

10月の地産地消

米 じゃがいも たまねぎ にんにく
 干しいたけ 若さのみそ ゆず果汁
 だいず ちりめんじゃこ 相生産豆腐
 相生野瀬かんぴょう うまいか
 ゆずマーマレード タ顔ゼリー

10月のかみかみ献立

5日(木) ビーンズポタージュ
 12日(木) ウィナーと豆のパスタ
 りんご
 19日(木) 玄米入りスープ
 26日(木) じゃこのカミカミサラダ
 ポークビーンズ

給食だより 10月号

暑さが和らぎ、過ごしやすい日が多くなってきました。秋は食べ物がおいしい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、多くの食材に触れ合う機会を作ること、豊かな感性や味覚形成にとっても大切です。給食でもたくさんの旬の食べ物を取り入れています。自然の恵みに感謝していただきましょう。



10月1日は市制記念日です



10月1日は市制記念日です。給食では、4日(水)に、お祝いの『市制記念日献立』を実施します。お祝いの赤飯と、相生野瀬かんぴょうやタ顔ゼリー、相生産豆腐など、地元の食材をたくさん使った献立が登場します。楽しみにしててくださいね。

給食で使用している食材・業者の紹介

◎太字は市内産の食材です

給食では、地産地消、特に市内産の食材を積極的に使用することを心がけています。たくさんの業者さんが相生市の給食を支えてくださっています。

かんぴょう・タ顔ゼリー (かあちゃんず)
 干しいたけ・きくらげ (深山農園)
 ゆず果汁・ゆずみそ など (小河ゆず栽培組合)
 米・大豆・季節の野菜 (株式会社百姓)

若さのみそ (若さのみそ加工グループ)

パン・ごはん(※) (山本ベーカリー)
 鶏肉 (チキンショップ鳥和)

うまいか (湊水産)
 相生産豆腐 (三木食品・立巳豆腐)
 豚肉・牛肉 (肉のおかだ)

にんにく・季節の野菜 (野瀬の朝市)

ちりめんじゃこ・干しえび など (鈴木商店)

※双葉小学校のみ給食室で炊飯しています

10月は食品ロス削減月間です

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。日本では1年間に約600万トンもの食品ロスが出ています。1人あたりで考えると、毎日お茶碗1杯分のご飯を捨てていることとなります。食品ロスを減らすためには、一人ひとりの心がけが大切です。身近なことから始めてみませんか。

給食を残さず食べる	すぐに使うなら、手前の商品を買う	必要な分だけ買う	期限表示を正しく理解する
			

令和5年度 相生市の特色ある献立のテーマ「もりもり食べよう！“魅力めし”



あなご丼
 食べやすく刻んだ煮穴子を、錦糸卵とさやいんげんと一緒に、ごはんの上に乗せていただきます。

お米一口メモ ⑤相生のお米
 給食のお米は、相生産及び兵庫県産のお米を使っています。10月から新米が出始めます。牡蠣殻を肥料にして育てた「牡蠣殻ライス」という品種のお米も相生市内で作られています。

相生市 学校給食 テーマ

まるまる満点! 多彩なメニュー!
 未来につながる 相生の給食!!

