

令和4年(2022年) 10月 学校給食献立表

九度山町学校給食センター

※すべての日に牛乳がつきます。

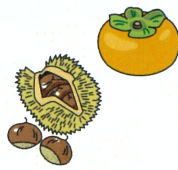
日	曜日	こんだてめい	ざいりょうめい			エネルギー (kcal)
			おもにからだの ちやにくになるもの (赤)	おもにからだのちようしを ととのえるもの (緑)	おもにねつやちからの もとななるもの (黄)	
3	月	ごはん さほのしおやき ゆかりあえ みそしる	さば		ごはん	576
4	火	きなこあげパン ブラウنشチュー てつふんだつぶりサラダ	きなこ きゅうにく、ぶたにく、 こなチーズ	たまねぎ、にんじん、しめじ、にんにく、 りんご	コッペパン、あぶら、さとう じゃがいも	674
5	水	ごはん はるまき ナムル ごまキムチじる	はるまき ぶたにく、とうふ、あぶらあげ	ほうれんそう、ほやし、にんじん だいこん、ごぼう、こんにやく、にんじん、 ねぎ、ほくさいキムチ	ごはん あぶら ごまあぶら さといも、ごま	715
6	木	コッペパン さげのムニエル くだくさんスープ りんご げんりょうくりごはん てつくりかきあげ かやくうどん	さげ とりにく	たまねぎ、ほくさい、ほうれんそう、 だいこん、にんじん、マッシュルーム、 しょうが りんご	コッペパン こむぎこバター しお、こしょう コンソメ、しょうゆ、しお、こしょう	574
7	金	コッペパン とりにくのバーベキューソース かぼちゃポタージュ みかん	とりにく ベーコン、きゅうにゅう、 スキムミルク、こなチーズ みかん	たまねぎ、はくさい、ほうれんそう、 だいこん、にんじん、マッシュルーム、 しょうが りんご	コッペパン さつまいも、こむぎこあぶら うどん	622
11	火	コッペパン とりにくのバーベキューソース かぼちゃポタージュ みかん	とりにく ベーコン、きゅうにゅう、 スキムミルク、こなチーズ みかん	たまねぎ、はくさい、ほうれんそう、 だいこん、にんじん、マッシュルーム、 しょうが りんご	コッペパン かたくりこ、あぶら、さとう バター しお、こしょう クリームスープ、コンソメ、しお、 こしょう	783
12	水	きゅううどん しゃきしゃきうめこんぶあえ	きゅうにく かまぼこ、かつおぶし、 しおこんぶ	たまねぎ、しらたき、にんじん、ねぎ きゅうりにんじん、きりほしだいこん、 うめびしお	ごはん さとう ごま、さとう	566
13	木	げんりょうパン やきそば あっさりポテトサラダ	ぶたにく、いか、あおのり ツナ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、にら きゅうり、コーン、にんじん	コッペパン やきそばめん、あぶら じゃがいも、あぶら、さとう	649
14	金	ごはん マーボーあつあげ くきわかめのあえもの かき	あつあげ、ぶたにく チキンハム、くきわかめ	たまねぎ、たけのこ、にんじん、ねぎ、 にら、しいたけ、にんにく、しょうが きゅうりにんじん	ごはん さとう、かたくりこ、 ごまあぶら さとう、ごまあぶら	809
17	月	ごはん じゃがいものせぼろに だいこんツナサラダ うめぼし (うめぼしでげんき！キャンペーン)	とりにく ツナ	たまねぎ、にんじん、いんげん、しょうが だいこん、ほうれんそう、レモンかじゅう	ごはん じゃがいも、さとう さとう、あぶら	672
18	火	コッペパン ごぼうだつぶりミンチカツ ポイルやさい はるさめスープ	ごぼうだつぶりミンチカツ ぶたにく	キャベツ、コーン、にんじん たまねぎ、もやし、にんじん、にら、 しいたけ、しょうが	コッペパン あぶら あおじそドレッシング しょうゆ、ちゅうかうスープ、さけ、 しお	617
19	水	ごはん さわらのさいきょうやき ごまあえ かきたまじる	さわら たまご、とうふ	はくさい、ほうれんそう たまねぎ、にんじん、えのき、ねぎ	ごはん さとう ごま、さとう かたくりこ	732
20	木	コッペパン あきあじクリームシチュー あさりのごまドレッシング	ぶたにく、きゅうにゅう、 スキムミルク、こなチーズ あさり	たまねぎ、にんじん、しめじ、 マッシュルーム、まいだけ、パセリ キャベツ、ほうれんそう、にんじん	コッペパン さつまいも さとう、ごまあぶら	631
21	金	ごはん ちくわのいそべあげ おかかあえ とんじる	ちくわ、あおのり かつおぶし ぶたにく、とうふ、あぶらあげ	はくさい、ほうれんそう だいこん、ごぼう、こんにやく、 にんじん、ねぎ	ごはん こむぎこあぶら さとう かつおだし、みそ	637
24	月	ごはん あじのたつたあげ かきなます みそしる	あじ あぶらあげ	しょうが だいこん、かき たまねぎはくさい、にんじん、ねぎ	ごはん かたくりこあぶら さとう かつおだし、みそ	612
25	火	コッペパン グリンチキスマーマレードソース かぼちゃサラダ きのこスープ	とりにく ハム とうふ	にんにく かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ ごまつな、たまねぎ、しめじ、えのき、 にんじん	コッペパン マーマレード じゃがいも、さとう コンソメ、しょうゆ、 とりがスープ、しお、こしょう	665
26	水	ごはん あつあげとさつまいもの ちゅうかいだめ さんしょくあえ	あつあげ、ぶたにく たまご、ひじき	たまねぎ、もやし、にんじん、ねぎ、にら、 しょうが ごまつな	ごはん さつまいも、さとう、 かたくりこ、ごまあぶら さとう	639
27	木	カットパン かきいりブルーツクリーム ポークビーンズ	なまクリーム ぶたにく、だいず	かき、みかん、パイン たまねぎ、にんじん、しめじ、いんげん、 トマト	コッペパン ホイップクリーム、さとう じゃがいも、さとう、あぶら	658
28	金	ごはん すきやき にんじんしりしり うめぼし	きゅうにく、とうふ ツナ	はくさい、たまねぎ、しらたき、 にんじん、ねぎ にんじん、レモンかじゅう うめぼし	ごはん ふ、さとう、あぶら ごま、さとう、ごまあぶら	667
31	月	チキンカレーライス コールスローサラダ	とりにく	たまねぎ、にんじん、いんげん、 にんにく、しょうが キャベツ、きゅうり、コーン	ごはん じゃがいも、あぶら あぶら、さとう	682

