

令和5年度 10月学校給食予定献立表

大野・内海・巽幼稚園、大野・内海・巽小学校、第三・巽中学校

日	曜	献立名	熱量		食品名		
			カロリー		赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品
			小学校	中学校	主に血液や筋肉 骨格になるもの	主にエネルギーの もとになるもの	主にからだの調子を整えるもの
2	月	ごはん、牛乳 鶏肉と大豆の磯煮 野菜の香味あえ	725	870	ぎゅうにゅう、とりにく だいず、ひじき、ひらてん	ごはん	だいこん、にんじん、こんにやく キャベツ、きゅうり、ねぎ
3	火	パン、牛乳 白身魚のフライ、ポイルキャベツ 切り干し大根のスープ	669	783	ぎゅうにゅう、とうふ しろみざかなのフライ	パン、こめあぶら とんかつソース	キャベツ、にんじん、きりぼしだいこん たまねぎ、えのき
4	水	高野入りキーマカレー 牛乳、福神漬け グリーンサラダ	684	821	ぎゅうにゅう、ぶたミンチ こうやとうふ	ごはん、じゃがいも こめあぶら オリーブオイル カレールウ	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー キャベツ、きゅうり、ふくじんづけ
5	木	パン、牛乳 さつまいもポトフ ツナボン酢サラダ	659	791	ぎゅうにゅう、ウインナー ツナ	パン、さつまいも	にんじん、たまねぎ、キャベツ グリーンピース、ブロッコリー、コーン
6	金	ごはん、牛乳 春巻き、春雨サラダ ユイミータン	743	861	ぎゅうにゅう、はるまき ぶたミンチ	ごはん、はるさめ こめあぶら かたくりこ	にんじん、キャベツ、ちんげんさい たまねぎ、もやし、ねぎ、コーン
9	月	ス ポ ー ツ の 日					
10	火	パン、牛乳 鶏肉のチリトマト煮 チーズとコーンのサラダ	709	851	ぎゅうにゅう、とりにく あつあげ、チーズ	パン、じゃがいも ドレッシング	にんじん、たまねぎ、キャベツ コーン
11	水	セルフかき揚げ丼 牛乳、つぼ漬け 具だくさん豚汁	718	841	ぎゅうにゅう、かきあげ ぶたにく、とうふ、みそ	ごはん こめあぶら	つぼづけ、にんじん、だいこん たまねぎ、ごぼう、ねぎ
12	木	パインミーサンド風 牛乳、ビーフンスープ	561	673	ぎゅうにゅう、ハム ぶたにく	パン、ビーフン	だいこん、にんじん、きゅうり キャベツ、こまつな
13	金	ハヤシライス、牛乳 レモンドレッシングのサラダ	629	755	ぎゅうにゅう、ぶたにく	ごはん こめあぶら ハヤシライスルウ	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム しめじ、グリーンピース キャベツ、コーン
16	月	ごはん、牛乳 カムジャタン チヨレギ風サラダ	639	767	ぎゅうにゅう、ぶたにく あつあげ、わかめ	ごはん、じゃがいも ごま、ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、にら、しめじ キャベツ、きゅうり
17	火	パン、牛乳 肉団子の豆乳煮 かみかみサラダ	651	781	ぎゅうにゅう、にくだんご とうにゅう、みそ ツナ	パン、じゃがいも たまごをつかって いないマヨネーズ	にんじん、たまねぎ、はくさい ブロッコリー、れんこん、ごぼう こまつな
18	水	セルフキムチチャーハン 牛乳、わかめと春雨のスープ	580	696	ぎゅうにゅう、ぶたにく わかめ	ごはん、はるさめ こめあぶら	はくさいキムチ、にんじん たまねぎ、こまつな、ねぶかねぎ はくさい、ねぎ
19	木	パン、牛乳 焼きそば、フルーツポンチ	725	870	ぎゅうにゅう、ぶたにく	パン、こめあぶら やきそばめん	にんじん、たまねぎ、もやし、キャベツ ピーマン、みかん、パイナップル ナタデココ
20	金	ごはん、牛乳 厚揚げと根菜のうま煮 ゆずあえ	616	739	ぎゅうにゅう、ぶたにく あつあげ	ごはん、さといも	だいこん、ごぼう、ほししいたけ にんじん、いんげん、こまつな、もやし
23	月	ごはん、牛乳 すき焼き風煮 変わりおひたし	595	714	ぎゅうにゅう、ぶたにく あつあげ、ひじき	ごはん	にんじん、たまねぎ、いとこんにやく はくさい、しめじ、キャベツ ほうれんそう
24	火	パン、牛乳 デミグラスハンバーグ かぼちゃサラダ ベーコンスープ	686	802	ぎゅうにゅう、ハンバーグ ベーコン	パン、ドレッシング	かぼちゃ、にんじん、きゅうり たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう
25	水	ごはん、牛乳 角切りかつおの揚げ煮 ゆかりあえ	642	770	ぎゅうにゅう、かつお	ごはん こめあぶら	にんじん、たまねぎ、えのき、きゅうり ピーマン、もやし、キャベツ、ゆかり
26	木	パン、牛乳 カレースパ汁 イタリアンサラダ	654	785	ぎゅうにゅう、ベーコン ささみ	パン、こめあぶら スパゲティ カレールウ ドレッシング	にんじん、たまねぎ、キャベツ ピーマン、ほうれんそう
27	金	ゆかりごはん、牛乳 きんぴらごぼう おかかあえ	591	709	ぎゅうにゅう、ぶたにく ひらてん、かつおぶし	ごはん	ゆかり、ごぼう、れんこん、にんじん いとこんにやく、いんげん こまつな、キャベツ
30	月	ごはん、牛乳 おでん、甘酢あえ、梅干し	590	708	ぎゅうにゅう、ぶたにく ちくわ、ひらてん、わかめ	ごはん	にんじん、だいこん、こんにやく はくさい、もやし、きゅうり、うめぼし
31	火	パン、牛乳 きのこのミートスパゲティ フルーツ寒天	696	835	ぎゅうにゅう、ぶたミンチ	パン、こめあぶら スパゲティ	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム しめじ、エリンギ、みかん もも、かんてん

※材料の都合により、献立の一部を変更する場合がありますのでご了承下さい。



大切にしたい もったいないの心

「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが近年、まだ食べることができず食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっており、2020（令和2）年度は約522万tと推計されています※1。これは、世界の食料支援量（2020年で年間約420万t※2）の1.2倍に相当し、日本人1人当たり、おにぎり1個分（約113g）の食べ物を毎日捨てていることとなります。10月には「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。また、10月16日は国連が定める「世界食料デー」です。「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けて取り組んでいきましょう。

※1：農林水産省及び環境省「令和2年度推計」
※2：国連 WFP による食料支援量

10/10 目の愛護デー

給食に、ほぼ毎日入っている野菜といえは何でしょう？…正解は「にんじん」です。にんじんは、体の中で「ビタミンA」に変化する「βカロテン」を豊富に含む緑黄色野菜です。ビタミンAは、目や皮膚・粘膜の健康に欠かせない栄養素で、不足すると、暗い場所で物が見えにくくなったり、皮膚や粘膜が乾燥して感染症にかかりやすくなります。10月10日は「目の愛護デー」です。ビタミンAを含む食べ物をしっかり食べて、目の健康について考えてみませんか。

ビタミンAを多く含む食べ物

油と一緒にとると吸収率アップ!

にんじん

モロヘイヤ

ほうれん草

レバー

ウナギ

キンドラ