

給食だより

令和2年 11月
佐久市学校給食望月センター

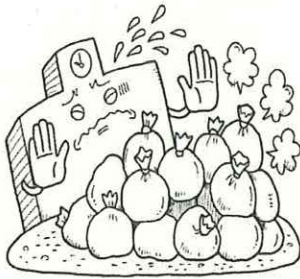
毎月19日は食育の日

今月の
給食目標

「感謝して食べよう！」です。

給食ができるまでには、みなさんの目にみえないところで働いている多くの方々がいます。直接お礼を言える機会はなかなか少ないですが、食事のあいさつや食べ方・あとかたづけで感謝の気持ちを伝えることができます。

「少しだけ」のはずなのに…
あなたが残した給食。全校分になろう！



もう一口

食べる努力をしてみよう

給食で苦手な食べ物が出た時や、はじめて食べる料理が出た時、「食べたくない」「残しちゃおうかなー」と思って残してしまった人はいませんか。あなたが残した「ほんの少しの給食」が、全校分集まるとたくさんの量になってしまいます。もう一口食べられないか、少しだけでもがんばってみましょう。

第3回 「県産食べて応援献立」

11月13日（金）は、信州プレミアム牛肉をたっぷり使った【ハヤシライス】です。1回目は牛肉を使った「牛丼」、2回目は鯉を使った「鯉のから揚げトマトソース」でした。今後も、12月に信州サーモン、2月にニジマスを使った「県産食べて応援献立」を実施する予定です。楽しみにしてください。
お家の方をはじめ、たくさんの方々を支えられている給食です。よく味わっていただきましょう。

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	今月の給食から 一口メモ
2 ごはん ほっけのみりん焼き ヤーコンの五目きんぴら ごま汁 くだもの ぎゅうにゅう	3 文化の日 ごはん	4 中華丼 野菜チップス 卵とわかめの春雨スープ ぎゅうにゅう	5 コッペパン ハムエッグ ささみのサラダ クラムチャウダー くだもの ぎゅうにゅう	6 密無し キムタクごはん 鶏ののり梅味 春雨サラダ なめこ汁 すだちゼリー ぎゅうにゅう 小6年1組希望献立	今月の地域食材 望月産コシヒカリ はくさい じゃがいも 大根（中学校5組） さつまいも（中学校5組）
9 ごはん かりかり小魚 魚のみぞ焼き ごま和え さつま汁 くだもの ぎゅうにゅう 小 早給食	10 ソフト麺 ミートソース コールスローサラダ フルーツヨーグルト ぎゅうにゅう	11 わかめごはん 鶏ごぼうバーグ 野菜ののりチーズ和え 根菜のみぞ汁 ぎゅうにゅう	12 米粉パン えびフライ タルタルソース ほんさんすう コーンスープ ぎゅうにゅう	13 信州プレミアム牛肉の ハヤシライス こんにゃく海藻サラダ フルーツポンチ ぎゅうにゅう 第3回県産食べて応援献立	今月の給食行事 6日 希望献立 （小学校6の1） お楽しみに・・・ 13日 第3回 「県産食べて応援献立」 今回は信州プレミアム 牛肉のハヤシライス 味わっていただき ましょう！ 9日・18日 小学校 早給食
16 ごはん かりかり小魚 揚げ豆腐の肉みそかけ 梅マヨ和え とさんご汁 ぎゅうにゅう	17 コッペパン チーズと豆腐入りミートローフ コーンサラダ きのこ卵のスープ くだもの ぎゅうにゅう	18 ごはん パワフル焼肉 切り干し大根のナムル 濃し豆腐のみぞ汁 ぎゅうにゅう 小 早給食	19 黒ごとうパン 鮭のマスタード焼き ダブルポテトサラダ ジュリアンスープ ぎゅうにゅう	20 ごはん ほうれん草とレバーのなかよし揚げ じゃこサラダ 大根のみぞ汁 くだもの ぎゅうにゅう	
23 ごはん 焼魚 切り干し大根の煮物 キムチスープ ぎゅうにゅう	24 中華ラーメン 中華風あんかけスープ おから和え おからボール ぎゅうにゅう 小学校欠食 中3年欠食	25 ごはん 鯖のしょうが焼き 塩肉じゃが 豆腐汁 ぎゅうにゅう 小4年欠食 中3年欠食	26 きなご揚げパン ピーマンサラダ ウインターポトフ くだもの ぎゅうにゅう 中3年欠食	27 チキンカレー カテージチーズサラダ くだもの ぎゅうにゅう	今月のおすすめ献立 4日 「野菜チップス」 望月産のじゃがいも さつまいもをスライス して油で揚げました 20日 「なかよし揚げ」 レバーを食べやすく 味つけしました。 鉄分たっぷりです貧血 予防にもおすすめです 24日 「おからボール」 食物せんいたっぷりの おから入りドーナツ
<p>11月に使う大根とさつま芋は、中学校の5組のみなさんが育てたものです。野菜チップスや汁、サラダなどいろいろな料理に使わせていただきます。ありがとうございました。他にも、望月給食応援団のみなさんや、地元のお店の方々にもご協力いただいて、地元の食材を給食に使っています。</p>					

