

給食だより

11月号
佐久市学校給食
臼田センター



歯を大切にしていますか？

こんな食生活はむし歯の原因になってしまいます！



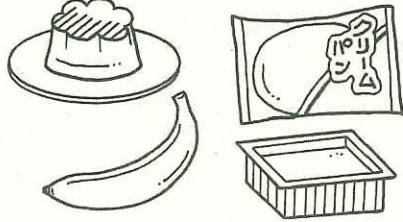
かみごたえは食べ物で決まる

食べ物は、大きさやかたさ、弾力性などいろいろな違いがあり、それによってかみごたえもかわります。かみごたえのないやわらかいものばかり食べていると、かむ力が衰えてしまうので注意しましょう。

かみごたえのないもの

特徴

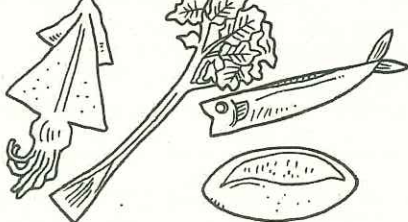
- ・やわらかいもの
- ・加工度が高いもの
- ・よくかまなくても食べられるもの



かみごたえのあるもの

特徴

- ・かたいもの
- ・繊維質の多いもの
- ・よくかまないと食べられないもの



11月24日は「和食の日」



11月24日は「いい(11)にほん(24)しょく」と読んで、「和食の日」です。これは、日本人が昔から食べてきた伝統的な食文化を見直し、次世代に向けて和食文化を守ること、受け継いでいくことの大切さを考える日として、一般社団法人和食文化国民会議が制定しました。

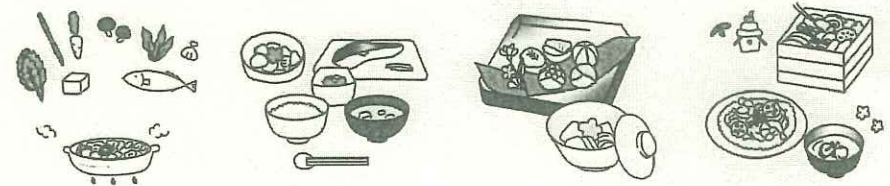
「和食」の4つの特徴

多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

健康的な食生活を支える栄養バランス

自然の美しさや季節のうつろいの表現

正月などの年中行事との密接な関わり



「和食」に欠かせないもの

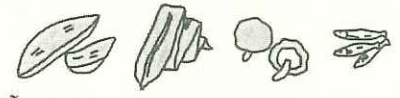
調味料

米や大豆を発酵させて作る、しょうゆやみそ、みりんなどは日本の伝統的な調味料です。地域によっても、使うしょうゆやみその種類が違うのもおもしろいですね。



だしのうま味

「うま味」を発見したのは日本人。和食に欠かせないだしには、うま味がたっぷりつまっています。だしをとるためには、かつお節や昆布、にぼしなどがよく使われます。



伝統的な食材

豆、ごま、わかめなどの海藻、野菜、魚、しいたけなどのきのこ、いもなど、日本人の食事に昔から使われてきた食材たち。頭文字をとって「まごわやさしい」の食材とされています。



