

給食だより 10月

令和3年度

勝浦町学校給食センター



しゅうかく あき さといも いも まつたけ
収穫の秋。里芋やさつまいもなどの芋、松茸をはじめとするきのこ、
なし かき くだもの さかな しゆん むか
梨や柿、ぶどうなどの果物、さんまやかつおなどの魚が旬を迎えます。
きせつ しよくさい ゆた しよくたく
季節の食材で豊かな食卓にしたいですね。

がつ しよくひん さくげんげっかん
10月は「食品ロス削減月間」、

がつ にち しよくひん さくげん ひ
10月30日は「食品ロス削減の日」



しよくひん ほんとう た す しよくひん
「食品ロス」とは、本当は食べられるのに捨てられてしまう食品のこと

にほん にち だいぶん
日本では、1日あたりトラック1,670台分の
たものす
食べ物が捨てられているそうです。

せかい たものた こま
世界には、食べ物が食べられなくて、困っ
ている人がたくさんいます。

しよくひん さくげん ひ じぶん
「食品ロス削減の日」には自分たちがで
きることを考える機会にしたいですね!



10月の献立紹介



5日(火)…秋といえばさつまいも! 炊き込みごはんいただきます。

8日(金)…チリコンカンはメキシコやアメリカ南部の料理です。パンにはさんで食べましょう!

15日(金)…涼しくなってきたので、お待ちかねの「きなこ揚げパン」が登場。

18日(月)…コロナ対策の無償提供でいただいたワカメを使った「手作りふりかけ」。

19日(火)…栗入りの「秋のばら寿司」と徳島の特産物「はも」の天ぷら。豪華です!

21日(木)…手作りの鶏だんごの入った鍋。旬のさつまいもは「ふかし芋」に!

22日(金)…コロナ対策の無償提供でいただく「徳島産タコの唐揚げ」と「すだち酢」。

「秋のミネストローネスープ」は、さつまいも入り!

