

ぎょう 行 事	ひにち 日	よう 曜 日	<div>ぎょうにゅう 牛乳</div>	こんだて	ちほねにく 血や骨、肉を つくるもの	ねつちから 熱や力に なるもの	からだちようし 体の調子を ととの 整えるもの	えいようりよう 栄養量 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
				しゅしよくしゅうさいふくさい 主食・主菜・副菜 汁物・デザート				
	1	水	○	ごはん		こめむぎ		546 kcal
				とりにくのケチャップこうじやき	とり	オリーブオイル	しょうがしめじ エリンギ たまねぎ パセリ	24.9 g
				くきわかめのサラダ	くきわかめ	ごま ごまあぶらなたねあぶら さとう	にんじん きゅうり キャベツ	19.4 g
				ごまみそしる	ぶた みそ かつおぶし	ごま	たまねぎ にんじん だいこん ごぼう ながねぎ	1.8 g
	2	木	○	うどん		うどん なたねあぶら		665 kcal
				どうにゅうたんたんうどん	みそ どうにゅう ぶた だいず	なたねあぶら ごま さとう	にんにくしょうが にんじん たまねぎ ながねぎ こまつな	25.4 g
				れんこんサラダ		なたねあぶら さとう	れんこん キャベツ にんじん こまつな	26.1 g
				さつまいもむしばん	たまご ぎゅうにゅう	さとう なたねあぶら こむぎこ さつまいも		2.5 g
	3	金	○	ごはん		こめむぎ		530 kcal
				ビビンバのぐ	ぶた	なたねあぶら ごまあぶら さとう	ながねぎ にんにくしょうが こまつな だいずもやし にんじん	20.5 g
				トックのスープ	とり たまご	トック ごまあぶら	にんじん もやし はねぎ	17.9 g
				りんご			りんご	1.5 g
	6	月	○	さつまいもごはん		こめむぎ さつまいも ごま		567 kcal
				ひじきとだいずのいそに	だいず ひじき さつまいも あぶらあげ さばぶし	さとう	にんじん いんげん	26.3 g
				どうにゅうとんじる	ぶた どうふ どうにゅう みそ かつおぶし	なたねあぶら じゃがいも こんにやく	にんじん ながねぎ だいこん ごぼう こまつな	16.2 g
				きなこだんご	きなこ	しらたま さとう		1.7 g
	7	火	○	ごはん		こめむぎ		632 kcal
				みそカツ(あいちけん)	ぶた みそ	こむぎこ パンこ なたねあぶら さとう ごま		27.2 g
				コールスローサラダ	とり	なたねあぶら さとう	キャベツ コーン たまねぎ パセリ	20.2 g
				はくさいのみそしる	あぶらあげ さばぶし みそ		はくさい にんじん	2.0 g
				オレンジ			オレンジ	
	8	水	○	ごはん		こめむぎ		677 kcal
				マーボーどうふ	どうふ ぶた みそ	なたねあぶら さとう でんぶん ごまあぶら	にんにくしょうが にんじん たまねぎ しいたけ ながねぎ にら	26.4 g
				はるさめスープ	とり	はるさめ ごまあぶら	にんじん たけのこ たまねぎ しめじ ながねぎ チンゲンサイ	20.0 g
				さつまいもとりんごのはるまき		さつまいも さとう はるまきのかわ こむぎこ なたねあぶら	りんご	2.8 g
おはなし給食	9	木	○	コッペパン		コッペパン		489 kcal
				ジャーマンポテト	ベーコン	オリーブオイル じゃがいも	たまねぎ パセリ にんにく	17.2 g
				おだんごスープ	ぶた	じゃがいも バター	にんじん たまねぎ	21.5 g
				りんご			りんご	1.8 g
目の愛護デー	10	金	○	にんじんピラフ		こめむぎ オリーブオイル	たまねぎ にんじん	565 kcal
				レバーのカーヴルストソースあえ	ぶたレバー	でんぶん じゃがいも なたねあぶら さとう	しょうが ビーマン あかビーマン きビーマン	22.6 g
				ポトフ	ウインナー	じゃがいも	にんにく セロリー たまねぎ にんじん キャベツ	15.2 g
				ブルーベリーゼリー				2.1 g
	14	火	○	ごはん		こめむぎ		546 kcal
				さばのカレーやき	さば		しょうが たまねぎ にんにく	26.0 g
				こまつなのごまじょうゆあえ		ごま さとう	こまつな もやし にんじん	17.9 g
				せんべいじる(あおもりけん)	ぶた あぶらあげ こんぶ さばぶし	なんぶせんべい	ごぼう はくさい だいこん にんじん ながねぎ	1.7 g
	15	水	○	ピリからきのごはん	ぶた	こめむぎ なたねあぶら さとう ごま	にんにくしょうが しめじ えのきたけ にんじん	640 kcal
				なまあげのちゅうかに	ぶた なまあげ	なたねあぶら さとう ごまあぶら でんぶん	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ しいたけ たけのこ こまつな	23.5 g
				だいがくいも		さつまいも なたねあぶら さとう みずあめ ごま		20.9 g
								1.4 g
おはなし給食	16	木	○	ごはん		こめむぎ		576 kcal
				11ぴきのねことあほうどりのコロッケコロッケ	ひよこまめ ぶた	じゃがいも マッシュポテト こむぎこ パンこ	たまねぎ	24.3 g
				のりゆかりあえ	とりのり	さとう	キャベツ きゅうり にんじん ゆかり しょうが にんにく	13.5 g
				だいこんのみそしる	わかめ あぶらあげ みそ さばぶし		だいこん	1.8 g
	17	金	○	ごはん		こめむぎ		635 kcal
				ハヤシライス	ぶた いんげんまめ	なたねあぶら さとう	エリンギ しめじ たまねぎ トマト パセリ	22.2 g
				じゃがいものハニーサラダ		じゃがいも なたねあぶら はちみつ	きゅうり キャベツ にんじん	21.8 g
				早生みかん			みかん	1.8 g

