



10月 食育だより

令和6年10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

「好き嫌いせず、何でも食べよう!」です。

10月は、新米やくだもの、魚などがおいしい季節、食欲の秋です。

今月は、旬の野菜や、果物(柿・りんご)、脂ののった魚、新米などを使った給食がです。

好き嫌いせず、何でも食べましょう。苦手な食べ物も、少し工夫をして一口でも挑戦してみてください。

①まずは一口食べてみよう



③自分で野菜を育てたり料理を作ってみよう



②みんなで一緒に食べよう



④旬のものを食べよう



⑤お腹をすかせてから食べよう



10月は食品ロス削減月間

10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。日本は食べ物を大量に輸入している一方で、大量に捨てています。これはとつてももったいないことです。食品ロスを減らすために私たちに何ができるのでしょうか。考えたいですね。

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 一ロメモ
					今月の地域食材 望月産 コシヒカリ キャベツ 白菜 かぼちゃ にんにく じゃがいも
	1 コッペパン 白身魚のフレック焼き しょうゆフレンチサラダ リボンパスタのスープ ぎゅうにゅう	2 発芽玄米ごはん ドライカレー フルーツヨーグルト 水菜と白菜のスープ ぎゅうにゅう	3 クロワッサン とりの唐揚げ 春雨サラダ かき玉スープ みかんゼリー ぎゅうにゅう	6 小中お休み	今月の給食行事 3日(木) 中学校2年1組 希望献立
7 ごはん いわしの韓国風 もやしのナムル トックスープ	8 ソフトうどん 厚焼きたまご 梅かつおあえ 五目うどん汁 ぎゅうにゅう	9 ごはん 松風焼き 白菜のおひたし とりごぼう汁 ぎゅうにゅう	10 コッペパン パンネのトマトクリームソース 系寒天のサラダ とり肉と白菜のスープ ぎゅうにゅう	11 ごはん マーボー豆腐 中華風ツナサラダ 春雨スープ ぎゅうにゅう	23日(水) びんびんキラリ食 佐久市の長寿の秘訣を つめこんだびんびんキラ リ食です。
14 スポーツの日	15 米粉パン とり肉とさつま芋の揚げ煮 ひじきのレモンマリネ 野菜スープ ぎゅうにゅう	16 ごはん スタミナ焼き肉 きゃべつの風味づけ ワンタンスープ ぎゅうにゅう	17 メープルトースト ちくわのマリネ 秋野菜のポトフ 柿・ぎゅうにゅう	18 ごはん 厚揚げの肉みそあんかけ 大根サラダ せんべい汁 ぎゅうにゅう	31日(火) ハロウィン献立
21 きのこごはん カゴカマスのねぎみそ焼き 春雨とチンゲン菜のサラダ 辛味とうふ汁 ぎゅうにゅう	22 ソフトラーメン 抹茶煮しパン 小松菜と大豆のサラダ 安養寺みそラーメンスープ ぎゅうにゅう	23 ごはん 凍り豆腐のトマト麻婆 系寒天と野菜のすりごまあえ 野菜の田舎汁 ぎゅうにゅう びんびんキラリ食	24 コッペパン とり肉のバーベキューソース ポテトサラダ きのこのスープ ぎゅうにゅう	25 ごはん 大学芋 なめたけあえ すき焼き風煮 ぎゅうにゅう	『ハロウィン』とは? ハロウィンは今から 約2000年以上前に 秋の収穫をお祝いし、 ご先祖の霊をお迎えする 行事としてヨーロッパで 誕生しました。
28 ごはん 鮭のもみじ焼き 切り干し大根の煮つけ 凍り豆腐のみそ汁 ぎゅうにゅう	29 食パン チリコンカン 大根とささみのサラダ 白菜のスープ ぎゅうにゅう	30 麦入りごはん チキンとキノコのカレー わかめフレンチ 焼きりんご ぎゅうにゅう	31 コッペパン とり肉の赤ワインソース焼き ひじきサラダ かぼちゃのスープ ぎゅうにゅう	 ハロウィンにかぼちゃを 飾るのは、悪い霊を 追い払うため、という 意味があるそうです。	
		小学校6年生給食なし	→ ハロウィン献立		