27日(水)…コロナ対策の無償提供でいただいた阿波尾鶏を使った「鶏とさつまいものゆず風味」。

味付けのりも無償提供でいただいています。



10月分学校給食予定献立表

日 (曜)	こ ん だ て 名			1日あたりの エネルギー (kJ)	血・骨・肉になる食品	体の調子を良くする食品	エネルギーになる食品
	主食	牛乳	おかず				
1 (金)	コッペパン	牛乳	カレーうどん りっちゃんのにげんきサラ ダ げんきヨーグルト	681 27.1 24.0	牛乳 ぶたにく ハム こんぶ けずりぶし げ んきヨーグルト	たまねぎ にんじん チ ンゲンサイ キャベツ コーン ゆず	コッペパン うどん あ ぶら さとう
4 (月)	ごはん	牛乳	とりとこんにゃくのみそに きりほしだいこんのさんはい す	627 25.9 13.8	牛乳 とりにく ちくわ みそ わかめ ちりめ ん	こんにゃく ごぼう にん じん えだまめ しょうが だいこん きゅうり	ごめ じゃがいも あぶ ら さとう 白ごま
5 (火)	さつまいものた きこみごはん	牛乳	たまねぎとわかめのみそしる いわたしのしょうがに キャベツのかりかりあえ	640 28.7 17.9	牛乳 とりにく あぶら あげ ちくわ わかめ いわし	しいたけ にんじん たま ねぎ えのきたけ 栗ねぎ キャベツ うめほし	ごめ おしむぎ さつま いも 白ごま あぶら
6 (水)	ごはん	牛乳	ホイコーロウ さんしょくナムル	639 24.6 19.5	牛乳 ぶたにく みそ	キャベツ たまねぎ にん じん きくらげ ビーマン にんにく しょうが も やし こまつな	ごめ さとう あぶら ごま油 でんぶん 白ご ま
7 (木)	ごはん	牛乳	きりほしだいこんのもの さばのカレーあげ きゅうりのかおりづけ	715 28.9 22.3	牛乳 とりにく さつま あげ さば	だいこん ほししいたけ にんじん えだまめ しょうが きゅうり	ごめ じゃがいも あぶ ら でんぶん さとう ごま油
8 (金)	セルフチリコン カンサンド	牛乳	こまつなのこめこシチュー (チリコンカン) ぶどうゼリー	685 30.2 24.2	牛乳 とりにく ベー コン スキムミルク だい す ぶたにく	にんじん たまねぎ ほん しめじ コーン こまつな ビーマン にんにく	しょうパン じゃがいも ごめこ パタ あがワイ ン さとう きよほうせ りー
11 (月)	ごはん せとふうみふり かけ	牛乳	わかめスープ しゅうまい ポテトサラダ	673 20.7 23.8	牛乳 ベーコン とうふ わかめ ポークしゅう まい	たまねぎ にんじん き くらげ きゅうり コー ン	ごめ 白ごま じゃがい も マヨネーズ
12 (火)	ごはん	牛乳	たぬきじる マスの塩焼き こまつなとれんこんのこまつ あえ	609 29.0 17.6	牛乳 さつまあげ あぶ らあげ マス	こんにゃく にんじん え のきたけ たまねぎ 栗ね ぎ しょうが こまつな れんこん もやし	ごめ ごま油 でんぶん さとう 白ごま
13 (水)	ハヤシライス	牛乳	フルーツのゼリーあえ	715 21.9 19.6	牛乳 ぎゅうにく	たまねぎ にんじん ぶな しめじ えだまめ にんに く パインアップル みか ん	ごめ じゃがいも あが ワイ なまクリーム あぶ ら まずかつとゼリー
14 (木)	ごはん	牛乳	まあぼうとうふ パンパンジー	642 29.2 19.4	牛乳 とうふ ぶたにく みそ とりにく	たまねぎ にんじん たけ のこ ほししいたけ 栗ね ぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ	ごめ あぶら さとう でんぶん ごま油 棒 状ドレッシング
15 (金)	きなこあげパン	牛乳	やさいのスープに 豆腐ハンバーグ こさかなアーモンド	644 27.9 29.3	牛乳 きなこ とり ベーコン とうふハンバ ーグ こさかなアーモ ンド	たまねぎ にんじん キャベツ えだまめ	コッペパン さとう あ ぶら じゃがいも
18 (月)	むぎごはん	牛乳	すきやき てづくりわかめふりかけ	648 25.6 20.6	牛乳 ぎゅうにく ぶた にく やきとうふ わか め ちりめん	こんにゃく しんじけ だいこん にんじん も やし はくさい ねぎ	ごめ おしむぎ 麩 あ ぶら 白ごま さとう ごま油
19 (火)	あきのばらすし	牛乳	えのきのすましじる はもてんぶら	705 27.8 22.7	牛乳 こうやとうふ ★た まご かまぼこ とうふ わかめ かつお こんぶ はもてんぶら	ゆず れんこん にんじん ごぼう ほししいたけ えだまめ はくさい えの きたけ 栗ねぎ	ごめ さとう くり あ ぶら
20 (水)	ごはん	牛乳	ぶたキムチいため ちゅうかすのもの	660 24.4 19.0	牛乳 ぶたにく ハム ★たまご	きむち にんじん たま ねぎ たら きくらげ にん にく きゅうり キャベツ	ごめ ごま油 さとう マロニー 白ごま
21 (木)	わかめごはん	牛乳	てづくりとりだごなべ ふかしいも	682 29.4 14.1	牛乳 わかめ とり かまぼこ けずりぶし こんぶ	栗ねぎ しょうが はく さい にんじん ねぎ ぶなしめじ ごぼう	ごめ でんぶん さつま いも
22 (金)	いちごジャム コッペパン	牛乳	あきのミネストローネスープ だこの巻揚げ フロッキーのサラダ	695 26.7 26.7	牛乳 だいす ベー コン たこのからあげ	にんじん たまねぎ しい たけ パセリ セロリー にんにく すだち フロッ コリー キャベツ コー ン	コッペパン ジャム さ つまいも あぶら さと う ドレッシング
25 (月)	ピビンバ	牛乳	にらたまスープ	651 28.6 20.6	牛乳 ぎゅうにく とり みそ とりにく ベー コン とうふ ★たまご	しょうが にんじん ち やし こまつな たま ねぎ たら きくらげ	ごめ おしむぎ さとう ごま油 白ごま
26 (火)	ごはん	牛乳	あつあげのそぼろに きのこのほんすあえ ひじきのり	656 28.8 20.2	牛乳 とりにく 厚揚げ ひじきのり	たまねぎ にんじん こんに ゃく えだまめ しょうが き ゅうり キャベツ ぶなしめ じ えのきたけ すだち	ごめ あぶら さとう 白ごま
27 (水)	ごはん	牛乳	ぐたくさんみそしる とりとさつまいものゆず ふうみ あじつけのり	719 27.6 19.6	牛乳 とうふ あぶらあ げ みそ とりにく の り	にんじん たまねぎ ぶ なしめじ こまつな 栗 ねぎ しょうが ゆず	ごめ でんぶん さつま いも あぶら さとう
28 (木)	ごはん	牛乳	ひじきのものに さわらのゆうあんやき ゆかりあえ	634 30.6 18.1	牛乳 とりにく ひじき さつまあげ あぶらあ げ だいす さわら	にんじん たまねぎ ゆ ず きゅうり	ごめ あぶら さとう
29 (金)	コッペパン りんごジャム	牛乳	パンブキンポータージュ ランドリーチキン キャベツのレモンあえ	690 30.2 29.2	牛乳 とりにく ベー コン とりにく ヨーグル ト	ジャム かぼちゃ たま ねぎ ほんしめじ にん じん かぼちゃ パセリ キャベツ レモン	コッペパン ごめこ パ ター なまクリーム

※ 栄養価は小学校(中学年)の摂取基準量に基づいております。材料購入、その他理由における変更をご承ください。