

こんげつ きゅうしょくもくひょう
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 へね 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	えいようか 栄養価	ぎようじ 行事
		しゅしよく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳					
1	月	さつまいもごはん	あぶらあげ どうふ みそ	こめ もちこめ さつまいも	だいこん れんこん にんじん ごぼう	エネルギー 614 kcal	
		こんさいじる				たんばく質 25.1 g	
		さばのピリっとじゃん				脂質 23.9 g	
		ごまあえ				食塩相当量 2.7 g	
		ぎゅうにゅう					
2	火	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	
		ムチュカリッツア	ぶたにく		たまねぎ トマト あかピーマン パセリ	たんばく質 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	
						食塩相当量 2.4 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
3	水	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	
		なまあげぎょうぎ	なまあげ ぶたにく		にら たまねぎ	たんばく質 26.3 g	
		ちゅうかあえ			にんじん どうみよう 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	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
4	木	むぎごはん	ぶたにく なまあげ	こめ おおむぎ		エネルギー 685 kcal	
		かじょうどうふ			にんじん たまねぎ グリンピース はくさい	たんばく質 25.6 g	
		ベーコンチーズはるまき		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	
		ぎゅうにゅう					
5	金	ごはん	ぶたにく	こめ		エネルギー 672 kcal	
		やきにくどんのぐ			たまねぎ もやし たけのこ いんげん	たんばく質 28 g	
		みそしる			キャベツ	脂質 22.2 g	
		ごぼうとだいずのかんりんとう		でんぶん あぶら さとう	ごぼう	食塩相当量 2.4 g	
		ぎゅうにゅう					
8	月	ポテトピラフ	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	たんばく質 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	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
9	火	むぎごはん	なっとう	こめ おおむぎ		エネルギー 637 kcal	
		キムチなっとう			キムチ キャベツ ねぎ	たんばく質 25.2 g	
		とりにくじゃが		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		こむぎかわ あぶら		食塩相当量 2.2 g	
		ぎゅうにゅう					
10	水	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	どうにゅう	こむぎかわ マーガリン あぶら	かぼちゃ	たんばく質 23.4 g	
		ひじきとじゃがいものにももの	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	
						食塩相当量 2.7 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
11	木	ごはん	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		エネルギー 669 kcal	
		チリピーンズ		こめこ	たまねぎ	たんばく質 26.3 g	
		なまあげシーザーサラダ			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	
		ぎゅうにゅう					
12	金	ごはん	ぶたにく いか えび うずら	こめ		エネルギー 637 kcal	
		はっぼうさいどんのぐ		でんぶん	にんじん ねぎ もやし はくさい	たんばく質 25.7 g	
		ちゅうかあえ			だいこん どうみよう にんじん	脂質 17.0 g	
		てづくりにくまん		こむぎこ	たまねぎ たけのこ	食塩相当量 2.6 g	
		ぎゅうにゅう					
15	月	ごはん	ぶたにく かまぼこ あぶらあげ たまご	こめ		エネルギー 658 kcal	とうじ 冬至 こんだて 献立
		このはどんのぐ			しいたけ たまご さやいんげん	たんばく質 25.5 g	
		いそかあえ			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	
		ぎゅうにゅう					
16	火	むぎごはん	あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ		エネルギー 582 kcal	
		みそしる			はくさい こまつな	たんばく質 25.3 g	
		たらのボテサラやき		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		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					

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
		しゅしよく 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	きなこ ギューにゅう	こむぎこ さとう マーガリン		エネルギー 574 kcal	
		ポトフ	ぶたにく フランクフルト ひよこまめ	じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ かぶ	たんぱく質 22.4 g	
		もやしとコーンのチャンプルー	とうふ ツナ		もやし コーン	脂質 23.4 g	
						食塩相当量 2.0 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
18	木	ごはん		こめ		エネルギー 688 kcal	
		チーズカレーのルウ	とりにく チーズ	じゃがいも こめこ	たまねぎ にんじん	たんぱく質 24.9 g	
		ひじきのマリネ	ひじき ハム		にんじん きゅうり もやし	脂質 24.2 g	
		ほうじちゃゼリー	クリーム	さとう		食塩相当量 2.7 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
19	金	ハムピラフ	ハム	マーガリン	たまねぎ にんじん コーン	エネルギー 636 kcal	クリスマス こんだて 献立
		フライドチキン	とりにく どうにゅう	こむぎこ あぶら こめこ		たんぱく質 27.4 g	
		もやしののりチーズあえ	のり チーズ		もやし こまつな にんじん	脂質 23.8 g	
		おこめdeクリスマスケーキ(既成)	どうにゅう	こめこ さとう		食塩相当量 2.1 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				

○都合により、献立を変更する場合があります。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は前向きに取り組めます。日々、エコバックを持ち歩き、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、牛乳を飲んでいる友達を笑わせるといふイタズラは鉄板で、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してしまいました。

- 給食の味にチャレンジ！**

食パン

 - ・マーガリン(バターでも可)
 - ・レモン汁
 - ・さとう(あればグラニュー糖)
- さわやかな甘み レモントースト

1枚(10～6切り)

小さじ2

小さじ1/5

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月の食べのこし

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。