*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。

10 月予定詳細献立表

10月の給食目標 **好き嫌いをせず、何でも食べよう!**

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 主に体の骨子を強える食品		黄の仲間 主に熱や力になる食品		小学校	中学校	
		主食	牛乳	主菜	副菜	汁物	その他	1群	2群	3群	4群	5群	6群	14歳 - 15歳未満	15歳 - 17歳未満
								たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質
1	火	コッパン	○	しろみぎかなのフレークやき	しょうゆフレンチサラダ	リボンパスタのスープ		ホキ ハム とりにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ	きゃべつ きゅうり たまねぎ えのき	コッパン コーンフレーク リボンパスタ	マヨネーズ あぶら	606kcal 29.6g 21.9g 3.2g	776kcal 43.5g 26.2g 4.2g
2	水	はつがげんまいごはん	○	ドライカレー	フルーツヨーグルト	みずなど はくさいの スープ		ぶたにく こおりとうふ とりにく	牛乳 ヨーグルト	にんじん みずな えだまめ	たまねぎ みひんかん ももかん パイナップル りんご はくさい えのき	こめ はつがげんまい さとう	あぶら	705kcal 28.2g 18.7g 2.2g	
3	木	クロワッサン	○	とりのからあげ	はるさめサラダ	かきたまスープ	みかんゼリー	とりにく ハム たまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ	きゃべつ きゅうり たまねぎ しめじ	クロワッサン はるさめ かたくりこ ミカンゼリー さとう	あぶら ごまあぶら	700kcal 29.2g 37.9g 3.1g	830kcal 32.6g 44.6g 3.8g
7	月	ごはん	○	いわしのかんこくふう	もやしナムル	トックスープ		いわし ハム とりにく	牛乳	こまつな にんじん	もやし たまねぎ はくさい ほししいたけ ながねぎ	こめ かたくりこ さとう トック	あぶら ごま ごまあぶら	583kcal 23.6g 17.6g 2.0g	716kcal 28.2g 20.0g 2.4g
8	火	ソフトうどん	○	あつやき たまご	うめかつお あえ	ごもくうどん じる		ぶたにく かつおぶし たまご	牛乳	にんじん えだまめ	たまねぎ はくさい えのき ながねぎ しょうが たけのこみず ほししいたけ きゃべつ きゅうり もやし	ソフトうどん かたくりこ	あぶら	570kcal 28.1g 18.9g 2.4g	647kcal 32.3g 21.5g 2.9g
9	水	ごはん	○	まつかぜやき	はくさいの おひたし	とりごぼろ じる		とりにく とうふ たまご みそ かつおぶし	牛乳	こまつな にんじん	ながねぎ はくさい ごぼう たまねぎ えのき	こめ ばんこ さとう	ごま あぶら	527kcal 24.2g 16.1g 2.1g	647kcal 28.4g 18.1g 2.7g
10	木	コッパン	○	パンネのトマト クリームソース	いとかんてん サラダ	とりにくと はくさいの スープ		とりにく ハム	牛乳 なまクリーム いとかんてん	パセリ にんじん にんじん トマトピューレ	たまねぎ きゅうり きゃべつ レモンかじゅう はくさい ながねぎ えのき	コッパン マカロニ かたくりこ	ごま ごまあぶら	566kcal 26.9g 17.0g 3.0g	693kcal 32.4g 19.6g 3.8g
11	金	ごはん	○	マーボー どうふ	ちゅうかふう ツナサラダ	はるさめ スープ		ぶたにく ぶたレバーチップ とうふ ツナ みそ とりにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きゃべつ きゅうり もやし ほししいたけ	こめ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	556kcal 21.8g 18.8g 1.9g	684kcal 25.3g 21.4g 2.4g
15	火	こめコパン	○	とりにくと さつまいもの あげに	ひじきの レモン マリネ	やさしいスープ		とりにく	牛乳 ひじき	ピーマン にんじん こまつな	きゅうり きゃべつ ホールコーン たまねぎ はくさい レモンかじゅう	こめコパン さつまいも さとう	あぶら	683kcal 33.9g 22.9g 2.8g	842kcal 41.6g 26.9g 3.6g
16	水	ごはん	○	スタミナ やきにく	きゃべつ ふうみづけ	わんたん スープ		ぶたにく とりにく	牛乳 きりこんぶ	ピーマン にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい キムチ きゃべつ しょうが はくさい ほししいたけ ながねぎ	こめ かたくりこ さとう ワンタン	あぶら	532kcal 23.2g 14.8g 2.3g	