※材料等の都合により献立内容を変更することがあります。ご了承ください。

※おはしは毎日持ってきてください。スプーンマークにはスプーンがつきます。



給食だより



令和4年 10月

くやまちょうがっこうきゅうしよく
九度山町学校給食センター

抜けるような青い空にさわやかな風が吹いて、やっと秋らしくなってきました。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして味覚の秋。秋は食べものがおいしい実りの季節ですね。10月は1年の中でも過ごしやすい気候ですが、日中と朝晩の気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。秋の味覚を楽しみながら、食事から栄養をしっかりとって、元気に過ごしましょう。

○10月は「食品ロス削減月間」です○

「食品ロス」という言葉を聞いたことがありますか？まだ食べられるのにゴミとして捨てられてしまう食べものことです。日本の食品ロスの量は年間522万tと推計されています。これは世界の食糧支援量（年間420万t）の1.2倍に相当し、日本人1人あたり、毎日お茶碗1杯分の食べものを捨てていることとなります。ひとりひとりが意識して取り組みを続けていくことで、食品ロスは確実に減らすことができます。事実、この10年ほどで、年間の食品ロスの量を日本では120万tも減少させることができました。「もったいない」の心を忘れず、未来に向けてできることから取り組んでみませんか



食品ロス削減 3つのコツ

<p>1 買い過ぎない</p> <p>家にある食材をチェックし、使い切れる分だけ買いましょう。</p>	<p>2 作り過ぎない</p> <p>家族の予定や体調を考慮し、食べ切れる分を調理しましょう。</p>	<p>3 食べ残さない</p> <p>作った料理は早めに食べ切りましょう。</p>
--	--	--

参考：消費者庁「食品ロス削減ガイドブック」（令和3年度版）



環境にやさしく！
エコ名人タイム

食へ糖や水、エネルギーをムダにしない方法を考えて、環境にやさしいエコ名人になろう！

Q1 環境にやさしい買い方につけましょう。

① 必要な物を使いきれぬ分だけ買う

Q2 環境にやさしい調理をしているものにつけましょう。

① 大根やかぶの葉は必ず捨てる

Q3 環境にやさしい片付け方法はAとBどちらでしょう？

② 洗う順番 A 汚れの少ない物から B 汚れの多い物から

Q4 食事は、残さず食べることが大切です。それはなぜでしょう？

③ 生ゴミの捨て方 A 水分をよくふくませる B 水をよく切る

【 】を燃やすために多くの【 】が使われ、【 】が排出されます。これが【 】の中で災害や不作など、さまざまな問題が起こります。

ア、二酸化炭素 イ、食べ残し ウ、地球温暖化 エ、燃料

こたえ Q1 ① (商品は)手前から取ることで売れ残りが防げる。食へされる量の買い物をする。 Q2 ① ③ (葉など)食べられる部分は捨てるに使う / お湯をわかしたり食材をゆでると、ガスや電気が節約できる。 Q3 ① A ② A (水分をよくふくませる)と、ガスや電気が節約できる。 Q4 ① A ② B (水分をよくふくませる)と、水を蒸発させるために多くの燃料が使われ、二酸化炭素がより多く排出するため。 Q4 ① [ア] [エ] [ウ]