

		こんげつ きゅうしょくぐくひょう 今月の給食目標			
		みまわ 身の回りをきれいにしよう			

日	曜日	こんだて	ちほね いく 血や骨、肉を つくるもの	ねつ から 熱や力に なるもの	からだ ちょうし 体の調子を ととの 整えるもの	えいようか 栄養価	ぎょうじ 行事
1 月	曜日	しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳					
	さつまいもごはん			こめ もちごめ さつまいも		エネルギー 614 kcal	
	こんさいじる	あぶらあげ とうふ みそ		こんにゃく さといも	だいこん れんこん にんじん ごぼう	たんぱく質 25.1 g	
	さばのピリっとじゃん	さば		でんぶん あぶら		脂質 23.9 g	
	ごまあえ	ちくわ		ごま	こまつな キャベツ にんじん	食塩相当量 2.7 g	
2 火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	フレンチトースト	ぎゅうにゅう たまご		こむぎこ さとう バター		エネルギー 576 kcal	
	ムチュカリツツア	ぶたにく			たまねぎ トマト あかビーマン パセリ	たんぱく質 26.6 g	
	くきわかめとコーンのサラダ	とりにく くきわかめ			キャベツ コーン にんじん きりぼしだいこん	脂質 22.1 g	
3 水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				食塩相当量 2.4 g	
	あおなチャーハン	やきぶた たまご		こめ ラード	ねぎ こまつな	エネルギー 615 kcal	
	なまあげぎょうざ	なまあげ ぶたにく			にら たまねぎ	たんぱく質 26.3 g	
	ちゅうかあえ				にんじん どうみょう もやし きりぼしだいこん	脂質 26.2 g	
	みかん				みかん	食塩相当量 2.5 g	
4 木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	むぎごはん			こめ おおむぎ		エネルギー 685 kcal	
	かじょうどうふ	ぶたにく なまあげ			にんじん たまねぎ グリンピース はくさい	たんぱく質 25.6 g	
	ベーコンチーズはるまき	ベーコン チーズ		こむぎかわ じゃがいも あぶら		脂質 23.8 g	
	えのきあえ				ほうれんそう にんじん もやし えのき	食塩相当量 2.1 g	
5 金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ごはん			こめ		エネルギー 672 kcal	
	やきにくどんのぐ	ぶたにく			たまねぎ もやし たけのこ いんげん	たんぱく質 28 g	
	みそしる	あぶらあげ みそ			キャベツ	脂質 22.2 g	
	ごぼうとだいすのかんりんとう	だいす		でんぶん あぶら さとう	ごぼう	食塩相当量 2.4 g	
8 月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ボテトリラフ	ウインナー		こめ じゃがいも あぶら	コーン たまねぎ	エネルギー 585 kcal	
	しいらのトマトソテー	しいら			たまねぎ	たんぱく質 25.2 g	
	ペンネソテー	ぶたにく ベーコン チーズ		こむぎめん	たまねぎ	脂質 18.1 g	
	ひとくちゼリー(既成)	ヨーグルト			ぶどう	食塩相当量 1.5 g	
9 火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	むぎごはん			こめ おおむぎ		エネルギー 637 kcal	
	キムチなっとう	なっとう			キムチ キャベツ ねぎ	たんぱく質 25.2 g	
	とりにくじやが	とりにく		マーガリン しらたき	じゃがいも にんじん たまねぎ えのき	脂質 19 g	
	ししゃものパリパリあげ	ししゃも		こむぎかわ あぶら		食塩相当量 2.2 g	
10 水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	やきそば	ぶたにく		こむぎめん	キャベツ もやし にんじん	エネルギー 580 kcal	
	かぼちゃのつつみあげ	とうにゅう		こむぎかわ マーガリン あぶら	かぼちゃ	たんぱく質 23.4 g	
	ひじきとじやがいものにもの	ぶたにく ひじき あぶらあげ		じゃがいも	にんじん えだまめ	脂質 21.8 g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				食塩相当量 2.7 g	
11 木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ごはん			こめ		エネルギー 669 kcal	
	チリビーンズ	ひよこまめ いんげんまめ ぶたにく ウインナー チーズ		こめこ	たまねぎ	たんぱく質 26.3 g	
	なまあげシーザーサラダ	ベーコン なまあげ とうにゅう チーズ			キャベツ きゅうり にんじん	脂質 21.4 g	
	バナナ				バナナ	食塩相当量 1.5 g	
12 金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ごはん			こめ		エネルギー 637 kcal	
	はっぽうさいどんのぐ	ぶたにく いか えび うずら		でんぶん	にんじん ねぎ もやし はくさい	たんぱく質 25.7 g	
	ちゅうかあえ				だいこん どうみょう にんじん	脂質 17.0 g	
	てづくりにくまん	ぶたにく レバー		こむぎこ	たまねぎ たけのこ	食塩相当量 2.6 g	
15 月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ごはん			こめ		エネルギー 658 kcal	
	このはどんのぐ	ぶたにく かまぼこ あぶらあげ たまご			しいたけ たまご さやいんげん	たんぱく質 25.5 g	
	いそかあえ	ふ のり			こまつな もやし きゅうり にんじん	脂質 16.4 g	
	かぼちゃのみたらしだんご			しらたまこ さとう	かぼちゃ	食塩相当量 2.3 g	とうじ 冬至 こんだて 献立
16 火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	むぎごはん			こめ おおむぎ		エネルギー 582 kcal	
	みそしる	あぶらあげ みそ			はくさい こまつな	たんぱく質 25.3 g	
	たらのポテサラやき	たら		じゃがいも ノンエッグマヨ	にんじん コーン	脂質 18.9 g	
	ちくわサラダ	ちくわ だいす		でんぶん あぶら	きゅうり もやし キャベツ にんじん	食塩相当量 1.9 g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					

