

10月の給食だより



阿南市第一学校給食センター

10月は食品ロス削減月間です。食品ロスとは「食べられるのにすてられてしまう食べ物」のことで、

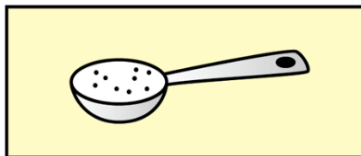
クイズ

日本の食品ロス量を、一人1日分に計算すると、どれくらいの量になるでしょう。

① 大さじ1ぱい

② おにぎり1こ

③ バケツ1ぱい



答えは、②おにぎり1こです。日本人はたくさんの食べられるものをすてています。

給食で食品ロスを減らす方法を考えてみよう！

学校でも、食品ロスがたくさん出ています。給食の食べ残しです。食べ残しを減らすために、給食でできることを考えてみましょう。

① 食缶の中のごはんやおかずは残さずもりつける

② 食べられない量は、少し減らす

苦手なものも少しずつは食べよう

③ おかわりをする

休んでいる人の分も、みんなで分けて食べよう

④ 「いただきます」の前に食缶が空になっているかを確認する

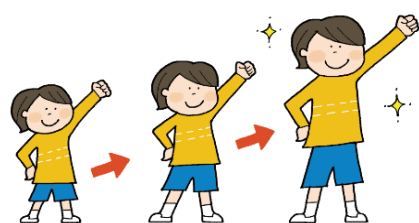
⑤ 自分の分は残さず食べよう



食べられる量は増えている！

みなさんの体は成長しています。去年より今年、昨日より今日、体は大きくなっています。体に必要な量、食べられる量は増えています。「自分はいつもこれくらい食べる」ではなく、一口ずつでも増やしてみよう。

