

給食だより 10月号

10月の地産地消

米 だいず 若さのみそ 相生産豆腐
にんにく 干しいたけ ゆず果汁
ちりめんじゃこ ほしえび たまねぎ
相生野瀬かんぴょう タ顔ゼリー

10月のかみかみ献立

3日(木) おさつスティック
10日(木) 黒糖ビーンズ
17日(木) マカロニのかりんとう
24日(木) ひよこ豆のポトフ
31日(木) かみかみ小魚

今年は例年になく暑く、9月も厳しい暑さが続きました。それでも少しずつ季節は進んでいます。秋は「スポーツの秋」「読書の秋」と、運動や勉強に取り組むのによい季節です。また、おいしい食べ物が収穫される季節で、「実りの秋」「食欲の秋」という言葉もあります。元気いっぱい秋を満喫するために、栄養バランスのととのった食事を心がけましょう。

みんなでなくそう「食品ロス」

10月は食品ロス削減月間です。「食品ロス」とは、まだ食べることができるのに、ゴミとして捨てられてしまう食べ物のことです。日本では、年間約500万トンの食品ロスが発生しています。これは日本の全国民が、毎日お茶碗1杯のご飯を捨てているのと同じ量になります。



食品ロスを減らすために、給食や家庭でできることを考え、実践してみましょう

一人ひとりの食べ残しをなくして
みんなで食缶を空っぽにしましょう



食べる時間をしっかりと、苦手なものでも一口は食べてみましょう



買いすぎず、あるものは使い切り
食べきる工夫をしましょう



新米の季節です～お米の豆知識～

お米は、日本で自給できる数少ない穀物で、古くから日本人の食事に欠かせないものです。米を食事の中心に位置づける日本型の食生活のおかげで、日本は世界の中でも長寿国となり、近年和食が世界から注目されています。

しかし、日本人の食生活の変化に伴って、米の消費量は年々減少しています。一方で、ここ最近では米の値上がりが続き、米が入手しづらくなっています。

ご飯が食べられることに感謝し、しっかり食べて、脳や体を動かすエネルギーを確保しましょう。



「米」という漢字をくずして書くと「八十八」と読むことができます。

これは、米は「収穫するまでに八十八の作業が必要である」という意味です。それだけ米は農家の方の大変な作業と努力で作られています。

米 ➤ 米 ➤ 八十八

給食では、10月中旬頃から新米になります。矢野町の「百姓」さんのお米も使っています。

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月の『まるまる満点メニュー』

29日(火) きのごはん さんまのかば焼き風 れんこんと枝豆のサラダ 芋煮汁

10月は『秋の味覚大集合! 食欲の秋 満喫メニュー』です。米をはじめ野菜や果物、魚、きのごなど、秋に実りを迎える食べ物がたくさんあります。きのごには、便秘改善効果のある食物繊維や、カルシウムの吸収に不可欠なビタミンD、脂肪燃焼に不可欠なビタミンBなどが含まれます。秋のさんまは、産卵に備えて栄養を蓄えるため、1年の中で最も脂がのって、とてもおいしくなります。れんこんや枝豆、さといもといった秋に旬を迎える野菜、豆、いも類は、夏場の疲れをとる働きがあるビタミンやミネラル、腸内環境を整える食物繊維、冬場に風邪をひかないように、エネルギーや脂肪を体内に蓄える働きがある糖質など、栄養素が豊富に含まれています。



