令和４年 10月　学校給食献立予定表

碧倉共同調理場

毎月２４日は
にし阿波・野菜食べようデー

日 曜日	こんだてめい しゅしょく つけるもの	牛乳	おかず・デザート	ざいりょうめい きいろのしょくひん （熱や力のもとになる）	あかのしょくひん （体や筋肉をつくる）	みどりのしょくひん （体のちょうしをととのえる）	えいようか エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	えんぶん g
3 月	オムライス パックケチャップ	MILK	おおむぎのスープ	こめ　バター おおむぎ	とりにく　ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ　にんじん　ピーマン エリンギ　はくさい　だいこん ねぎ　パセリ	621 752	22.5 26.2	23.7 27.5	2.7 3.0
4 火	ごはん	MILK	さんまのみぞれに おかかあえ あきのみそしる	こめ　さとう さつまいも	ぎゅうにゅう　さんまのみぞれに かつおぶし　とうふ　あぶらあげ みそ	はくさい　こまつな　しいたけ しめじ　にんじん　ねぎ	641 762	26.4 29.4	18.8 19.9	2.3 2.8
5 水	しょくパン メープル＆マーガリン	MILK	タンドリーチキン ポトフ	しょくパン メープルふうシロップ＆マーガリン じゃがいも	ぎゅうにゅう　とりにく ヨーグルト　ウインナー	キャベツ　にんじん　たまねぎ	658 820	31.5 38.7	29.3 35.8	2.2 3.0
6 木	ごはん てつっこひじき	MILK	すきやき すのもの	こめ　ふ　あぶら さとう　ごま	ひじき　ぎゅうにゅう ぶたにく　ぎゅうにく やきどうふ　わかめ	はくさい　ねぶかねぎ　しいたけ たまねぎ　だいこん　キャベツ きゅうり	653 810	25.4 31.1	23.5 28.2	2.0 2.7
7 金	ちゅうかどん	MILK	あげはるまき	こめ　でんぷん あぶら	ぶたにく　うずらたまご ぎゅうにゅう　はるまき	しょうが　たまねぎ　にんじん たけのこ　ほししいたけ　はくさい	649 793	23.0 27.3	27.3 32.5	1.5 2.0
11 火	ごはん	MILK	さけのごまみそやき のっぺいじる りんご	こめ　さとう　ごま じゃがいも　でんぷん	ぎゅうにゅう　さけ　みそ とうふ　あぶらあげ	にんじん　しいたけ　だいこん ねぎ　りんご	622 761	32.1 39.7	14.9 16.9	1.9 2.4
12 水	しょくパン だいずチョコペースト	MILK	あきのクリームシチュー グリーンサラダ	しょくパン　さつまいも バター　ごまドレッシング	ぎゅうにゅう　とりにく なまクリーム	たまねぎ　にんじん　しめじ えだまめ　キャベツ　きゅうり ブロッコリー	693 841	25.7 31.1	30.8 35.9	2.7 3.4
13 木	ごはん のりのつくだに	MILK	ピザポテト はるさめととりだんごのスープ	こめ　あぶら　じゃがいも さとう　はるさめ	のりのつくだに　ぎゅうにゅう ぶたにく　とりだんご　チーズ	たまねぎ　ピーマン　にんじん しいたけ　こまつな　しょうが	656 816	26.0 32.0	21.3 25.5	1.9 2.5
14 金	ごはん	MILK	ぶたにくのしょうがやき きゅうりとツナのあえもの	こめ　さとう　あぶら ごまあぶら　ごま	ぎゅうにゅう　ぶたにく みそ　ツナ	たまねぎ　にんじん　もやし キャベツ　ピーマン　しょうが きゅうり	651 816	27.6 34.0	25.5 30.8	1.8 2.3
17 月	さんしょくごはん	MILK	すましじる	こめ　さとう　あぶら ふ	ぶたにく　たまご ぎゅうにゅう　とうふ	しょうが　こまつな　だいこん しいたけ　ねぎ	643 800	30.3 37.1	24.8 30.0	2.2 2.8
18 火	ごはん	MILK	さばのみそに ほうれんそうのおひたし ふしめんじる	こめ　さとう　ふしめん	ぎゅうにゅう　さばのみそに なると　あぶらあげ	ほうれんそう　にんじん　だいこん しいたけ　ねぎ	633 743	27.7 31.3	22.7 24.9	2.4 2.9
19 水	コッペパン	MILK	チリコンカン さつまいものサラダ	コッペパン　じゃがいも さとう　あぶら さつまいも　マヨネーズ	ぎゅうにゅう　ぶたにく しろいんげんまめ　だいず チーズ	にんにく　たまねぎ　にんじん ピーマン　ダイストマト　きゅうり コーン	688 797	26.2 30.0	31.3 37.2	2.2 2.7