食品ロスが減らせるだけでなく、自分の体づくりのためになります。



令和6年10月

学校給食予定献立表

阿南市教育委員会

日	曜日	献立名	力や熱になる たべもの(黄)	血・骨・肉を つくるたべもの(赤)	体の調子を整える たべもの(緑)	栄養			
						熱量	たんぱく	脂肪	
1	火	ごはん 牛乳・吉野煮・すだち酢あえ	こめ・さつまいも・さとう・でんぷん・ごま	ぎゅうにゅう・さつまいも・しらすぼし・とりにく・わかめ	きゅうり・すだち・にんじん・れんこん・えだまめ	758	30.3	14.1	
2	水	ごはん 牛乳・ホイコーロウ・いかチヂミ	こめ・ちぢみ・あぶら・ごまあぶら・さとう	ぎゅうにゅう・ぶたにく・みそ	きくらげ・キャベツ・たまねぎ・にんじん・ピーマン・ヤングコーン	702	29.5	15.8	
3	木	麦ごはん 牛乳・チキンカレー・フルーツゼリー	こめ・バター・ゼリー・じゃがいも・さとう・こむぎこ・あぶら・おおむぎ	ぎゅうにゅう・とりにく・ヨーグルト	にんじん・りんご・もも・みかん・にんにく・たまねぎ・しょうが・グリーンピース・パインアップル	818	28.2	19.5	
4	金	ごはん 牛乳 沢煮焼 あじの竜田揚げ きゅうりの佃煮	こめ・でんぷん・あぶら	ぎゅうにゅう・あじ・あぶらあげ・こんぶ・ぶたにく	きゅうり・ごぼう・こまつな・しいたけ・しょうが・だいこん・にんじん	737	36.8	21.7	
7	月	ごはん 牛乳・厚揚げのオイスターソース炒め・さつまいもオムレツ	こめ・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・なまあげ・オムレツ・ぶたにく	チンゲンサイ・しょうが・にんじん・たけのこ・キャベツ・たまねぎ	757	34.4	24.1	
8	火	ごはん 牛乳・豆腐のみそ汁・鶏肉の南蛮漬	こめ・あぶら・さとう・でんぷん	ぎゅうにゅう・とうふ・とりにく・みそ・わかめ	えのきたけ・たまねぎ・にんじん・ねぎ・はくさい・ピーマン	787	31.6	27.6	
9	水	★食パン 牛乳・ポトフ・ごぼうサラダ	パン・ドレッシング・じゃがいも・さとう	ぎゅうにゅう・ウインナー・チーズ・ツナ・ぶたにく	にんじん・キャベツ・きゅうり・ごぼう・えだまめ・コーン・たまねぎ	773	35.9	28.0	
10	木	ごはん 牛乳・大根の煮物・さばのごまみそかけ	こめ・さとう・ごま	ぎゅうにゅう・さつまいも・みそ・さば・とりにく	たまねぎ・にんじん・だいこん・さやいんげん・こんにゃく・しょうが	778	37.8	23.7	
15	火	ごはん 牛乳・筑前煮・ししやものからあげ	こめ・さとう・でんぷん・あぶら	ぎゅうにゅう・ししやも・とりにく	たけのこ・えだまめ・にんじん・しいたけ・こんにゃく・ごぼう・れんこん	753	33.9	22.5	
16	水	一中祭(文化の部)のため、給食はありません							
17	木	ごはん 牛乳・すき焼き・切干大根の酢の物	こめ・ごま・さとう・やきば・あぶら	ぎゅうにゅう・やきとうふ・ぎゅうにく・ぶたにく	だいこん・きゅうり・すだち・たまねぎ・にんじん・ねぎ・はくさい・こんにゃく	768	29.8	25.0	
18	金	ごはん 牛乳 野菜スープ ハンバーグのきのこソース ごふきさつまいも	こめ・でんぷん・さとう・さつまいも	ぎゅうにゅう・ハンバーグ・ベーコン・いんげんまめ	キャベツ・こまつな・たまねぎ・しいたけ・しめじ・にんじん	859	28.7	25.9	
21	月	ごはん 牛乳・八宝菜・揚げぎょうざ	こめ・でんぷん・あぶら	ぎゅうにゅう・うすらたまご・いか・ぎょうざ・ぶたにく・えび	きくらげ・はくさい・にんじん・チンゲンサイ・しょうが・たけのこ	776	35.2	25.5	
22	火	ごはん 牛乳 けんちん汁 さんまの甘露煮 ひじきの炒め煮	こめ・あぶら・さとう・さといも	ぎゅうにゅう・とうふ・ひじき・さんまのかんろくに・あぶらあげ・とりにく	ねぎ・にんじん・こんにゃく・グリーンピース・だいこん	714	28.5	22.0	
23	水	☆食パン 牛乳・カレーナポリタン・ツナサラダ	パン・ドレッシング・カレー・ツナ	ぎゅうにゅう・ベーコン・ツナ	にんじん・キャベツ・しめじ・たまねぎ・ピーマン・きゅうり	790	29.5	22.8	
24	木	ごはん 牛乳・鶏肉とじゃがいもの煮物・もやしと小松菜のごまあえ	こめ・ゼリー・じゃがいも・さとう・ごま	ぎゅうにゅう・ちくわ・とりにく	こまつな・もやし・えだまめ・こんにゃく・たまねぎ・にんじん	736	30.0	15.0	
25	金	ごはん 牛乳・ちりめん大豆の揚げ煮	こめ・ごま・でんぷん・あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・いわし・だんご・だいす・しらすぼし・ぶたにく	にんじん・ねぎ・えのきたけ・だいこん・はくさい	744	36.0	19.4	
28	月	ごはん 牛乳・かわりきんぴら・さけのみみじ焼き	こめ・ごま・あぶら・マヨネーズ・さとう	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ひじき・さけ	れんこん・ごぼう・さやいんげん・にんじん	790	35.1	25.7	
29	火	きのこごはん 牛乳・五目みそ汁・ちくわとさつまいもの天ぷら	こめ・でんぷん・ごま・あぶら・さつまいも	ぎゅうにゅう・みそ・とりにく・ちくわ・あぶらあげ	だいこん・しそ・きのこ・ごはんのく・たまねぎ・にんじん・こまつな	758	27.8	18.1	
30	水	ごはん 牛乳・煮込みおでん・土佐あえ	こめ・さといも・さとう	ぎゅうにゅう・がんもどき・こんぶ・とりにく・さつまいも・うすらたまご・かつおぶし	きゅうり・こんにゃく・だいこん・はくさい	736	32.3	21.9	
31	木	ごはん 牛乳・ポークピーズ・わかめサラダ	こめ・ドレッシング・バター・じゃがいも・さとう	ぎゅうにゅう・だいす・わかめ・ぶたにく	きゅうり・たまねぎ・にんじん・キャベツ	728	29.6	17.7	

※学校給食摂取基準は中学校・・・熱量830kcal 蛋白質(熱量13~20%) 27~41.5g 脂質(熱量20~30%) 18~28g kcal g g
 ※予定献立表にしたがって実施していくのですが、都合により、やむをえず変更をしなければならない場合がありますので、その点ご了承ください。

今月の阿南市産 米・しいたけ