* 都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

11月予定詳細献立表

11月の給食目標

感謝して食べよう!

日	曜	こんだて		赤の仲間 主に体の組織を作る食品		緑の仲間 主に体の調子を整える食品		黄の仲間 主に熱や力になる食品		中学校 1杯分 たんぱく質 量		
		主食	牛乳	1群	2群	3群	4群	5群	6群			
2	月	ごはん	○	ほっけのみりんやき ヤーコンのごもくきんぴら ごまじる くだもの	ほっけ さつまあげ ぶたにく あぶらあげ	牛乳 こんぶ	にんじん ごまつな	しょうが えだまめ ねぎ	ごぼう だいこん くだもの	こめ むぎ ヤーコン こんにゃく さとう さといも	ごまあぶら ねりごま	796kcal 34.6g 2.7g 19.2g
4	水	ちゅうかどん	○	やさいチップス たまごわかめのはるさめスープ	ぶたにく いわし むきエビ たまご	牛乳 あおのり わかめ	にんじん	しょうが だけのみず さくらげ ごぼう	たまねぎ はくさい しいたけ れんこん ねぎ	こめ かたくり じゃがいも さつまいも はるさめ	あぶら ごま	801kcal 29.8g 2.4g 21.7g
5	木	コッパン	○	ハムエッグ ささみのサラダ クラムチャウダー くだもの	たまご ハム ささみ フレイク ベーコン あさり	牛乳 なまがーム	パセリ れんこん にんじん	キャベツ しめじ たまねぎ かき	パン じゃがいも	ごま あぶら	774kcal 38.2g 3.8g 27.5g	
6	金	キムタクごはん	○	とりのりうめあじ はるさめサラダ なめこじる すだちゼリー	ベーコン とり ツナ とうふ	牛乳 のり	にんじん	ねぎ たくあん キャベツ なめこ	はくさい ねりうめ きゅうり すだちゼリー	こめ かたくり さとう はるさめ すだちゼリー	あぶら ごまあぶら	826kcal 34.6g 4.1g 2.4g
9	月	ごはん	○	さかなのみそやき こまあえ さつまじる かりかりごさかな くだもの	さけ あぶらあげ とうふ	牛乳 いりこ	にんじん ごまつな	はくさい だいこん くだもの	こめ さとう さつまいも こんにゃく	ねりごま	829kcal 35.8g 2.6g 22.9g	
10	火	ソフトめん	○	ミートソース コールスローサラダ フルーツヨーグルト	ぶたひきにく だいす	牛乳 バルザック ソース ヨーグルト なまがーム	にんじん パセリ	しょうが たまねぎ きゅうり パインかん ももかん	にんにく キャベツ コーン みかんかん	ソフトめん さとう	あぶら	828kcal 32.7g 2.7g 24.2g
11	水	わかめごはん	○	とりごぼうバーグ やさいのりチーズあえ こんさいのみそしる	ぶたひきにく とりひきにく たまご かつおぶし あぶらあげ とうふ	牛乳 チーズ のり	にんじん ごまつな	しょうが ねぎ キャベツ しめじ	ごぼう はくさい だいこん	こめ さとう ほんこ さつまいも		825kcal 37g 2.7g 24.9g
12	木	こめこパン	○	えびフライ タルタルソース はんさんすう コーンスープ	えび たまご ハム ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ ちやし クリームコーン	レモンじる きゅうり たまねぎ	こめこパン はるさめ さとう じゃがいも	あぶら バター	815kcal 22.8g 3.5g 30.9g
13	金	しんしゅう フレミアム きゅうり ハヤシライス	○	こんにゃくかいそうサラダ フルーツポンチ	ぎゅうにく	牛乳 いとかん てん わかめ	にんじん *林檎	にんにく たまねぎ セロリ マッシュルーム キャベツ しょうが ももかん みかんかん	こめ むぎ さとう こんにゃく しらたまこ	あぶら ごまあぶら	839kcal 27.1g 1.6g 18.8g	
16	月	ごはん	○	あげとうふのにくみそかけ うめマヨあえ どさんこじる かりかりごさかな	とうふ ぶたひきにく ほたてみず さけ	牛乳 こんぶ いりこ	にんじん	たまねぎ キャベツ はくさい ねぎ	だいこん ねりうめ コーン	こめ かたくり ごまぎ さとう じゃがいも	あぶら バター	843kcal 35.6g 2.6g 26.8g