** 今月の地元食材 **

米・豆腐・油揚げ・長ねぎ・キャベツ・玉ねぎ
千んげん菜・じゃがいも・白菜・大根



11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ゅうすだせんたー
佐久市学校給食日田センター

| 白 | 曜日 | 献立名 | 牛乳 | 赤の仲間 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 | | |
|----|----|---|----|--------------------------------|-------------------------|---------------------|--|------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
| | | | | 1日 | 2日 | 3日 | 4日 | 5日 | 6日 | 小学校 | 中学校 | |
| | | | | 1日 | 2日 | 3日 | 4日 | 5日 | 6日 | 小学校 | 中学校 | |
| 1 | 月 | ごはん 鶏のから揚げ ごまおかかあえ キャベツのスープ | ☆ | 鶏肉 かつお節 ベーコン | 牛乳 | にんじん 小松菜 パセリ | キャベツ もやし 玉ねぎ コーン | 米 でんぷん | ごま油 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 608 kcal 26.3 g 17.7 g 1.5 g | 762 kcal 33.5 g 20.8 g 2.0 g |
| 3 | 火 | 文化の日 | | | | | | | | | | |
| 4 | 水 | ごはん 豚キムチ ハンパンジーサラダ ビーフンスープ | ☆ | 豚肉 | 牛乳 | にんじん チンゲン菜 | 白キムチ 玉ねぎ だけのこ 生姜 | 米 砂糖 ビーフン | 油 ごま油 ごま | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 621 kcal 27.8 g 17.2 g 1.9 g | 758 kcal 32.7 g 19.4 g 2.2 g |
| 5 | 木 | はちみつパン アンサンブルエッグ フレンチサラダ かぶのスープ りんご | ☆ | 卵 鶏肉 | 牛乳 | にんじん | きゅうり キャベツ 玉ねぎ コーン かぶ りんご 白菜 | パン 蜂蜜 砂糖 | 油 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 616 kcal 23.9 g 20.6 g 2.6 g | 770 kcal 29.0 g 24.4 g 3.3 g |
| 6 | 金 | ごはん ちくわのカレー揚げ 煮こじ 豆腐の味噌汁 | ☆ | 竹輪 さつま揚げ 鶏肉 豆腐 味噌 | 牛乳 わかめ | にんじん | 大根 ねぎ 玉ねぎ | 米 天ぷら粉 いも 砂糖 | 油 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 640 kcal 24.4 g 15.9 g 2.6 g | 811 kcal 31.4 g 18.5 g 3.8 g |
| 9 | 月 | ごはん さわらのねぎみそ焼き 磯香サラダ すまし汁 | ☆ | さわら 味噌 かつお節 なると 豆腐 | 牛乳 のり | ほうれん草 にんじん | ねぎ キャベツ もやし 玉ねぎ | 米 砂糖 焼きそば | 油 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 572 kcal 27.0 g 14.6 g 1.8 g | 698 kcal 31.9 g 16.0 g 2.3 g |
| 10 | 火 | コッペパン ハンバーグ コールスローサラダ ミネストローネ いちごジャム | ☆ | ベーコン 豚肉 | 牛乳 | にんじん トマト パセリ | きゅうり キャベツ コーン 玉ねぎ セロリ | 米 砂糖 いも マカロニ 砂糖 ジャム | 油 J-100-D レッツガ オリーブオイル | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 620 kcal 23.8 g 22.3 g 3.0 g | 777 kcal 30.1 g 27.3 g 3.9 g |
| 11 | 水 | ごはん 親子丼の具 青じそサラダ 野菜の田舎汁 | ☆ | 鶏肉 凍み豆腐 豚肉 | 牛乳 | ブロッコリー にんじん | 玉ねぎ 枝豆 きゅうり キャベツ ごぼう 大根 | 米 砂糖 こんにゃく | 油 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 643 kcal 28.9 g 15.9 g 2.3 g | 783 kcal 34.1 g 17.8 g 2.9 g |
| 12 | 木 | 中華風麺 しょうゆラーメンスープ 大根のごま酢和え キャラメルポテト | ☆ | 豚肉 なると | 牛乳 | にんじん 小松菜 | もやし コーン ねぎ 大根 白菜 | 麺 でんぷん コーン 砂糖 さつまいも | 油 ごま油 ごま バター | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 613 kcal 28.9 g 15.9 g 2.3 g | 785 kcal 23.4 g 20.0 g 3.3 g |
| 13 | 金 | 麦ごはん ハヤシライス 野菜コロッケ キャベツのサラダ | ☆ | 信州アヒル牛肉 ハム | 牛乳 | にんじん トマト缶 | エリンギ 玉ねぎ グリーンピース キャベツ もやし | 米 砂糖 | 油 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 701 kcal 25.7 g 25.3 g 2.6 g | 862 kcal 30.5 g 28.2 g 3.0 g |
