

10月のきゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立新井小学校

栄養価の月平均値

エネルギー651kcal たんぱく質 25. 4g 脂質 20. 7g 塩分 2. 3g

栄

養

価

の

基

準

値

(中

学

年)

エ

ネ

ル

ギ

ー

6

5

0

k

ca

l

たん

ぱ

く

し

や

質

2

7

g

脂

質

1

9

.6

g

塩

分

2

.0

g

今月は、市川市原木の農家「松永さん」が大切に育てて下さった、カラフルなさつま芋が登場します！お楽しみに～
※材料の都合などにより、献立が変わることがありますのでご了承ください。

にち 日	曜 日	こんだて	からだをつくる もの	ねつ ちから 熱や力になる もの	からだ ちょうし 体の調子をと のえるもの	えい よう か 栄 養 価	にち 日	曜 日	こんだて	からだをつくる もの	ねつ ちから 熱や力になる もの	からだ ちょうし 体の調子をと のえるもの	えい よう か 栄 養 価	にち 日	曜 日	こんだて	からだをつくる もの	ねつ ちから 熱や力になる もの	からだ ちょうし 体の調子をと のえるもの	えい よう か 栄 養 価
1	金	油揚げごはん 千葉県産いわしの フライ 豚汁 りんごのひとく ちゼリー	なまあげ いわし とりにく ぶたにく とうふ みそ	こめ あぶら さとう こむぎこ パンこ こんにやく ゼリー	にんじん しいたけ さやえんどう ごぼう だいこん こまつな ねぎ	エネルギー 661 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 2.6 g	12	火	わかめご飯 牛乳 さつまいもコロッケ とうふの味噌汁 アセロラゼリー	わかめ しらすぼし ぶたにく だいず とうふ あぶらあげ みそ	こめ さつまいも あぶら こむぎこ パンこ ゼリー	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく グリーンピース キャベツ こまつな りんご	エネルギー 680 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.2 g	21	木	ひじきごはん 牛乳 ししやものパリパリ 揚げ 生揚げの肉味噌煮	ひじき とりにく あぶらあげ ししやも みそ ぶたにく なまあげ	こめ あぶら さとう はるまきのかわ こむぎこ じゃがいも	にんじん しょうが さやえんどう たまねぎ たけのこ しいたけ さやいんげん	エネルギー 628 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 2.4 g
旬を迎えたさつまいもを使って、コロッケを作ります！																				
4	月	チキンライス 牛乳 3色さつま芋チップス 卵スープ	とりにく ベーコン たまご	こめ むぎ あぶら バター さつまいも	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース とうもろこし キャベツ こまつな	エネルギー 629 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 2.2 g	13	水	ターメリックライス&チ リコンカン 牛乳 キャベツベーコン スープ りんご	だいず チーズ ぶたにく ベーコン	こめ あぶら たまねぎ にんにく しょうが にんにく グリーンピース キャベツ こまつな りんご	エネルギー 629 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 2.3 g	22	金	豚丼 牛乳 海老の米粉天ぷら 沢煮碗 オレンジ	ぶたにく えび こんぶ	こめ しらす さといも さとう	たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう たけのこ みつば オレンジ	エネルギー 657 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 1.7 g	
原木の農家「松永さん」が育てた「黄色」「オレンジ」「紫」の3色のさつまいもを使ったカラフルなさつま芋チップスです。																				
5	火	ゆかりご飯 牛乳 鮭フライ さつまじる りんごゼリー	さけ ぶたにく なまあげ みそ	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら さつまいも こんにやく さとう	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな りんご	エネルギー 670 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 1.8 g	14	木	よくばり揚げパン 牛乳 ポトフ ヨーグルト	きなこ ソーセージ	コッペパン さとう あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ	エネルギー 644 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.0 g	23	土	カレーライス 牛乳 梨のゼリー	とりにく ぶたにく チーズ ヨーグルト レバー いんげんまめ	こめ バター こむぎこ じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご なし レモン	エネルギー 645 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 15.0 g 食塩相当量 1.3 g
オープンスクール(予定)です。 25日月曜日は振替休業となります。																				