10月こन्दて

令和5年度

相生市学校給食会

日	曜	パ ン ご は ん	牛 乳	お か ず	ざ い り ょう 名			家 庭 で と く に と り た い も の	食 材 - 量	
					ね つ や か に な る も の	体 を つ く る も の	体 の ち よ う し と の え る も の		kcal	たん ぱ く 質 g
					上 段 :小 学 生	下 段 :中 学 生				
2	月	ごはん	○	あつあげのカレー-いため とりにくのフォー	ごはん ごま油 さとう でんぶん フォー	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ とりにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ もやし しめじ	い ろ の こ い や さ い る い	549	22.5
3	火	ごはん	○	とりにくのゆずふうみ からしあえ わかさのみそのみそしる	ごはん でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく だいずのはな とうふ わかさのみそ	ゆず果汁 チンゲンサイ キャベツ にんじん かんびょう たまねぎ えのきたけ ねぎ	さ か な る い	538	23.6
4	水	(市制記念日献立) せきはん	ジョア	だしまきたまご あいおいのせかんびょうのいために とうふじる ゆうがおせりー	せきはん ごま さとう あぶら ゆうがおせりー	ジョア だしまきたまご ぎゅうにく あいはいさんとうふ かまぼこ	かんびょう にんじん しろねぎ いんげん ほししいたけ しょうが たまねぎ しめじ ねぎ	ぎ ゅう に ゅう	575	20.5
5	木	こめこパン	○	コールスロー-サラダ ビーンズポタージュ うまいか	こめこパン さとう オリーブ油 じゃがいも バター	ぎゅうにゅう サラダチキン だいず ベーコン うまいか	キャベツ にんじん コーン レモン果汁 たまねぎ しろねぎ パセリ	か い そ う る い	617	24.5
6	金	ごはん	○	さばのみそに ごしきあえ かきたまじる	ごはん さとう でんぶん	ぎゅうにゅう さば みそ けすりぶし たまご かまぼこ	しょうが キャベツ もやし チンゲンサイ にんじん コーン しめじ たまねぎ ねぎ	い も る い	619	26.8
10	火	ピピンパ	ジョア	わかめスープ ブルーベリーゼリー	ごはん ごま油 さとう あぶら ブルーベリーゼリー	ジョア ぎゅうにく たまご わかめ あつあげ ぶたにく	にんにく しょうが ねぎ もやし にんじん ほうれんそう	き の こ る い	561	23.4
11	水	わかめ ごはん	○	ぶたにくとじゃがいものこみ こんさいのごまみそしる	わかめ ごはん じゃがいも さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく うすあげ みそ	たまねぎ いんげん しょうが だいこん ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ	こ さ か な る い	574	20.0
12	木	パン	○	ウインナーとまめのパスタ キャベツのスープ りんご	パン マカロニ あぶら オリーブ油 じゃがいも	ぎゅうにゅう チキンウインナー ひよこまめ ベーコン	たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー にんにく トマト缶 キャベツ にんじん コーン パセリ りんご	た ま ご る い	558	21.6
13	金	ごはん	○	さつまいもとツナのいそに とりだんごじる	ごはん さつまいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ひじき まぐろフレーク うすあげ だいずのはな つくね みそ	にんじん いんげん たまねぎ えのきたけ ねぎ	や さ い る い	606	22.6
16	月	ごはん	○	ぶたにくとキムチのいためもの トック チーズ	ごはん あぶら さとう トック	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チーズ	はくさいキムチ キャベツ もやし にんじん たけのこ しょうが にんにく たまねぎ しいたけ ねぎ	ま め る い	621	22.5
17	火	ごはん	○	アジのからあげカレーソース サラダチキンのあえもの ばちじる(たまごぬき)	ごはん でんぶん あぶら さとう ばち	ぎゅうにゅう アジ サラダチキン かまぼこ うすあげ	きりほしだいこん えのきたけ こまつな ゆず果汁 にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ	く だ も の る い	558	25.2
18	水	ポーク カレー ライス	ジョア	ハムサラダ ふくしんづけ	ごはん じゃがいも バター さとう あぶら	ジョア ぶたにく チーズ チキンハム	たまねぎ にんじん だいこん キャベツ ふくしんづけ	さ か な る い	586	19.3
19	木	(食育の日) ゆずマーマ レードパン	○	キャベツいりつくね げんまいいりスープ	ゆずマーマレード パン もちげんまい じゃがいも オリーブ油 さとう	ぎゅうにゅう キャベツいりつくね ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ にんにく トマト缶	い ろ の こ い や さ い る い	558	20.0
20	金	げんりょう ごはん	○	こんにゃくのおかか にくうどん のりのつくだに	ごはん さとう あぶら うどん	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ けすりぶし ぎゅうにく のりのつくだに	こんにゃく たけのこ にんじん いんげん たまねぎ ねぎ	や さ い る い	602	24.3
23	月	ごはん	○	ちゅうかふうたつたあげ じゃがいものほそぎりいため ぶたもやしスープ	ごはん ごま油 でんぶん あぶら じゃがいも ラー油	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく けすりぶし みそ	にんにく ピーマン ねぎ しょうが もやし キャベツ にんじん	き の こ る い	626	26.5
24	火	ごはん	○	やきにくふういために ワンダンスープ	ごはん ごま さとう でんぶん あぶら タンメン	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ うすあげ	キャベツ たまねぎ もやし にんじん ピーマン りんご にんにく しろねぎ ほししいたけ ねぎ	か い そ う る い	573	20.4
25	水	(特色ある献立) あなご どんぶり	○	わかさのみそのみそしる	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう あなご きんしたまご だいずのはな のり とうふ わかめ わかさのみそ	いんげん しょうが キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ	や さ い る い	547	25.8
26	木	パン	○	じゃこのかみかみサラダ ポークビーンズ ヨーグルト	パン あぶら さとう じゃがいも オリーブ油	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ だいず ぶたにく ヨーグルト	きりほしだいこん こまつな にんじん ゆず果汁 たまねぎ にんにく トマト缶	し じ つ る い	610	24.5
27	金	ごはん	○	にこみハンバーグ(わふう) ツナあえ いもだんごじる	ごはん さとう いもだんご	ぎゅうにゅう ハンバーグ まぐろフレーク ぶたにく	はくさい チンゲンサイ コーン ゆず果汁 たまねぎ にんじん しめじ こまつな	く だ も の る い	582	23.4
30	月	ごはん	○	タンドリーチキン きりほしだいこんのソテー はるさめスープ	ごはん でんぶん あぶら さとう オリーブ油 はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ベーコン	にんにく きりほしだいこん にんじん たまねぎ ほししいたけ チンゲンサイ	ま め る い	587	25.6
31	火	ごはん	○	かぼちゃひきにくフライ はくさいとだいのサラダ カレースープ	ごはん あぶら かぼちゃひきにくフライ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう いとかまぼこ とりにく	はくさい だいこん キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	こ さ か な る い	592	18.5

※物資の入手の都合で変更があるかもしれませんが、ご了承ください。