10月こんだて

令和6年度

相生市学校給食会

日	曜	パ ン こ は ん	牛 乳	お か ず	ざ い り よ う 名			家 庭 で と く に と り た い い も の	エネルギー量	たんぱく質
					ねつや力になるもの ★黄のたべもの	体をつくるもの ★赤のたべもの	体のちよしそとのえるもの ★緑のたべもの		kcal	g
					上段:小学生	下段:中学生				
1	火	市制記念日 お祝い献立 せきはん	ジュ ョア	だしまたまご かんぴょうのいために わかさのみそみそしる ゆうがおゼリー	せきはん ごましお さとう あぶら ゆうがおゼリー	ジョア だしまたまご ぎゅうにく わかさのみぞ うすあげ あいはいさんどうふ	かんぴょう 人参 いんげん ほうししいたけ しょうが だいこん えのきたけ たまねぎ ねぎ	さかな るい	603 733	20.8 24.5
2	水	ごはん	○	しおこうじからあげ じゃがいものほそぎりいため チンゲンサイのちゅうかスープ	ごはん でんぷん あぶら じゃがいも ごま油	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	ピーマン ねぎ しょうが 人参 たまねぎ ほうししいたけ チンゲンサイ	かいそう るい	563 677	26.6 31.3
3	木	パン	○	ポイルフランク(ケチャップつき) ポイルキャベツ かぼちゃのポタージュ おさつスティック	パン じゃがいも バター おさつスティック	ぎゅうにゅう チキンフランク ベーコン	キャベツ かぼちゃ たまねぎ 人参 パセリ	きのこるい	611 707	24.7 28.4
4	金	ごはん	○	ゆきどうふのいりに さつまじる ひじきそぼろ	ごはん あぶら さとう さつまいも ごま	ぎゅうにゅう ゆきどうふ とりにく みそ ひじき	ほうししいたけ こんにゃく 人参 ねぎ だいこん えのきたけ たまねぎ しょうが	こぎかな るい	598 714	26.4 30.3
7	月	ごはん	○	やきビーフン キムチスープ あじつけのり	ごはん ビーフン あぶら ごま油	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ みそ あじつけのり	キャベツ たまねぎ 人参 ねぎ はくさいキムチ もやし にら	いもるい	566 675	22.8 26.3
8	火	ごはん	○	しろみぎかなのフライ ごもきんぴら キャベツのみそしる	ごはん あぶら さとう ごま油	ぎゅうにゅう しろみぎかなのフライ ぶたにく とうふ わかめ うすあげ みそ	こんにゃく 人参 たけのこ いんげん ごぼう キャベツ たまねぎ ねぎ	くだもの るい	561 670	24.1 27.7
9	水	チキン カレー ライス	○	コールスローサラダ	ごはん じゃがいも バター さとう オリーブ油	ぎゅうにゅう とりにく チーズ チキンハム	たまねぎ 人参 キャベツ コーン レモン果汁	たまご るい	577 688	21.6 24.8
10	木	【目の愛護デー】 パン	○	ツナじゃが たまごスープ ブルーベリージャム こくとうビーンズ	パン じゃがいも さとう でんぷん ブルーベリージャム こくとうビーンズ	ぎゅうにゅう まぐろフレーク たまご ベーコン	たまねぎ 人参 いんげん しめじ チンゲンサイ	いろのうす い やさしい	587 710	24.9 29.0
11	金	ごはん	○	かんとうに ぶたじる	ごはん じゃがいも あぶら さとう さつまいも	ぎゅうにゅう ぎゅうにく かんもどき あつあげ ぶたにく とうふ みそ	だいこん こんにゃく 人参 ごぼう ねぎ	いろのこい やさしい	595 721	22.4 26.1
15	火	ごはん	○	はるまき ポテトサラダ ぶたまやしスープ	ごはん あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ごま油 ラー油	ぎゅうにゅう はるまき チキンハム ぶたにく かつおぶし みそ	きゅうり 人参 人参 しょうが もやし キャベツ ねぎ	しゅじつ るい	596 724	19.3 22.1
16	水	そぼろ どんぶり	○	のっぺいじる	ごはん さとう あぶら さといも でんぷん	ぎゅうにゅう たまご とりにく だいのすのはな とうふ うすあげ	いんげん しょうが こんにゃく たまねぎ 人参 ねぎ ほうししいたけ	さかな るい	571 682	24.7 28.6
17	木	こめこ パン	○	サラダチキンのあえもの ポークビーンズ マカロニのかりんとう	こめこパン さとう じゃがいも オリーブ油 マカロニ あぶら	ぎゅうにゅう サラダチキン だいご ぶたにく	きりほしだいこん えのきたけ こまつな ゆず果汁 たまねぎ 人参 人参に トマト缶	かいそう るい	601 737	25.7 29.9
18	金	【食育の日献立】 ごはん	○	ぶたにくとじゃがいものにこみ わかさのみそみそしる あいおいじゃこふりかけ	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 あいはいさんどうふ わかめ うすあげ わかさのみぞ ちりめんじゃこ ほうししいたけ あおのり	たまねぎ いんげん しょうが だいこん 人参 えのきたけ ねぎ	くだもの るい	565 676	21.7 25.2
21	月	ごはん	○	とりにくのあまずあんかけ ツナあえ あつあげのみそしる	ごはん でんぷん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく まぐろフレーク あつあげ わかめ みそ	はくさい チンゲンサイ コーン ゆず果汁 たまねぎ 人参 ねぎ	こぎかな るい	616 735	28.4 32.7
22	火	ごはん	ジュ ョア	さばのみそに キャベツともやしのあえもの とうふじる	ごはん さとう ごま油	ジョア さば みそ だいのすのはな とうふ かまぼこ	しょうが キャベツ もやし コーン たまねぎ 人参 えのきたけ ねぎ	ぎゅう にゅう	562 680	22.9 27.0
23	水	ごはん	○	やきにくふうのために ワンタンスープ	ごはん ごま さとう でんぷん あぶら タンメン ごま油	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	キャベツ たまねぎ もやし 人参 人参 りんご 人参に しろねぎ はくさい ねぎ	きのこるい	564 673	21.8 25.3
24	木	あげパン	○	スペインふうオムレツ ひよこまめのポトフ	パン あぶら グラニュー糖 じゃがいも オリーブ油	ぎゅうにゅう オムレツ カクテルワインナー ひよこまめ	たまねぎ キャベツ 人参 セロリ	いろのこい やさしい	569 710	20.2 24.0
25	金	ごはん	○	ぶたにくとだいごのみそに ぼちじる(たまごぬき)	ごはん あぶら さとう ぼち	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ かまぼこ うすあげ	だいこん こんにゃく 人参 いんげん しょうが たまねぎ ねぎ	いもるい	600 718	21.9 25.2
28	月	ごはん	○	ホイコーロー トック	ごはん さとう あぶら ごま油 トック	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	キャベツ 人参 しろねぎ 人参に たまねぎ もやし なまししいたけ ねぎ	たまご るい	621 741	23.4 26.8
29	火	【まるまる満点 メニュー】 きのこ ごはん	ジュ ョア	さんまのかばやきふう れんこんとえだまめのサラダ いもにじる	きのこごはん でんぷん あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ さといも	ぎゅうにゅう さんま チキンハム みそ ぎゅうにく	しょうが れんこん 人参 えだまめ だいこん ごぼう こんにゃく しめじ しろねぎ	くだもの るい	615 729	20.9 24.8
30	水	ピビンバ	○	わかめスープ	ごはん ごま油 さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご わかめ とうふ とりにく	人参に しょうが ねぎ もやし 人参 ほうれんそう えのきたけ	さかな るい	559 665	26.4 30.8
31	木	パン	○	かぼちゃがたにこみハンバーグ えだまめコーン かぼちゃのコンソメスープ かみかみこぎかな	パン あぶら さとう	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン かみかみこぎか な	えだまめ コーン かぼちゃ キャベツ たまねぎ 人参	かいそう るい	586 735	25.4 31.5