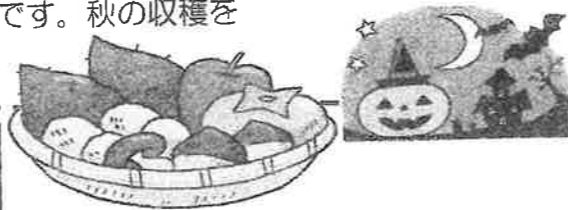


# 10月給食だより

阿南市中央学校給食センター

きもちのよい青空が広がる秋は、読書の秋、芸術の秋、スポーツの秋といわれるように、いろいろなことにじっくり取り組める季節です。また、味覚の秋でもあり、さつまいもやきのこ、栗物などがおいしいときです。秋の収穫をみんなで楽しみましょう。



## 食品ロスというのは...

まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。日本の食品ロスは1年間で470万トン以上といわれ、わたしたちが毎日おむすびを一つずつ捨てるのと同じくらいの量になります。



## 食べ残し

苦手なので残したり、おなかいっぱい食べきれなかったりして捨てられたもの。

## 期限切れ

賞味期限（おいしく食べられる期限）や消費期限（安全に食べられる期限）がすぎて捨てられたもの。

## ☆買いすぎちゃダメだよ



のこさず食べたらロスもなくなるよ



## 食品ロスを減らすためにできること

○好ききらいせずに食べる ○買物は計画的にする

○期限をよく見て理解する（賞味期限はすぐ食べられなくなる

わけではありませんが、一度開封したら早めに食べましょう。）



日 曜	献立名	食品名			熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	
		かや熱になる	血・骨・肉をつくる	体の調子を整える				
1 火	ごはん 牛乳 吉野煮 すだち酢あえ	こめ・でんぷん・さとう・さつまいも・こま	ぎゅうにゅう・わかめ・とりにく・しらすぼし・さつまあげ	えだまめ・きゅうり・れんこん・にんじん・すだち	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・こまあぶら・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 きゅうりの即席揚げ	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	いわずいふりかけ	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 鶏肉の南蛮漬け		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	えのきだけ・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	チーズ クリーム	パン・じゃがいも・ドレッシング・さとう	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ワインナー・ツナ・チーズ	コーン・にんじん・ごぼう・きゅうり・キャベツ・えだまめ・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・こま	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 ししゃものからあげ		こめ・さとう・でんぷん・あぶら	ぎゅうにゅう・ししゃも・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	ごはん 牛乳 麻婆春雨 パンパンジー	チーズ	こめ・ほろさめ・あぶら・さとう・ドレッシング・でんぷん	ぎゅうにゅう・みそ・チーズ・ぶたにく・とりにく	にんじん・きゅうり・しょうが・たけのこ・たまねぎ・チンゲンサイ・きくらげ	762	31.2	21.1
17 木	ごはん 牛乳 すき焼き 切干大根の酢の物		こめ・こま・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 ごんきさつまいも		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 カレーポリタン ツナサラダ	ブルーベリージャム	パン・オリーブオイル・ドレッシング・ジャム・スパゲッティ	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	☆りんごゼリー	こめ・ゼリー・じゃがいも・さとう・こま	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 よせなべ ちりめん大豆の揚げ煮		こめ・こま・でんぷん・あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・いわしだんご・だいず・しらすぼし・ぶたにく・こんぶ	にんじん・ねぎ・えのきだけ・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 さげのみじ焼き		こめ・こま・あぶら・マヨネーズ・さとう	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ひじき・さげ	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・こま・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・さつまあげ・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 ポークビーンズ 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・だいず・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

《学校給食の摂取基準》 中学校…熱量830kcal たんぱく質27.0～41.5g 脂質18.4～27.7g ☆印…学校配送です。  
※予定献立表にしたがって実施していきますが、都合によりやむを得ず変更をしなければいけないことがありますので、その点ご了承ください。



今月の阿南市産 《米・しいたけ》