日	曜日	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	からだちょうし 体の調子を ととの整えるもの	えいようか 栄養価	ぎょうじ 行事
		しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳					
17	水	きなこトースト ポトフ もやしとコーンのチャンプルー ぎゅうにゅう	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく フランクフルト ひよこまめ とうふ ツナ ぎゅうにゅう	こむぎこ さとう マーガリン じゃがいも もやし コーン	にんじん たまねぎ キャベツ かぶ たまねぎ にんじん にんじん きゅうり もやし	エネルギー 574 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 2.0 g	
18	木	ごはん チーズカレーのルウ ひじきのマリネ ほうじちゃゼリー ぎゅうにゅう	とりにく チーズ ひじき ハム クリーム ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こめこ さとう	たまねぎ にんじん にんじん きゅうり もやし	エネルギー 688 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 2.7 g	
19	金	ハムピラフ フライドチキン もやしののりチーズあえ おこめdeクリスマスケーキ(既成) ぎゅうにゅう	ハム とりにく とうにゅう のり チーズ とうにゅう ぎゅうにゅう	マーガリン こむぎこ あぶら こめこ こめこ さとう	たまねぎ にんじん コーン もやし こまつな にんじん	エネルギー 636 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 2.1 g	クリスマス こんだて 献立
		○都合により、献立を変更する場合もあります。ご了承ください。 ○材料表記は一部です。食物アレルギーをおもちで、詳細の材料を知りたい方は、アレルギー対応をご希望ください。 ○給食当番の児童は、週末に白衣・帽子の入った袋を持ち帰ります。お手数ですが、洗濯とアイロンがけをして週明けに持参してください。(ボタンのゆるみやほつれは、つくろっていただけると助かります。)			栄養価の月平均値 エネルギー 627 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 2.2 g		

栄養士のひとりごと 直飲みのノスタルジー



給食の牛乳は「直飲み」が、全国的に常識になりつつあります。「直飲み」とは、牛乳パックの注ぎ口に口をつける飲み方。(学生時代の部活帰りにおこなった、あの飲み方です)2015年、ウミガメの鼻にストローが刺さっている映像が大きく取り上げられ、プラスチックによる海洋汚染が広く認知されました。2020年から国内でも、レジ袋の有料化など、プラスチックの利用削減が進められています。このことから、学校牛乳の納入メーカーも、プラスチックストローの廃止を検討し、ストローなしでも飲みやすい牛乳パックの開発に至ったそうです。この牛乳パックは、すでに24都道府県で導入済み。年間300トン、ペットボトル3000万本分のプラスチックが削減可能だそうです。

個人的には、プラスチックの削減には賛成です。環境負荷はもちろんですが、「(原料の)石油はあと30年で枯渇する!」と、喧伝されて育った世代。石油の節約につながることには前向きに取り組みます。日々、エコパックを持ち歩き、スーパーのレジ袋はお断りしています。(本当は、レジ袋代がもったいないだけです)

良いこと尽くめの直飲みに聞こえますが、先行している地域では、直飲みに慣れない子どもが、牛乳でむせたり、口からこぼして服を汚すなどの直接的な問題や、行儀が悪く見えるとの批判も起こっています。結果的に、ストローの配付を再開した地域もあるそうです。

現状、大柏小では、ストローの廃止や直飲みを、検討・推奨しておりません(市川市としても同様)。ただし、学校牛乳の納入メーカーは、千葉県が地域や児童生徒の人数をもとに割り振っているため、学校や市がメーカーを選定することが出来ません。他市では、ストローが配付されていない地域もあると聞いていますので、急に導入が決定され、直飲みのお知らせをした際には、ご了承ください。

ところで、私が小学生だった頃は、牛乳は瓶で提供されていました。当然、瓶から直飲み。その頃、牛乳を飲んでいた友達を笑わせるというイタズラは鉄板で、だれしも盛大に吹き出していました。当時の私は、牛乳で汚れた服で親に叱られていたのでしょうか。また、笑わせた友達も、私の噴き出した牛乳を浴びて、親に叱られていたのでしょうか。直飲みから、ノスタルジックなことを思い出てしまいました。

給食の味にチャレンジ!

- 食パン さわやかな甘み レモントースト
1枚(10~6切り)
- ・マーガリン(バターでも可) 小さじ2
- ・レモン汁 小さじ1/5
- ・さとう(あればグラニュー糖) 小さじ1

調理 ①マーガリンをよく練り、軟らかくする。

②レモン汁、さとうを加え、ペースト状になるまで混ぜる。

③パンに②を塗り、オーブントースター等で、軽く焼き色がつくまで焼く。

ポイント レモンがあれば、レモンの皮をすりおろして②に加えると、風味がよくなります。

★給食への質問や、給食レシピのご所望がありましたら、ココを切り取りご提出ください。レシピをご要望の際は、クラスとお名前の記入をお忘れなく!

→ 栄養士 高崎 行

10月の食べっこし

重さ 634kg 平均 8.3%

1カ月で約975人分の給食を、食べずに捨てたことになります。