

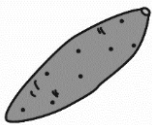
10月 給食たより

那賀町驚敷学校給食センター

「食欲の秋」とも言われるように、秋は旬のおいしい野菜、果物、魚がたくさんあります。栄養たっぷりです。旬の食べものを味わって食べてみましょう！

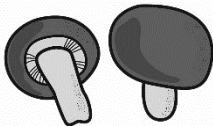
秋の味覚

さつまいも



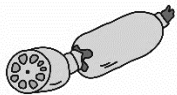
ホクホクとおいしいさつまいも。徳島県の鳴門金時は全国でも有名です。

しいたけ



徳島県は生しいたけの生産量が全国1位です。

れんこん



徳島県ではれんこんがたくさんつくられていて、出荷量は全国2位です。

学校給食にも秋の味覚の食材がたくさん登場します。お楽しみに！

那賀町の

地場産物紹介

こめ
米



那賀町の給食では、相生地区でとれた「あわみのり」を使っています。ライズさんという地元の業者さんがお米をつくってくださっています。「米」という字は八十八と書くほど、米づくりにはたくさんの手間がかかると言われています。食べものをつくってくれる人に感謝しながら食事をしていきたいですね。

食品ロスについて考えよう！

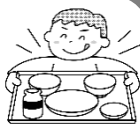


10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。捨てられた食べものを燃やすと二酸化炭素が発生し、地球に悪い影響をおよぼします。食品ロスを減らすには、一人ひとりの心がけが大切です。

