

給食だより 10月号

10月の地産地消

米 ゆずマーマレード タ顔ゼリー
にんにく しょうが 相生野瀬かんぴょう
相生産とうふ ちりめんじゃこ 若さのみそ
干しいたけ キャベツ ちりめんじゃこ

10月のカミカミメニュー

8日(木) さつまいもチップス
28日(水) 根菜のごまみそしる

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とは、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。

考えよう 『食品ロス』

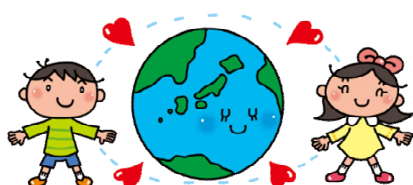
『食品ロス』とは、まだ食べることができるのに、ゴミとして捨てられてしまう食べ物のことです。日本では、年間450万トン以上もの食品ロスが発生しています。日本の全国民が、毎日おにぎり1個分のご飯を捨てている計算になります。これは世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食糧援助量(2025年、年間230万トン)を大きく超えています。

食品ロスを減らす理由



食べ物の『いのち』を 粗末にしない

食べ物は、もとは生きて『いのち』をもっていたものです。また食べ物には、作ってくれた人の思いや努力が込められています。動植物の命に対する敬意と、作ってくれた人への感謝の心を表しましょう。



地球環境を守っていく

食べ物の生産や運搬には、たくさんの水やエネルギーを使います。さらに食べ残しのゴミの処理にも多くのエネルギーが使われ、地球環境に大きな負担となります。むだなゴミを減らし、地球を守っていきましょう。

学校、家庭でできること



用意された給食は一度全部配りきりましょう



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、食べきる工夫をしてみましょう

秋においしい 食べ物

さんま さば 鮭 カツオ
冬にそなえて、脂がのって
おいしくなります。

夏の疲れをとり、元気な体
を作ります。

ビタミンや水分で体を
元気にします。



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』

1日(木) ゆずマーマレードパン・ミートボール・白菜と大根のサラダ・マカロニ入りミネストローネ・タ顔ゼリー

10月は『10月1日は市制記念日 相生市お誕生日おめでとうメニュー』です。お祝いの献立として、相生市で作られている「ゆずマーマレード」や「タ顔ゼリー」を取り入れました。ゆずマーマレードは、「小河ゆず栽培組合」の方が矢野町小河で栽培されている、完熟ゆずの皮を丁寧に加工して作っています。タ顔ゼリーは、「食と農を守るかあちゃんず」が開発したゼリーです。夏に採れるタ顔の実からかんぴょうを作る際に、捨てられてしまう種のまわりの部分を使っています。相生産のゆずの果汁入りで、さわやかな風味のゼリーです。