17	木	メープル トースト	○	ちくわの マリネ	あきやさいの ポトフ	かき		ちくわ とりにく	牛乳	にんじん	きゃべつ もやし きゅうり たまねぎ レモンかじゅう しめじ かき	しよくパン さとう メープルシロップ さつまいも	マーガリン あぶら	660kcal 23.7g 21.8g 2.7g	792kcal 28.0g 25.2g 3.4g
18	金	ごはん	○	あつあげの にくみそ あんかけ	だいこん サラダ	せんべいじる		あつあげ とりにく みそ さきみフレーク とりにく	牛乳	こねぎ にんじん こまつな	たまねぎ だいこん きゅうり ごぼう まいたけ はくさい	こめ かきせんべい さとう かたくりこ	あぶら	606kcal 27.0g 20.8g 2.0g	765kcal 33.8g 25.4g 2.3g
21	月	きのこごはん	○	かこかますの ねぎみそやき	はるさめと チンゲンサイの サラダ	からみ とうふじる		とりにく あぶらあげ かこかます みそ いとこまほこ	牛乳	にんじん えだまめ チンゲンサイ にんじん	えりんぎ しめじ えのき ほししいたけ ながねぎ きゃべつ はくさい	こめ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	556kcal 29.7g 16.3g 2.7g	695kcal 36.5g 18.9g 3.4g
22	火	ソフトラーメン	○	まっちゃん むしパン	こまつな とろろの サラダ	あんようじ みそラーメン スープ		なると ぶたにく あんようじ みそ たまご だいず ツナ	牛乳	にんじん こまつな まっちゃん	たまねぎ ながねぎ きゃべつ ホールコーン レーズン もやし	ソフトラーメン こむぎさ さとう	ごまあぶら	640kcal 27.7g 16.6g 2.2g	777kcal 32.6g 18.8g 2.5g
23	水	ごはん	○	こおりとうふ のトマトマーボ	いとかんてんと やさいの すりこまあえ	やさしい いなかしる		こおりとうふ ぶたにく あぶらあげ	牛乳	にんじん いとかんてん	たまねぎ きゅうり しめじ ごぼう だいこん	こめ ごんたやく かたくりこ さとう	あぶら ごま	602kcal 23.7g 23.4g 1.7g	753kcal 28.7g 28.1g 2.1g
24	木	コッパン	○	とりにくの パーベキュー ソース	ポテトサラダ	きのこの スープ		とりにく ハム	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん こまつな	たまねぎ りんご にんにく レモンかじゅう きゅうり はくさい ほししいたけ えのき しめじ	コッパン じゃがいも さとう	マヨネーズ	549kcal 31.6g 21.2g 3.2g	714kcal 37.0g 24.4g 4.1g
25	金	ごはん	○	だいがくいも	なめたけあえ	すきやきふう に		ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん	きゃべつ きゅうり もやし なめたけ たまねぎ はくさい えのき ながねぎ	こめ さつまいも さとう しらたき	あぶら ごま	579kcal 19.1g 15.5g 1.4g	708kcal 22.0g 17.2g 1.8g
28	月	ごはん	○	さけの もみじやき	きりぼし だいにんの につけ	こおりとうふ のみしる		さけ あぶらあげ さつまいも こおりとうふ みそ	牛乳 カットわかめ	にんじん いんげん	きりぼし だいにん えのき ながねぎ	こめ さとう	あぶら マヨネーズ	588kcal 28.6g 19.9g 2.2g	717kcal 33.4g 22.5g 2.8g
29	火	食パン	○	チリコンカン	だいこんと さきみの サラダ	はくさいの スープ		ぶたにく だいず さきみフレーク とりにく	牛乳	ダイストマト にんじん チンゲンサイ	にんにく たまねぎ だいこん きゃべつ きゅうり はくさい もやし	しよくパン さとう	あぶら	671kcal 32.1g 24.6g 3.2g	841kcal 39.5g 29.5g 4.2g
30	水	むぎいり ごはん	○	ちきんと きのこのカレー	わかめ フレンチ	やき りんご		とりにく いとこまほこ	牛乳 カットわかめ	にんじん	たまねぎ しめじ りんご きゃべつ もやし ホールコーン	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	あぶら バター	613kcal 20.8g 17.4g 2.6g	736kcal 24.2g 19.2g 3.0g
31	木	コッパン	○	とりにくの あかワイン ソースやき	ひじきサラダ	かぼちゃの スープ		とりにく とうふ	牛乳 なまクリーム ひじき	にんじん かぼちゃ パセリ	きゅうり きゃべつ ホールコーン たまねぎ	コッパン さとう	あぶら	658kcal 31.0g 21.6g 2.8g	791kcal 36.4g 24.6g 3.7g
												基準値	650kcal 26g 18.1g 2g未満	830kcal 31g 23g 2.5g未満	

※献立は都合により変更になることがあります。