| 16 | 月 | ごはん 鶏肉とレバーのオーロラ ごぼうのサラダ 中華風なめこスープ | ☆ | 鶏肉 ハム 豚肉 卵 | 牛乳 | にんじん | ごぼう キャベツ きゅうり 白菜 なめこ ねぎ | 米 でんぷん 砂糖 | 油 マヨネーズ J-100-D レッツガ ごま油 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 688 kcal 28.9 g 24.5 g 1.6 g | 853 kcal 34.8 g 28.7 g 2.0 g |
| 17 | 火 | コッペパン 焼きフランク レモン和え クラムチャウダー | ☆ | フランクフルト 鶏肉 ベーコン アケガイ | 牛乳 生クリーム | にんじん パセリ | キャベツ きゅうり パプリカ 玉ねぎ しめじ | パン 砂糖 マロニ 地粉 いも | 油 バター | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 692 kcal 29.7 g 25.9 g 3.0 g | 859 kcal 37.3 g 31.3 g 3.9 g |
| 18 | 水 | ごはん 三食そぼろ 信濃路和え じゃがいものみそ汁 | ☆ | 豚肉 卵 かつお節 油揚げ 味噌 | 牛乳 わかめ | にんじん 野菜菜 | 生姜 枝豆 キャベツ きゅうり たくあん えのき 玉ねぎ | 米 砂糖 いも | 油 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 666 kcal 27.2 g 21.2 g 2.3 g | 824 kcal 33.7 g 25.9 g 2.9 g |
| 19 | 木 | 黒パン 鶏肉のハニーマスタード チーズサラダ イタリアン卵スープ ミルメーク | ☆ | 鶏肉 卵 ベーコン | 牛乳 チーズ | にんじん パセリ | キャベツ きゅうり 玉ねぎ | パン 黒砂糖 蜂蜜 砂糖 パン粉 いも | 油 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 619 kcal 32.7 g 21.4 g 3.0 g | 766 kcal 41.1 g 25.2 g 3.8 g |
| 20 | 金 | ごはん ししゃものごまチーズ揚げ 豆まめサラダ のっぺい汁 | ☆ | 大豆 青はつ 鶏肉 | ししゃも チーズ 牛乳 | にんじん | キャベツ もやし 大根 ごぼう ねぎ しめじ | 米 天ぷら粉 さといも こんにゃく でんぷん | ごま油 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 636 kcal 27.2 g 18.2 g 2.1 g | 797 kcal 34.5 g 21.7 g 2.8 g |
| 23 | 月 | 勤労感謝の日 | | | | | | | | | | |
| 24 | 火 | 米粉パン プレーンオムレツ キャベツとハムのサラダ さつまいものシチュー | ☆ | 卵 ハム 鶏肉 | 牛乳 | にんじん ほうれん草 | キャベツ 玉ねぎ | 米粉パン 砂糖 さつまいも 地粉 | 油 バター | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 694 kcal 29.8 g 23.3 g 2.4 g | 834 kcal 36.5 g 27.5 g 2.9 g |
| 25 | 水 | ごはん 豚肉のかりんとう揚げ 味噌ドレサラダ かきたま汁 | ☆ | 豚肉 鶏肉 味噌 卵 | 牛乳 | にんじん チンゲン菜 | 生姜 キャベツ きゅうり 玉ねぎ 白菜 | 米 でんぷん 砂糖 | 油 ごま | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 662 kcal 31.0 g 21.5 g 2.0 g | 804 kcal 36.3 g 24.2 g 2.4 g |
| 26 | 木 | ソフト麺 ウィンナーソース スノーサラダ 香草焼き みかん | ☆ | ウィンナー ホキ | 牛乳 生クリーム カッテージチーズ | にんじん ほうれん草 | 生姜 玉ねぎ マッシュルーム コーン キャベツ みかん | ソフト麺 でんぷん | 油 オリーブオイル | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 663 kcal 29.8 g 22.2 g 2.1 g | 824 kcal 36.5 g 25.4 g 3.5 g |
| 27 | 金 | ごはん 油淋鶏 ハンサンスープ わかめのスープ | ☆ | 鶏肉 ハム 卵 | 牛乳 わかめ | にんじん | ねぎ キャベツ きゅうり えのき 玉ねぎ コーン | 米 でんぷん 砂糖 マロニ | 油 ごま油 ごま | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 619 kcal 25.4 g 16.4 g 1.7 g | 764 kcal 31.8 g 18.7 g 2.3 g |
| 30 | 月 | ごはん 信田煮 磯マヨサラダ 辛味豆腐汁 | ☆ | 豆腐 豚肉 味噌 | 牛乳 のり | にんじん ほうれん草 にら | 白菜 ねぎ | 米 | マヨネーズ 油 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 678 kcal 26.8 g 25.3 g 2.1 g | 821 kcal 31.8 g 30.1 g 2.8 g |