6	水	海老入り中華丼 牛乳 家常豆腐	ぶたにく えび うずらのたまご なまあげ みそ	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう	にんにく しょうが にんじん しいたけ はくさい ねぎ さやえんどう たけのこ しいたけ たまねぎ	エネルギー 679 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 2.3 g	15	金	さつま芋ご飯 牛乳 いわしのさんが焼き 白菜の具だくさん汁 ぶどうゼリー	こんぶ いわし ぶたにく みそ なまあげ	こめ もちこめ さつまいも ごま こめこ でんぶん こんにやく さとう	ねぎ しょうが はくさい にんじん ごぼう ぶどう ナタデココ	エネルギー 663 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 2.1 g	26	火	スパゲティミートソース 牛乳 しやりしやりガー リック大豆 マセドアンサラダ はらぺこあおむし のカップケーキ	ぶたにく だいず チーズ ツナ たまご スキムミルク	スパゲティ あぶら バター じゃがいも さとう こむぎこ ココア チョコレート	しょうが にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト レモン マッシュルーム きゅうり ビーマン とうもろこし パナナ	エネルギー 632 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 2.9 g
絵本「はらぺこあおむし」のあおむしが食べたカップケーキをイメージして作りました。																				
7	木	クロックムッシュ 牛乳 ポークビーンズ カスタードプリン	チーズ ハム だいず ぶたにく ベーコン なまクリーム	パン じゃがいも あぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん トマト さやいんげん	エネルギー 668 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 2.9 g	18	月	栗ごはん 牛乳 ぶりのてり焼き さつま芋団子汁 いちごゼリー	こんぶ ぶり とりにく あぶらあげ	こめ もちこめ くり しらすたまご さつまいも	ごぼう だいこん にんじん ねぎ こまつな	エネルギー 657 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 2.6 g	27	水	ウィンナーピラフ 牛乳 レバーのケチャップ 和え キャベツの米粉 ポタージュ	ウィンナー レバー ベーコン	こめ あぶら バター さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム しょうが キャベツ ほうれんそう	エネルギー 630 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 2.2 g
18日は「十三夜」です。9月の十五夜と並び、月が美しく見える日です。十三夜をお祝いで、栗ご飯と団子汁を作ります。																				
8	金	キムチご飯 牛乳 五目豆腐 ブルーベリーゼリー	ぶたにく とうふ ごま かつくりこ	こめ あぶら さとう ごま かつくりこ	しょうが にんじん はくさい たまねぎ たけのこ きくらげ ブルーベリー	エネルギー 633 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.3 g	19	火	味噌ラーメン 牛乳 カラフル大学芋 中華きゅうり	ぶたにく みそ あぶら ごま さつまいも さとう	にんじん ねぎ もやし しななく とうもろこし きゅうり にら しょうが	エネルギー 608 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 14.6 g 食塩相当量 3.2 g	28	木	親子丼 牛乳 厚揚げの肉じゃが風 りんご	とりにく あぶらあげ たまご ぶたにく なまあげ	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら じゃがいも しらす	たまねぎ みつば にんじん さやいんげん りんご	エネルギー 675 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 2.3 g	
10月10日は「目の愛護デー」です。目に良いとされるブルーベリーを使ったゼリーを作ります！																				
毎月19日は「食育の日」 原木の農家「松永さん」が育てた「黄色」「オレンジ」「紫」の3色のさつまいもを使ったカラフルな大学芋です。千産千消です！																				
11	月	チンジャオロース丼 牛乳 切干大根の春巻き 中華たまごスープ ヨーグルト	ぶたにく みそ ベーコン たまご ヨーグルト	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん かつくりこ はるまきのかわ	にんにく しょうが たけのこ にんじん ビーマン だいこん たまねぎ はくさい とうもろこし ねぎ	エネルギー 676 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 2.7 g	20	水	麻婆豆腐丼 牛乳 中華風卵スープ 梨	ぶたにく とうふ みそ ベーコン たまご	こめ むぎ あぶら さとう かつくりこ	にんにく しょうが ねぎ たけのこ にんじん にら しいたけ とうもろこし はくさい なし	エネルギー 641 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 2.4 g	29	金	ハロウィンお楽しみ給 食♪	ぶたにく とりにく なまクリーム たまご	こめ バター あぶら さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ きゅうり キャベツ とうもろこし かぼちゃ さくらんぼ パイナップル	エネルギー 657 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 1.7 g
10月31日はハロウィン！ 何が出るかは、当日までお楽しみに(^_^)																				

