

10月給食だより

阿南市中央学校給食センター

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る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月は国が定める「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、未来に向けてできることから取り組んでみませんか。

*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

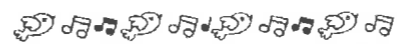
食品ロス削減 3つのコツ

<p>1 買い過ぎない</p> <p>家にある食材をチェックし、使い切れる分だけ買いましょう。</p>	<p>2 作り過ぎない</p> <p>家族の予定や体調を考慮し、食べ切れる分を調理しましょう。</p>	<p>3 食べ残さない</p> <p>作った料理は早めに食べ切りましょう。</p>
--	--	--

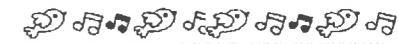
地産地消

阿南市の「学校給食における地産地消推進事業」により、市内産の食材を使用しています。

・12日（水）阿南市産いさきのフライ



学校給食予定献立表



令和4年 10月分

阿南市教育委員会

日曜	献立名		食品名			熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
			力や熱になる	血・骨・肉をつくる	体の調子を整える			
3 月	ごはん 牛乳 れんごんのきんぴら さばの生妻焼き		こめ・あぶら・こま・ごまあぶら・さとう	ぎゅうにゅう・さけ・ちくわ・ふたにく	さやいんげん・しょうが・にんじん・れんごん・こんにゃく	821	37.4	26.6
4 火	ごはん 牛乳 豆腐のみそ汁 鶏肉の南蛮漬	ぶりかけ	こめ・あぶら・でんぶん・さとう	ぎゅうにゅう・あぶらあげ・とうふ・とりにく・みそ・わかめ	にんじん・ねぎ・たまねぎ・しいたけ・はくさい	826	34.2	30.2
5 水	ごはん 牛乳 吉野煮 野菜とひじきのナッツあえ		こめ・さつまいも・さとう・でんぶん・アーモンド	ぎゅうにゅう・さつまいも・とりにく・うずらたまご・ひじき	にんじん・えだまめ・キャベツ・ごまつな・たけのこ	785	31.3	19.4
6 木	☆ビタパン 牛乳 ポテトとベーコンのスープ 大豆のチリコンカン	☆ヨーグルト	パン・じゃがいも・あぶら	ぎゅうにゅう・ベーコン・ヨーグルト・だいず・ぎゅうにく	たまねぎ・コーン・チンゲンサイ・にんじん	718	34.0	29.4
11 火	ごはん 牛乳 ハヤシチュー フルーツミックス		こめ・あぶら・バター・こむぎこ・ゼリー・さとう	ぎゅうにゅう・ふたにく・ぎゅうにく	グリーンピース・しめじ・たまねぎ・にんじん・にんにく・パイナップル・みかん・もも	854	27.3	26.8
12 水	ごはん 牛乳 のっぺい汁 阿南市産いさきのフライ きゅうりの即席漬	タルタルソース チーズ（中のみ）	こめ・タルタルソース・あぶら・さといも	ぎゅうにゅう・こんぶ・とりにく・チーズ・あぶらあげ・いさきのフライ	にんじん・だいこん・きゅうり・ごまつな・こんにゃく	747	29.3	24.7
13 木	パン 牛乳 ポトフ わかめサラダ	ブルーベリージャム	パン・じゃがいも・ジャム・ドレッシング	ぎゅうにゅう・わかめ・ふたにく・ウインナー	にんじん・きゅうり・キャベツ・えだまめ・コーン・たまねぎ	730	31.5	20.9
14 金	ごはん 牛乳 厚揚げのオイスター炒め しらす入りたまご焼き		こめ・あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・ふたにく・たまご焼き・なまあげ	ピーマン・しょうが・たけのこ・たまねぎ・にんじん・キャベツ	736	33.8	23.6
17 月	ごはん 牛乳 大根の煮物 さけと大豆のごまみそあえ		こめ・でんぶん・ごま・あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・みそ・とりにく・だいず・さけ・がんもどき	だいこん・たまねぎ・にんじん・しょうが・こんにゃく・さやいんげん	868	41.9	26.5
18 火	ごはん 牛乳 焼肉 もちいなり		こめ・あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく・ふたにく・みそ・もちいなり	キャベツ・しょうが・たまねぎ・にんじん・にんにく・ピーマン・ヤングコーン	775	29.2	24.7
19 水	ごはん 牛乳 卵のスープ ハンバーグのきのこソース こふきさつまいも		こめ・でんぶん・さつまいも・さとう	ぎゅうにゅう・ハンバーグ・とうふ・たまご・ベーコン	チンゲンサイ・しいたけ・しめじ・にんじん・たまねぎ	899	32.0	30.6
20 木	小型黒糖パン 牛乳 いか入り和風スパゲティ キャベツとツナのサラダ		パン・さとう・スパゲティ・ドレッシング・バター	ぎゅうにゅう・ツナ・ベーコン・いか	コーン・きゅうり・キャベツ・グリーンピース・しめじ・たまねぎ・にんじん	755	31.4	21.3
21 金	ごはん 牛乳 豚肉とだけのこの煮物 きゅうりとわかめの酢の物	☆だいやき	こめ・ごま・さとう・たいやき	ぎゅうにゅう・ふたにく・しらすぼし・わかめ・さつまいも	えだまめ・にんじん・たけのこ・ごぼう・こんにゃく・すだち・きゅうり	742	32.4	16.4
24 月	ごはん 牛乳 さつまい汁 ちくわの二色揚げ	ゆかりぶりかけ	こめ・てんぷら・あぶら・さつまいも	ぎゅうにゅう・あぶらあげ・みそ・とりにく・あおのり・ちくわ	にんじん・だいこん・ねぎ・しめじ・ごぼう・ゆかり	745	30.0	17.4
25 火	あまからキムチ丼 牛乳 春雨の酢の物	☆パンブキンパバロア	こめ・ごま・ごまあぶら・あぶら・さとう・パバロア・はるさめ	ぎゅうにゅう・ふたにく・ハム	たまねぎ・もやし・はくさい・にんにく・にんじん・キムチ・にら・しょうが・きゅうり	772	28.6	21.8
26 水	ごはん 牛乳 じゃがいものおぼろ煮 さわらのゆずみそかけ		こめ・あぶら・じゃがいも・さとう	ぎゅうにゅう・さわら・とりにく・みそ	にんじん・ゆず・たまねぎ・えだまめ・こんにゃく	817	39.1	23.3
27 木	パン 牛乳 米粉パンブキンチュー ごぼうサラダ		パン・なまクリーム・ドレッシング・さとう・こめ	ぎゅうにゅう・ベーコン・ツナ・いんげん・なまめ	にんじん・ごぼう・たまねぎ・きゅうり・パセリ・かぼちゃ	761	28.6	27.3
28 金	ごはん 牛乳 煮込みおでん ごまあえ		こめ・さといも・ごま・さとう	ぎゅうにゅう・がんもどき・ちくわ・うずらたまご・こんにゃく・とりにく	こんにゃく・にんじん・だいこん・ごまつな・キャベツ	750	31.7	23.2
31 月	ごはん 牛乳 豆腐とえびの中華煮 れんごんしゅうまい		こめ・あぶら・でんぶん	ぎゅうにゅう・れんごんしゅうまい・ふたにく・とうふ・えび	にんじん・きくらげ・しょうが・たまねぎ・たけのこ・グリーンピース	754	37.0	20.8

【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。