



# 10月号

阿南市第一学校給食センター



## 食品ロスを減らそう!

### るすのん

10月は食品ロス削減月間です。食品ロスとは、食べ残しや賞味期限が切れてしまったものなど、「食べられるのに捨てられてしまう食べ物」のことです。

日本の食品ロス量は年間600万トンにもなっています。これは日本人一人あたり、お茶わん1杯分の食べ物を毎日捨てているのと同じ量です。この機会に、食品ロスについて考えてみましょう。

#### 僕たち私たちにできること

クラスに配られた給食は一度、全部配ろう。

食べる時間をしっかりと、苦手なものでも一口は食べてみよう。

#### みんなで考えたいこと

買い過ぎず、あるものは使い切り、食べきる工夫をしよう。

みんなで、できることから取り組んでほしいのん!

### 給食レシピ【阿波尾鶏の南蛮漬け】

材料4人前

- 鶏肉 260g
- 酒 大さじ1
- 片栗粉 適量
- 揚げ油 適量
- たまねぎ 50g
- にんじん 20g

作り方

- 鶏肉を食べやすい大きさに切り、酒をふる。
- たまねぎはスライス、にんじんは千切りにする。
- ★の調味料を煮立たせ、その中に野菜を加え、加熱する。
- 鶏肉に片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げる。
- 揚げた鶏肉にたれをからめたら、できあがり。