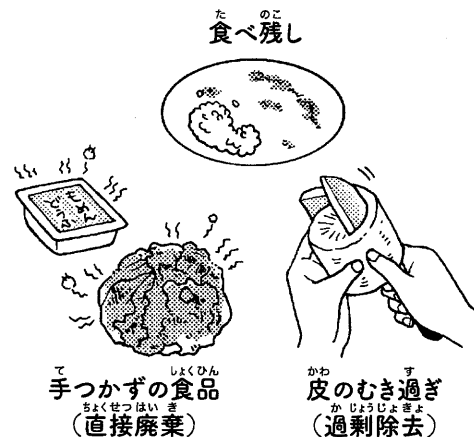
給食だより 10月

市川市立新井小学校

10月は食品ロス削減月間です。食品ロスとは、本来食べられるのにさまざまな理由で捨てられてしまう食品のことです。食品ロスを減らすには、どうしたらよいのかを考えて実践しましょう。

日本の食品ロスは年間600万トン

食べられるのに捨てられている日本の食品ロスの量は、年間600万トン（平成30年度推計）です。これは、一人当たりが毎日お茶わん1杯分のごはんを捨てているのと同じ量です。家庭から出る食品ロスの発生要因は、「食べ残し」、「手つかずの食品（直接廃棄）」、「皮のむき過ぎ（過剰除去）」などがあります。食品ロスが増えると、ごみの処理に多額の費用がかかったり、可燃ごみとして燃やすことでCO₂の排出量が増えたり、さまざまな悪影響があります。大切な食べ物を無駄にしないために、一人ひとりが食品ロスの問題に向き合う必要があります。



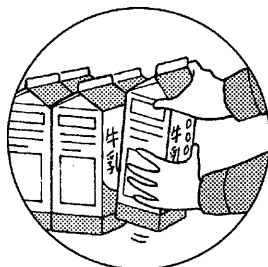
今日からできる食品ロスを減らす方法

一人ひとりの行動が大きな削減につながります。身近なことから始めてみましょう。

給食を残さずに
食べる



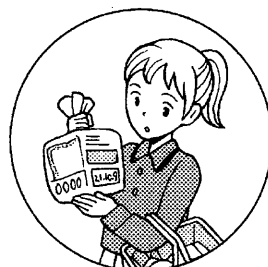
すぐに使うなら、
手前の商品を買う



必要な分だけ
買う



期限表示を
正しく理解する

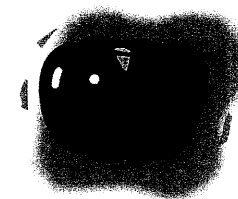


保護者のみなさまへ

食品ロスを削減することは、環境にも家計にも優しい行動につながります。買い物をする時、食品を保存したり調理をしたりする時、外食をする時など、それぞれに食品ロスを減らすためにできる工夫はたくさんあります。ご家族みんなで考えてみませんか。

「おうちで給食メニュー」給食に登場するメニューのレシピをご紹介します！

ハロウィーンのかぼちゃプリン（4人分）



【材料】

かぼちゃ	4分の1個
牛乳	200cc
卵	3個
砂糖	50g

【作り方】

- 1 かぼちゃは皮をむいて一口大にカットし、耐熱皿に入れてラップをかけ、電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。熱いうちにつぶして、裏ごしする。
- 2 1に牛乳、卵、砂糖を入れてよく混ぜ合わせ、耐熱カップにつぎわける。（湯のみ茶わんなどでも良いです）
- 3 蒸気の上上がった蒸し器に入れて、20分ほど蒸す。竹串をさして、にぎった汁が出なくなれば出来上がり。

かぼちゃは裏ごさなくても、プリンにできますが、なめらかな口あたりにするにはやはり、裏ごししたほうがおいしくできます！

ちょっと手間ですが、がんばってみましょう♪

牛乳アレルギーのお子さんがあるご家庭は、牛乳を豆乳に代えて同じ分量で作れば良いです。一度お試しください！