ＜浅科産＞ 五郎兵衛米 たまご りんご
- ＜佐久市産＞ みそ 米粉 はちみつ



### 給食はいろいろな人に支えられています



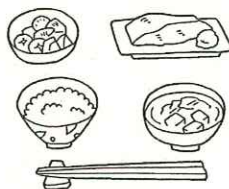
学校給食は栄養士をはじめ、調理員さんや生産者さん、運送業者さんなどの力によってみなさんのもとに届けられています。

## 給食目標 「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 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		
日にち	主食	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		
16月	ごはん 牛乳 鶏の照り煮 磯マヨ和え なめこ汁	鶏もも肉 みそ 豆腐	牛乳 のり	にんじん	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	米 三温糖 マヨネーズ	740 kcal 31.5 g 20.0 g 2.6 g
17火	コッペパン 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	たまご 凍り豆腐 ツナフレーク ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ビーマン パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	コッペパン サラダ油 さつま芋	810 kcal 31.4 g 31.8 g 3.9 g
18水	ごはん 牛乳 信州きのことカレー 野菜菜和え ソフールヨーグルト	豚もも肉 塩昆布 ヨーグルト	牛乳	にんじん 野沢菜漬	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	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 サラダ油	839 kcal 30.3 g 19.6 g 2.7 g
19木	コッペパン 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	豚レバー 大豆 ベーコン	牛乳	にんじん 小松菜	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	コッペパン かたくり粉 じゃが芋 三温糖 上白糖	771 kcal 31.9 g 24.1 g 3.8 g
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	さば みそ かつお節 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	ねぎ もやし ごぼう 大根 えのきたけ	米 三温糖 サラダ油	758 kcal 32.5 g 21.5 g 2.7 g
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	豚大豆 わかめ 豚もも肉 たまご	牛乳 煮干粉 わかめ	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	中華麺 三温糖 上白糖 かたくり粉 ごま油 ごま	740 kcal 28.4 g 15.9 g 3.4 g	
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	いか たまご 油揚げ みそ	牛乳	にんじん トマト パセリ	ごぼう きゅうり 白菜 ぶなしめじ なめこ えのきたけ	米 小麦粉 米粉 三温糖 上白糖 ごま油 ごま油	836 kcal 31.7 g 22.2 g 2.1 g
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	鶏もも肉	牛乳	にんじん	にんにく きゅうり とうもろこし ねぎ 白菜	米粉パン 三温糖 さつま芋 マヨネーズ ごま油	814 kcal 31.0 g 23.8 g 3.6 g
27金	ごはん 牛乳 なすの肉みそかけ 白菜とキャベツの浅漬け 辛味豆腐汁 水ようかん	豚ひき肉 みそ かつお節 豆腐	牛乳	にんじん にら	なす 生姜 ねぎ 白菜 キャベツ つば漬け	米 三温糖 かたくり粉 みず 水ようかん	926 kcal 30.6 g 31.5 g 3.1 g
30月	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 長いものなめたけ和え みぞれ汁	さば みそ 豚もも肉 油揚げ	牛乳	にんじん	生姜 キャベツ きゅうり なめたけ ごぼう 大根 ねぎ	米 三温糖 長芋 こんにやく かたくり粉 サラダ油	832 kcal 36.0 g 24.7 g 3.0 g

### 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文化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や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。勤労感謝の日には、「勤労をたっとうび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」日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？