～すぐにできる！食品ロスを減らす方法～



残さず
食べよう



必要な分だけ
買おう



無駄なく
使おう



日	曜	献立名	食 品 名				カロリー (kcal)	たんぱく 質 (g)	脂質(g)
			主食・おかず・牛乳	赤の仲間 血や肉や骨になるもの	緑の仲間 からだの調子を整えるもの	黄の仲間 エネルギーになるもの			
1	金	牛乳 ごはん 鰯魚醤の味付けのり えび団子のうま煮 白菜の酢の物	ぎゅうにゅう のり えびだんご がんもどき ちくわ	にんじん れんこん いんげん ごぼう たけのこ こんにゃく しょうが はくさい きゅうり	こめ さとう さとう	613	23.1	13.3	
4	月	牛乳 生姜ごはん ひじきの炒り煮 小松菜の和え物	ぎゅうにゅう とりにく だいず あぶらあげ ひじき がんもどき かまぼこ	こんにゃく たけのこ にんじん いんげん きゃべつ こまつな きゅうり	こめ おしむぎ さとう あぶら さとう	608	22.7	16.4	
5	火	牛乳 ココア揚げパン ウインナーのチリソース煮 ハムサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー ハム	たまねぎ にんじん ヤングコーン しめじ えだまめ ブロッコリー コーン	パン あぶら さとう じゃがいも さとう かたくりこ あおじそドレッシング	651	23.8	26.1	
6	水	牛乳 ごはん サワラのねぎみそ焼き ゆず酢和え すまし汁	ぎゅうにゅう サワラ みそ とうふ かまぼこ ワカメ	しょうが ねぎ はくさい きゅうり にんじん ゆず たまねぎ にんじん えのきだけ	こめ さとう	632	31.3	16.3	
7	木	牛乳 コッパパン 焼きビーフン レンコンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく イカ ハム	にんじん きゃべつ たまねぎ ねぎ れんこん きゅうり コーン	パン ビーフン あぶら ごまあぶら さとう ごまドレッシング	629	22.0	20.1	
8	金	牛乳 ピピンパ わかめスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく たまご みそ かにかまぼこ ワカメ	しょうが にんにく にんじん もやし ほうれんそう うど ぜんまい たけのこ ふき わらび たまねぎ にんじん エリンギ	こめ さとう ごまあぶら	642	25.6	19.1	
11	月	牛乳 ごはん 鶏肉とこんにゃくのみそ煮 切り干し大根の和え物	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ うずらのたまご みそ ちくわ	れんこん ごぼう にんじん たけのこ こんにゃく いんげん しょうが こまつな きりぼしだいこん	こめ さとう ごま さとう	668	26.9	17.9	
12	火	牛乳 小型ミルクパン ツナとポテトのチーズ焼き チンゲンサイサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう スキムミルク ツナ チーズ とりにく ぎょにくソーセージ	たまねぎ ブロッコリー しめじ チンゲンサイ にんじん きゅうり はくさい たまねぎ えのきだけ エリンギ	パン じゃがいも マヨネーズ ゆずかつおドレッシング	630	30.4	22.5	
13	水	牛乳 ごはん サバのしょうが煮 ごま和え みそ汁	ぎゅうにゅう サバ かにかまぼこ かまぼこ みそ	しょうが ほうれんそう きゃべつ にんじん にんじん たまねぎ こまつな しめじ	こめ さとう ごま	676	30.6	20.3	
14	木	牛乳 コッパパン 八宝菜 大芋手	ぎゅうにゅう ぶたにく イカ エビ	はくさい にんじん たまねぎ ヤングコーン ほししいたけ いんげん しょうが	パン あぶら かたくりこ さつまいも あぶら くらごま さとう	642	25.6	20.2	
15	金	牛乳 チキンカレー フルーツナタデココ	ぎゅうにゅう とりにく たまご スキムミルク	にんじん たまねぎ セロリ にんにく グリンピース りんご ナタデココ パイナップル おうとう みかん	こめ じゃがいも カレールウ オリーブオイル	686	22.0	15.3	
18	月	牛乳 生姜ごはん 高野豆腐の煮物 ちりめん和え	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく ちくわ さつまあげ ちりめん	たまねぎ にんじん いんげん ほししいたけ はくさい こまつな にんじん	こめ おしむぎ さとう さとう	654	31.4	18.2	
19	火	牛乳 鳴門金時パン カツレツ ブロッコリーサラダ グリーンリーフスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご こなチーズ ハム とりにく	パセリ ブロッコリー カリフラワー にんじん たまねぎ にんじん グリーンリーフ	パン なるときとき こむぎこ パンこ あぶら かんきつドレッシング	680	30.8	29.5	
20	水	牛乳 三色丼 たくあん和え りんご	ぎゅうにゅう とりにく たまご	しょうが いんげん きゃべつ きゅうり たくあん りんご	こめ さとう さとう	618	22.6	17.2	
21	木	牛乳 黒糖パン パンネのクリーム煮 ハムサラダ	ぎゅうにゅう にくだんご ぎゅうにゅう こなチーズ ハム	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ チンゲンサイ ブロッコリー にんじん	パン こくとう パンネ じゃがいも こむぎこ バター たまねぎドレッシング	667	25.8	21.0	
22	金	牛乳 生姜ごはん 白身魚のゆず風味 ゆかり和え すまし汁	ぎゅうにゅう たら あぶらあげ とうふ ワカメ	ゆず きゃべつ こまつな あかしそ たまねぎ しいたけ にんじん	こめ おしむぎ かたくりこ あぶら さとう	620	27.6	15.0	
25	月	牛乳 さつまいもごはん 大豆入りきんぴら みそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ちくわ とりにく みそ	ごぼう こんにゃく にんじん れんこん いんげん にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ	こめ さつまいも あぶら さとう ごま	685	27.8	17.4	
26	火	牛乳 ミニコッパパン 鶏肉のトマト煮 イタリアンサラダ パインケーキ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ ヤングコーン しめじ トマト ブロッコリー にんじん きゅうり パイナップル	パン じゃがいも さとう かたくりこ イタリアンドレッシング なまクリーム さとう バター ホットケーキミックス	689	26.0	27.6	
27	水	牛乳 ごはん サンマの蒲焼き 昆布和え ちくわのすまし汁	ぎゅうにゅう サンマ こんぶ ちくわ とうふ	もやし キャベツ にんじん たまねぎ こまつな	こめ かたくりこ あぶら さとう	681	24.0	22.1	
28	木	牛乳 小型コッパパン 徳島ラーメン すだち酢和え	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご かまぼこ	もやし ねぎ だいこん きゅうり すだち	パン ちゅうかめん ごまあぶら さとう さとう	668	25.6	24.2	
29	金	牛乳 カレーピラフ お米のタルト ツナサラダ オニオンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ とりにく	たまねぎ にんじん コーン えだまめ にんじん もやし こまつな たまねぎ にんじん えのきだけ はくさい	こめ カレールウ オリーブオイル タルト ゆずかつおドレッシング	670	21.5	23.3	