### 給食センターからのお知らせ

令和3年7月に市内の小学1, 3, 5年生と中学2年生を対象に生活習慣アンケートを実施しました。その集計結果を阿南市のホームページに公開しています。

詳しくは阿南市教育委員会学校教育課のページをご覧ください。

21日 阿波尾鶏の南蛮漬け… 県畜産物を活用した学校給食提供事業でいただいた阿波尾鶏を使用します。

15日 たこの唐揚げ・すだち果汁

21日 味付けのり

26日 わかめ

県水産物を活用した学校給食提供事業でいただきました。

## 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)	熱量	たんぱく 蛋白	脂質
1	金	ごはん 牛乳 大根のベーコン煮 大豆とちりめんのごまがらめ	こめ・ごま・さとう でんぷん・あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく だいず・しらすぼし ベーコン	だいこん・たまねぎ にんじん・さやいんげん	805	32.5	23.0
4	月	ごはん 牛乳 鶏肉とだけこのみそ煮 サケの塩焼き	こめ・さとう	ぎゅうにゅう・とりにく がんとどき・さけ・みそ	ごぼう・こんにやく さやいんげん・だけのこ にんじん	793	43.8	20.7
5	火	☆食パン 牛乳 野菜スープ メンチカツ ポイルキャベツ	パン・あぶら	ぎゅうにゅう・とりにく メンチカツ・いんげんまめ チーズ	たまねぎ・チンゲンサイ しめじ・にんじん キャベツ	835	37.9	31.5
6	水	ごはん 牛乳 カレーシチュー ピクルス	こめ・じゃがいも こむぎこ・バター さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく ぶたにく	にんじん・えだまめ りんご・こんにやく たまねぎ・だいこん きゅうり・しょうが	889	28.7	27.1
7	木	ごはん 牛乳 酢豚 パンパンジー	こめ・さとう でんぷん・あぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう・ぶたにく うすらたまご・とりにく	たまねぎ・にんじん ピーマン・しょうが きゅうり・きくらげ だけのこ・ハインアッフル	826	36.4	22.7
12	火	小型黒糖パン 牛乳 いかり和風スパゲティ キャベツとツナのサラダ(あえ)	パン・くろざとう スパゲティ・バター ドレッシング	ぎゅうにゅう・いか ツナ・ベーコン	にんじん・キャベツ きゅうり・グリーンピース コーン・しめじ たまねぎ	807	32.4	21.4
13	水	ごはん 牛乳 切干大根の煮物 さわらのごま照り煮	こめ・じゃがいも さとう・あぶら でんぷん・ごま	ぎゅうにゅう・とりにく さわら・さつまあげ あぶらあげ	さやいんげん・だいこん にんじん	919	38	24.0
14	木	ごはん 牛乳 厚揚げのオイスター炒め さつまいもオムレツ	こめ・あぶら さとう	ぎゅうにゅう・なまあげ ぶたにく・オムレツ	しょうが・ピーマン にんじん・だけのこ キャベツ・たまねぎ	783	33.8	23.6
15	金	ごはん 牛乳 よせなべ 徳島県産たこの唐揚げ きゅうりの即席漬け	こめ・あぶら	ぎゅうにゅう・たこ とりにく・にくだんこ こんぶ	すだち・ねぎ・にんじん はくさい・だいこん きゅうり・えのきたけ チンゲンサイ	728	32.6	17.6
18	月	ごはん 牛乳 かわりきんぴら さばのみそ煮	こめ・ごま・さとう あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく さつまあげ・だいず ひしき・さば・みそ	ごぼう・こんにやく さやいんげん・しょうが にんじん・れんこん	889	38.1	25.9
19	火	パン 牛乳 マカロニスープ ハンバーグのケチャップソース こぶきさつまいも	パン・さとう でんぷん・マカロニ さつまいも	ぎゅうにゅう・ハンバーグ いんげんまめ・ベーコン	にんじん・こまつな コーン・キャベツ しいたけ・たまねぎ	959	34.6	30.8
20	水	ごはん 牛乳 煮込みおでん 土佐あえ	こめ・さとう さといも	ぎゅうにゅう・ちくわ とりにく・うすらたまご こんぶ・がんとどき かつおぶし	きゅうり・にんじん キャベツ・こんにやく だいこん	778	32.1	21.6
21	木	ごはん 牛乳 五目汁 阿波尾鶏の南蛮漬け	こめ・さとう でんぷん・あぶら	ぎゅうにゅう・とりにく あぶらあげ・とうふ のり・わかめ	だいこん・たまねぎ チンゲンサイ・にんじん しめじ	843	32.5	29.1
22	金	あまからキムチ丼 牛乳 春雨の酢の物	こめ・ごまあぶら さとう・ごま はるさめ・あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく たまご	はくさい・にんにく きゅうり・しょうが・いら たまねぎ・きくらげ もやし・にんじん・キムチ	749	27.6	18.6
25	月	ごはん 牛乳 のっぺい汁 マスと枝豆の揚げ煮	こめ・さとう さといも・あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう・とりにく あぶらあげ・ます	ねぎ・えだまめ こんにやく・しいたけ にんじん・だいこん しょうが	838	37.2	24.9
26	火	パン 牛乳 パンブキンシチュー 鳴門わかめとちりめんのサラダ(あえ)	パン・こむぎこ バター・なまクリーム ドレッシング	ぎゅうにゅう・ベーコン いんげんまめ・しらすぼし わかめ	たまねぎ・かぼちゃ コーン・にんじん きゅうり・パセリ	816	29.3	27.7
27	水	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 えびしゅうまい	こめ・さとう あぶら・でんぷん	ぎゅうにゅう・みそ レンズまめ・ぶたにく とうふ・えびしゅうまい	グリーンピース・にんにく たまねぎ・しょうが しめじ・だけのこ にんじん	868	37.0	25.5
28	木	ごはん 牛乳 筑前煮 野菜と卵のごまあえ	こめ・ミルクだいふく ごま・さとう	ぎゅうにゅう・ちくわ たまご・とりにく	はくさい・こまつな こんにやく・さやいんげん しいたけ・にんじん・ごぼう れんこん・だけのこ	781	29.7	16.9
29	金	菜めし 牛乳 大根と油揚げのみそ汁 ちくわとさつまいもの天ぷら	こめ・あぶら さつまいも でんぷん	ぎゅうにゅう・みそ あおのり・ちくわ あぶらあげ	たまねぎ・チンゲンサイ にんじん・ねぎ だいこん・あおな	750	23.2	15.7

※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

※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ぬ場合がありますので、その点ご了承ください。

★19日(火)は食育の日です。マカロニスープには、にんじんを星や花に型抜きした「しあわせにんじん」が入ります。お楽しみに!