									月の平均値
*食材等の都合により、献立の変更をする場合があります。									595 kcal
*転出の場合は分かり次第学校へ連絡の上、1週間前までに給食停止届を学校へ提出してください。									24.6 g
*給食当番の児童は、配膳の時にマスクをしますので、ご用意ください。									20.3 g
*給食当番の児童は白衣を週末に持ち帰り、洗濯して持ってきてください。ほろろび等がある場合には繕っていただけると幸いです。									1.9 g

料理名	本
今月の読書月間に合わせて、9日 おだんごスープ	: おだんごスープ
おはなし給食を提供します。16日 コロッケ	: 11ぴきのねことあほうどりのコロッケ
おはなし給食の料理と対象の23日 わかめと豆腐の味噌汁	: はなちゃんのみそ汁
本は右記のとおりです。30日 やきざかなののろい	: やきざかなののろい

『今日の給食』
HPに直接
アクセスできます。





給食だより10月

10月16日は世界食料デー

世界食料デーとは、世界の一人ひとりが、基本的人権である「すべての人に食料を」のもと、世界に広がる栄養不良や飢餓、極度の貧困を解決していくことを目的とし、国連が制定した日です。

これを機に、食料問題の解決について調べたり、周りの人たちと話し合ってみたりして、解決に向けて何ができるのかを考えてみましょう。



たくさんの食品が捨てられている「食品ロス」

世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食料支援量は、年間370万トン(2023年)です。一方、日本の食品ロスの量は、年間464万トン(2023年度)ですが、これは食料支援量の約1.3倍になります。一人ひとりができるところから、食品ロス対策を始めていくことが大切です。



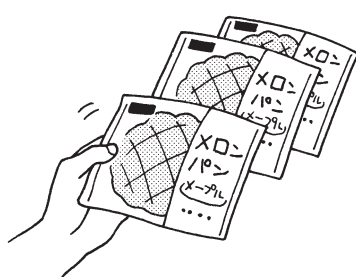
身近なところから始める食品ロス対策

家にある食材をチェック



事前のチェックで、無駄な買い物を防げます。

すぐ食べる時は手前から



棚の手前にある、期限の近いものを取ります。

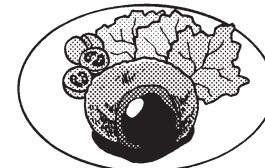
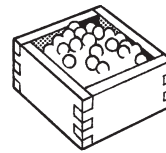
賞味期限は過ぎても食べられる



すぐに食べられなくなるわけではないので、おとなと相談してから食べましょう。

環境にやさしい植物由来の食べ物

代替肉



大豆やえんどう豆などの植物性たんぱく質を利用してつくられ、見た目や風味、食感を肉に近づけた食品です。肉を生産するよりも、温室効果ガスの排出量が少なく、環境への負荷の軽減が期待されています。

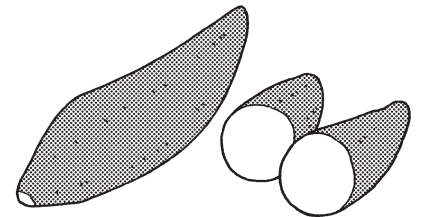
代替乳



豆乳、アーモンドミルク、オーツミルクなどは、豆類や種実類を原料にしてつくられた植物性のミルクです。生産に必要な水や土地が、牛乳とくらべて少ないことから、環境負荷が少ないとされています。

秋の味覚 さつまいも

さつまいもは、メキシコを中心とする熱帯アメリカが原産で、江戸時代に中国から日本に伝わりました。さつまいもに含まれる食物繊維やオリゴ糖、ヤラピンという成分は、腸のぜん動運動をスムーズにしてくれます。今が旬のさつまいもを味わってみましょう。



中秋の名月



今年の「中秋の名月」は、9月ではなく、10月6日です。太陰太陽暦という昔の暦での8月15日が、本来の「中秋の名月」にあたるため、違う暦が使われている現在では、毎年日付が変わります。

月をめぐる習慣は、平安時代に中国から伝わりました。地方によっては、この時期にとれるさといもを供えることから、「芋名月」とも呼ばれているそうです。

世界手洗いの日



毎年10月15日は、世界手洗いの日です。2008年にユニセフなどによって、定められました。石けんを使った手洗いは、ウイルスや細菌に対しての、もっとも手軽で効果的な対策です。