20 木	ごはん	MILK	とりにくのワインふうみ じゃがいもとベーコンのスープ	こめ　でんぷん　あぶら さとう　じゃがいも	ぎゅうにゅう　とりにく ベーコン	パセリ　にんじん　キャベツ たまねぎ　コーン	714 894	27.8 34.3	26.8 32.4	2.3 3.1
21 金	ターメリックライス	MILK	バターチキンカレー わふうサラダ	こめ　ターメリック じゃがいも　バター わふうドレッシング	ぎゅうにゅう　とりにく だいず　なまクリーム ツナ　わかめ	たまねぎ　にんじん　えだまめ きゅうり　キャベツ	704 875	25.6 31.0	27.2 32.9	2.4 3.2
24 月	ごはん	MILK	かぼちゃとひじきのいために すだちずあえ	こめ　さとう　あぶら	ぎゅうにゅう　とりにく ひじき　かまぼこ	かぼちゃ　たまねぎ　にんじん こんにゃく　えだまめ　キャベツ きゅうり　すだち	634 783	22.8 27.3	20.2 23.8	2.0 2.5
25 火	ごはん	MILK	ぎゅうにくとピーマンのせんぎりいため ほねぶとサラダ	こめ　さとう　あぶら マカロニ　ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう　ぶたにく ぎゅうにく　ひじき	ピーマン　にんじん　たまねぎ たけのこ　しょうが　きゅうり キャベツ	655 811	25.0 30.3	27.1 33.0	1.3 1.7
26 水	コッペパン	MILK	なるときんときアンサンブルエッグ パックケチャップ　ゆでブロッコリー キャロットポタージュ	コッペパン　じゃがいも バター	ぎゅうにゅう　ベーコン なるときんときいりオムレツ	ブロッコリー　たまねぎ　にんじん パセリ	622 706	25.0 28.6	25.3 29.4	2.5 3.0
27 木	やきぶたチャーハン	MILK	ワンタンスープ おこめのババロア（みかん）	こめ　あぶら　ワンタン おこめのババロア	やきぶた　ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんじん　コーン ねぎ　しょうが　たけのこ こまつな　しいたけ	630 779	20.8 25.0	24.0 28.8	2.7 3.0
28 金	ごはん	MILK	ハロウィンハンバーグ マイティソース　ゆでやさい コンソメスープ　かぼちゃのマフィン	こめ かぼちゃのマフィン	ぎゅうにゅう　ハンバーグ ベーコン　とうふ	キャベツ　たまねぎ　にんじん もやし　にら　コーン	688 809	25.5 28.5	23.2 25.2	2.6 2.9
31 月	ごはん	MILK	あじフライ　パックウスターソース きゅうりのそくせきづけ こんさいのみそしる	こめ　あぶら　ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう　あじフライ なまあげ　みそ	きゅうり　だいこん　れんこん にんじん　こまつな　ねぎ	653 790	23.1 25.5	22.9 26.9	2.5 3.2

材料購入，その他の理由で献立内容を変更する場合があります。

※栄養価は上段が小学校4年生、下段が中学校の値です。

大切にしたい「もったいない」の心

「もったいない」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になります。

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」の心を忘れずに、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

1 買い過ぎない

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。

2 作り過ぎない

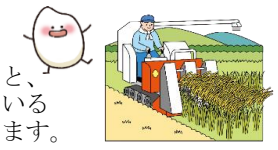
家族の予定や体調を考慮し、食べ切れる分を調理しましょう。

3 食べ残さない

作った料理は早めに食べ切りましょう。

ごちそうさまの前に…

最後のひと粒まで おいしく味わえるといいですね。

新米の季節です

９月～１０月は稲刈りの季節です。稲穂が実り、水田が黄金色に染まると、収穫が始まります。給食で使用しているお米も１０月から新米に切り替わります。