相生市の誕生日をお祝いするとともに、地域の恵みや、作ってくださる方々に感謝しながらいただきます。

給食レシピは
こちら



10月こんだて

令和8年度

相生市学校給食会

日	曜	パ ン 日	牛 乳	お か ず	ざ い り ょ う 名			家庭でとくにとりたいもの	エネルギー量 kcal	たんぱく質 g
					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	体のちようしをととのえるもの ☆ 緑のたべもの			
1	木	まるまる満点 メニュー ゆず マーマレード パン	○	ミートボール はくさいとだいこんのサラダ マカロニいりミネストローネ ゆうがおぜりー	ゆずマーマレードパン ノンエッグマヨネーズ マカロニ ゆうがおぜりー	ぎゅうにゅう ミートボール いとかまぼこ ベーコン	はくさい だいこん たまねぎ にんじん セロリ キャベツ トマト缶 にんにく	こざかな るい	662	19.5
2	金	ごはん	○	さばのみそに キャベツのごまずあえ とうふじる	ごはん さとう ごま	ぎゅうにゅう さば みそ いとかまぼこ とうふ かまぼこ	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	たまごるい	612	25.1
5	月	ごはん	○	やきビーフン キムチスープ かんこくのり	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 のり	はくさい たまねぎ にんじん ねぎ はくさいキムチ もやし たまねぎ にら	いもるい	573	22.2
6	火	ごはん	○	ちくわのいそべあげ ごもくきんびら わかさのみそのみそしる	ごはん あぶら さとう ごま油 じゃがいも	ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ ぎゅうにく とうふ わかめ うすあげ わかさのみそ	ごぼう こんにゃく たけのこ にんじん いんげん たまねぎ	さかなるい	589	21.2
7	水	ビビンバ	○	ワンドタンスープ	ごはん ごま油 さとう あぶら タンメン	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご うすあげ	にんにく しょうが ねぎ もやし にんじん こまつな たまねぎ ほししいたけ	しゅじつ るい	578	23.4
8	木	パン	○	にこみハンバーグ(ケチャップあじ) ポイルキャベツ コンソメスープ さつまいもチップス	パン さとう じゃがいも さつまいもチップス	ぎゅうにゅう ハンバーグ チキンウインナー	キャベツ たまねぎ にんじん	いろのこい やさいるい	555	23.4
9	金	ごはん	○	かぼちゃひきにくフライ こまつなあえ わかめととうふのみそしる	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう かぼちゃひき肉フライ まぐろフレーク わかめ とうふ うすあげ みそ	こまつな にんじん たまねぎ	いろのうす い やさいるい	569	18.8
13	火	げんりょう ごはん	ジョ ア	きつねうどん こんにゃくのおかかに のりのつくだに	ごはん さとう うどん あぶら	ジョア うすあげ かまぼこ とりにく あつあげ かつおぶし のりのつくだに	にんじん ねぎ こんにゃく たけのこ いんげん	くだもの るい	587	21.1
14	水	ごはん	○	マーボーどうふ はるさめスープ	ごはん ごま油 でんぶん さとう あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ とりにく	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが ほししいたけ チンゲンサイ	かいそう るい	572	23.4
15	木	あげパン	○	スペインふうオムレツ とうにゅうコンスープ	パン あぶら さとう	ぎゅうにゅう スペインふうオムレツ とうにゅう	たまねぎ にんじん パセリ コーン	まめるい	564	18.5
16	金	ごはん	○	ぶたにくとじゃがいものにこみ だいこんのみそしる	ごはん じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにく ぶたにく とうふ うすあげ みそ	たまねぎ だいにん えのきたけ にんじん ねぎ	さかなるい	554	19.8
19	月	【食育の日】 ごはん	○	こうやどうふとかんぴょうのたまごとじ わかさのみそのみそしる いとちりめんふりかけ	ごはん じゃがいも さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう たまご こうやどうふ あいおいさんどうふ わかめ うすあげ わかさのみそ ちいめんじゃこ だいすのはな	あいおいのせかんぴょう たまねぎ にんじん いんげん しょうが	いろのこい やさいるい	555	23.0
20	火	ごはん	ジョ ア	いわしのカリカリフライ ツナあえ ぎょうざスープ	ごはん あぶら	ジョア いわしのカリカリフライ まぐろフレーク フチぎょうざ	はくさい チンゲンサイ コーン ゆず果汁 もやし にんじん えのきたけ ねぎ	いもるい	555	21.3
21	水	ごはん	○	さつまいものいそに ぶたじる	ごはん さつまいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ひじき うすあげ ぶたにく とうふ みそ	にんじん いんげん だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	くだもの るい	564	18.7
22	木	パン	○	にくだんごのトマトにこみ はくさいのクリームスープ	パン さとう オリーブ油 でんぶん じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ノンフライつくね とりにく	たまねぎ にんじん しめじ トマト缶 はくさい	しゅじつ るい	570	25.0
23	金	ごはん	○	あつあげのカレーいため ビーフンスープ	ごはん ごま油 さとう でんぶん ビーフン	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 ほししいたけ チンゲンサイ	こざかな るい	584	22.5
26	月	ごはん	○	にくだんごのすぶたふう わかめスープ	ごはん あぶら さとう でんぶん ごま油	ジョア ノンフライつくね わかめ とうふ	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン しょうが もやし	くだものる い	565	20.5
27	火	ごはん	ジョ ア	さんまのかばやきふう たくあんあえ のつべいじる	ごはん あぶら さとう さといも でんぶん	ジョア さんま とうふ うすあげ	しょうが たくあん キャベツ もやし にんじん こんにゃく たまねぎ ねぎ ほししいたけ	かいそう るい	610	23.1
28	水	そばろ どんぶり	○	こんさいのごまみそしる	ごはん さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう たまご とりにく うすあげ みそ	いんげん しょうが だいこん たまねぎ ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ	さかなるい	580	24.8
29	木	こめこパン	○	やきそば ハムサラダ ヨーグルト	こめこパン やきそばめん さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり かつおぶし チキンハム ヨーグルト	キャベツ たまねぎ にんじん もやし ねぎ だいこん	いもるい	620	23.3
30	金	チキン カレー ライス	○	フルーツポンチ ふくじんづけ	ごはん じゃがいも バター りんごゼリー みかんゼリー	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	たまねぎ にんじん パイナップル もも ぶくじんづけ	まめるい	634	21.3