17	火	コッパン	○	チーズとうふいりミートローフ コーンサラダ きのこたまごのスープ くだもの	ぶたひきにく だいす とうふ たまご	牛乳 チーズ	にんじん アスパラ ごまつな	たまねぎ コーン えのきたけ	キャベツ しめじ くだもの	パン ほんこ さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら	798kcal 36g 3.5g 29g
18	水	ごはん	○	パワフルやきにく きりほしだいこんのみそしる こおりとうふのみそしる	ぶたにく ぶたにく こおりとうふ	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな	たまねぎ はくさい きりほしだいこん えのきたけ	キャベツ きりほしだいこん	こめ むぎ かたくり じゃがいも	あぶら ごまあぶら	805kcal 36.4g 3.1g 22.8g
19	木	くろざとう パン	○	さけのマスタードやき ダブルポテトサラダ ジュリアンスープ	さけ ぶたにく	牛乳 チーズ	にんじん	にんにく はくさい だいこん	きゅうり たまねぎ セロリ	パン くろざとう かたくり じゃがいも さつまいも		823kcal 34.7g 3.6g 29.6g
20	金	ごはん	○	ほうれんそうとレバーのなかよしあげ じゃこサラダ だいこんのみそしる くだもの	ぶたにく ぶたにく かつおぶし あぶらあげ とうふ	牛乳 れんこん のり	にんじん ごまつな	しょうが にんにく だいこん たまねぎ くだもの	にんにく キャベツ はくさい ねぎ	こめ かたくり さとう	あぶら ごまあぶら	835kcal 34.8g 2.5g 24.9g
24	火	ちゅうか ラーメン	○	ちゅうかふうあんかけスープ おかかあえ おからボール	ぶたにく いわし むきエビ うすらのたまご おから たまご	牛乳	にんじん れんこん	しいたけ はくさい しめじ しょうが	たまねぎ だけ ねぎ コーン	むしちゅうかめん ん さとう かたくり ごまぎ さとう	あぶら ごま	854kcal 34.5g 3.2g 22.5g
25	水	ごはん	○	さばのしょうがやき しおにくじゃが とうふじる	さば ぶたにく とうふ	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん	しょうが えだまめ ねぎ	たまねぎ	こめ しらたき じゃがいも さとう	あぶら	864kcal 36.8g 2.9g 32.7g
26	木	きなこあげパン	○	ウイナーポトフ ピーマンサラダ くだもの	きなこ いとこま ベーコン ウイナー	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ こがら キャベツ	きゅうり たまねぎ くだもの	パン さとう ピーマン じゃがいも	あぶら	806kcal 27.2g 3.5g 30.3g
27	金	チキンカレー	○	カテーチーズサラダ くだもの	とりにく	牛乳 カテー チーズ	にんじん アスパラ	しょうが たまねぎ レタス くだもの	にんにく キャベツ レモンじる	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	836kcal 27.8g 2.7g 25.3g
30	月	ごはん	○	やきざかな きりほしだいこんのにも キムチスープ	さかな とりにく ちくわ とうふ	牛乳 こんぶ	にんじん ピーマン	しいたけ ちやし きりほしだいこん だいこん ねぎ えのきたけ	はくさい	こめ むぎ さとう	あぶら	792kcal 35.2g 2.4g 22.7g

※ 献立は都合により変更になることがあります。
「挨拶」はもとも「一挨拶(いちあいさつ)」といい、お寺の修行の一つでした。お互いに議論を交わし、どのくらい勉強したかを確かめるもので、ここからお互いに言葉を交わす「あいさつ」ができました。



「いただきます」「ごとうさま」
心をこめてあいさつしよう



830kcal
31g
3g
23g