

給食だより

令和4年
10月号

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」が問題となっています。

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」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組んでみませんか。

食品ロス削減「3つのコツ」


<p>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>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>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>
---	---	---

参考：消費者庁「食品ロス削減ガイドブック」(令和3年度版)

目の健康にビタミンAを！

10月10日は「目の愛護デー」です。10を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから制定されました。目の健康に関わる栄養素に「ビタミンA」があります。不足すると、暗いところで物が見えにくくなる「夜盲症」のほか、ドライアイや視力の低下を引き起こす恐れがあります。何かと目を使う機会の多い現代に、意識してとりたいた栄養素の一つです。

ビタミンA



にんじん かぼちゃ レバー
ウナギ ほうれん草

ビタミンAは油に溶けやすい「脂溶性ビタミン」なので、油と一緒に調理すると吸収率が高まります。

◎1人当たりの個数

日曜日	食品名	小	中
25 火	ぎょうざ	2個	3個



今月の地産地消

【JA麻植郡】……米
【美郷物産館】……すだち酢




日曜日	こんだてめい				しょくひんめい(ざいりょうめい)			小・えいようか		
	しゅしょく	牛乳	お か ず	ちやにくやほねになるもの	からだのちようしをととのえるもの	はたらくちからやねつになるもの	エネルギー	たんぱく質(g)	しつ(g)	
3 月	ごはん	牛乳	にくじゃが すのもの のりつくだに	ぎゅうにゅう わかめ ぎゅうにく のりつくだに	にんじん こんにやく すだち たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ あぶら じゃがいも さとう	612	18.9	12.5	
4 火	きなこ あげパン	牛乳	きのこクリームシチュー キャベツとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン きなこ いんげんまめ	にんじん たまねぎ しめじ しいたけ キャベツ コーン	パン あぶら さとう じゃがいも ドレッシング(ごま)	668	22.2	28.3	
5 水	ごはん	牛乳	やきざかな パックすだち おひたし ちくぜんに	ぎゅうにゅう さぼ とりにく さつまあげ	すだち こまつな キャベツ しょうが にんじん こんにやく れんこん たけのこ しいたけ	こめ あぶら さとう	672	30.5	18.8	
6 木	さつまいも パン	牛乳	ポロニアハム ごぼうとひじきのサラダ ごまドレッシング ポテトスープ	ぎゅうにゅう ベーコン ポロニアハム ひじき	にんじん キャベツ ごぼう たまねぎ パセリ	さつまいもパン ドレッシング(ごま) じゃがいも	633	22.7	24.0	
7 金	ごはん	牛乳	ぶたどんのぐ キャベツとあぶらあげのあまみそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	にんにく にんじん こんにやく たまねぎ ごぼう しいたけ キャベツ きゅうり すだち	こめ あぶら さとう ごま ぶどうゼリー	647	22.6	14.7	
11 火	コッペパン	牛乳	ハンバーグのケチャップソース さつまいものサラダ ノンエッグマヨネーズ コンソメスープ	ぎゅうにゅう わかめ チキンハム ベーコン ハンバーグ	きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ	パン さとう さつまいも ノンエッグマヨネーズ	723	25.2	30.8	
12 水	ごはん	牛乳	さわらのてりやき きんぴらごぼう ふりかけ	ぎゅうにゅう さわら とりにく くわわかめ さつまあげ	にんじん こんにやく ごぼう	こめ あぶら さとう でんぶん ごま ごまあぶら	638	29.7	16.6	
13 木	コッペパン	牛乳	にくだんごのすぶたふう フルーツあんじん	ぎゅうにゅう にくだんご	にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ ピーマン みかん もも	パン あぶら さとう ナタデココ どうにゅうあん(こんどうふ)	678	24.1	24.7	
14 金	ごはん	牛乳	チャアシャンドウフ ナムル ナムドレッシング	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたひきにく さつまあげ みそ	しょうが にんにく ねぎ にんじん たまねぎ しめじ きゅうり もやし	こめ あぶら さとう でんぶん ドレッシング(ごま)	656	23.5	19.7	
17 月	ごはん	牛乳	すきやき ごもくあつやきたまご	ぎゅうにゅう ぎゅうにく やきどうふ ごもくあつやきたまご	にんじん こんにやく だいこん たまねぎ はくさい しいたけ きょうねぎ	こめ あぶら さとう やきふ	654	25.9	17.8	
18 火	こくとう パン	牛乳	ポトフ わかめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィンナー わかめ ツナ	にんじん だいこん たまねぎ キャベツ	こくとうパン あぶら じゃがいも ドレッシング	623	26.1	18.7	
19 水	わかめ ごはん	牛乳	いわしのうめに キャベツのごまおかかあえ いためとんじる こくとうビーンズ	ぎゅうにゅう わかめ いわしのうめに かつおみりん ぶたにく あぶらあげ みそ こくとうビーンズ	にんじん キャベツ しょうが こんにやく ごぼう ねぎ だいこん	こめ ごま あぶら	656	27.7	18.4	
20 木	コッペパン	牛乳	きのこスパゲティ ツナときゅうりのサラダ	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン	にんじん たまねぎ しめじ しいたけ こまつな キャベツ きゅうり	パン あぶら ドレッシング スパゲティ	659	24.8	20.5	
21 金	ごはん	牛乳	ぶたにくコロッケ ゆかりあえ ひじきのいために	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だいず ひじき	キャベツ にんじん しそ こんにやく たけのこ	こめ あぶら さとう ぶたにくコロッケ	670	21.7	18.8	
★ 24 月	ごはん	牛乳	とり肉のガーリック焼き つけあわせ なるときんときのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	にんにく すだち パセリ キャベツ きゅうり にんじん だいこん しいたけ ねぎ	こめ あぶら さとう さつまいも	651	25.3	18.5	
25 火	コッペパン	牛乳	はつぼうさい ぎょうざ いちごジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご ぎょうざ	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ チンゲンサイ	パン あぶら でんぶん いちごジャム	640	27.4	22.0	
26 水	ごはん	牛乳	あつあげとこんにやくのみそに ごまみそ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ チキンハム	しょうが にんじん こんにやく たけのこ キャベツ こまつな	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら	661	25.3	19.2	
27 木	パン	牛乳	はまちフライ パックソース ゆでやさい にくだんごはくさいのスープ	ぎゅうにゅう はまちフライ はまちフライ にくだんご	にんじん キャベツ きゅうり はくさい しいたけ	パン キンパン あぶら はるさめ	625	24.1	24.4	
28 金	むぎごはん	牛乳	ポークカレー フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ コーン きゅうり	こめ むぎ あぶら じゃがいも ドレッシング	643	20.4	16.1	
31 月	チキン ライス	牛乳	コーンポタージュ やさいサラダ パンプキンパバロア	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン いんげんまめ	にんじん たまねぎ パセリ コーン きゅうり キャベツ だいこん	こめ あぶら じゃがいも ドレッシング パンプキンパバロア	680	22.8	19.5	

◎材料の購入その他の理由による変更をご了承ください。

◎25日(火)の『八宝菜』には、「うずら卵」を使用しています。のどに詰まらせないよう気を付けてお召上がりください。

※欄外の数値は、文部科学省が策定している児童(中学年)1人当たりの学校給食摂取基準です。

☆毎日の給食が、吉野川市のホームページでご覧になれます。

650 kcal	21.1g ~ 32.5g	14.4g ~ 21.7g
----------	---------------	---------------