

日	曜日	主食	飲み物	おかず	赤 血や肉をつくるもの	黄 力や体温となるもの	緑 体の調子をよくするもの	1食分 - [kcal]	蛋白質 [g]	
1	金	ごはん	牛乳	秋なすのみそ汁 鮭の明太マヨネーズ焼き じゃがいものそぼろ煮	牛乳 かつお節パック 木綿豆腐 <b>みそ</b> わかめ さけ 明太子 鶏ひき肉	<b>精白米 マヨネーズ</b> 油 <b>じゃがいも</b> 三温糖	<b>たまねぎ</b> えのきたけ <b>なす しょうが</b> グリーンピース	617	29.3	
4	月	地粉 うどん	牛乳	肉うどんの汁 大学芋 幼①小② グリーンサラダ(ドレッシング)	牛乳 豚肉 油揚げ	地粉うどん 油 さつまいも 三温糖 黒ごま 片栗粉 野菜いっぱい和風ドレッシング	しょうが にんじん 干ししいたけ まいたけ <b>長ねぎ にら</b> キャベツ ほうれん草 <b>きゅうり</b>	678	22.7	
5	火	ごはん	牛乳	野菜椀 あじのスタミナ焼き 大豆の磯煮	牛乳 かつお節パック 油揚げ <b>みそ</b> 豚肉 あじのスタミナづけ 大豆 ほしひじき さつま揚げ	<b>精白米</b> こんにやく 油 三温糖	ごぼう にんじん <b>だいこん</b> 長ねぎ	627	30.1	
6	水	<b>手作り弁当の日</b>								
7	木	コッペパ ン スライス	牛乳	秋の味覚シチュー ワインナートマトソース 幼①小② コーンサラダ(ドレッシング)	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 チーズ ウインナー	コッペパン 油 さつまいも 米粉 オリーブ油 三温糖 イタリアンドレッシング	<b>たまねぎ</b> にんじん しめじ エリンギ トマト パセリ キャベツ コーン	670	25.9	
8	金	ごはん	牛乳	春雨スープ 揚げ鶏の黒酢あんかけ ねぎじゃこナムル	牛乳 ベーコン 木綿豆腐 鶏肉 プレスハム ちりめんじゃこ	<b>精白米</b> 油 はるさめ 片栗粉 三温糖 ごま ごま油	にんじん えのきたけ <b>にら</b> <b>たまねぎ 長ねぎ</b> もやし にんにく	675	25.8	
11	月	中華めん	牛乳	キムチ入り坦々麺スープ 揚げギョーザ 幼①小② 海藻サラダ(ドレッシング)	牛乳 豚ひき肉 <b>みそ</b> ギョーザ 海藻ミックス わかめ	中華めん ごま油 すりごま ねりごま 油 玉ねぎドレッシング	<b>しょうが</b> にんじん チンゲンサイ 干ししいたけ たけのこ 長ねぎ はくさいキムチ コーン キャベツ <b>きゅうり</b>	693	25.0	
12	火	ごはん	牛乳	豆腐のみそ汁 カレー風味カツ 三色きんぴら	牛乳 かつお節パック 木綿豆腐 <b>みそ</b> 鶏肉	<b>精白米</b> 薄力粉 パン粉 油 三温糖 しらたき	にんじん えのきたけ <b>長ねぎ</b> こまつな ごぼう	642	28.9	
13	水	ごはん	牛乳	肉じゃが さばの南部焼き グレープフルーツ	牛乳 豚肉 さば南部焼き	<b>精白米</b> 油 <b>じゃがいも</b> こんにやく 三温糖	にんじん <b>たまねぎ</b> いんげん グレープフルーツ	648	29.3	
14	木	ツイスト パン	牛乳	BLTスープ チキンのチーズ焼き フロッキーサラダ(ドレッシング) アセロラゼリー	牛乳 ベーコン 鶏肉 とろけるチーズ	ツイストパン 三温糖 オリーブ油 パン粉 野菜いっぱい和風ドレッシング アセロラゼリー	<b>たまねぎ</b> にんじん レタス コーン トマト フロッキー	632	29.2	
15	金	ごはん	ジョア ブレ ーン	チキンカレー 星のコロッケ もやしサラダ(ドレッシング)	ジョア プレーン 鶏肉 脱脂粉乳 するりん花豆	<b>精白米</b> 油 じゃがいも 米粉 星型コロッケ 玉ねぎドレッシング	しょうが <b>たまねぎ</b> にんじん チャツネ もやし キャベツ	663	20.4	
18	月	地粉 うどん	牛乳	田舎うどんの汁 さつまいも蒸しパン 秩父こんにやくサラダ(ドレッシング)	牛乳 豚肉 油揚げ 煮干し粉末 脱脂粉乳 殺菌凍結卵	地粉うどん 油 ごま 蒸しパンミックス 上白糖 さつまいも 香味塩ドレッシング	<b>なす</b> にんじん まいたけ 長ねぎ ほうれん草 キャベツ ほうれん草こんにやく にんじんこんにやく コーン	654	22.8	
19	火	ごはん	牛乳	のっぺい汁 かつおフライ 切干大根の炒め煮	牛乳 かつお節パック 鶏肉 油揚げ かつおフライ あさり	精白米 さといも 片栗粉 油 三温糖	にんじん <b>だいこん</b> ごぼう <b>長ねぎ</b> 切干大根	636	27.4	
20	水	鮭ごはん	牛乳	あさりのみそ汁 鶏肉の唐揚げ② かみかみサラダ	混ぜ込み用鮭ごはん 牛乳 かつお節パック あさり 油揚げ <b>みそ</b> 鶏肉 殺菌凍結卵 さきいか	<b>精白米</b> 薄力粉 片栗粉 油 ごま ごま油 三温糖	にんじん <b>だいこん</b> ほうれん草 しょうが <b>きゅうり</b>	683	32.8	
21	木	ココア 揚げパン	牛乳	ポトフ ハンバーグイタリアンソース ヨーグルト	牛乳 ウインナー ハンバーグ ヨーグルト	コッペパン 油 上白糖 <b>じゃがいも</b> オリーブ油 三温糖	にんじん <b>たまねぎ</b> キャベツ トマト	706	27.3	
22	金	ごはん	牛乳	生揚げのみそ汁 鮭のねぎみそ焼き 鶏肉とさといもの煮物	牛乳 かつお節パック あさり 生揚げ <b>みそ</b> 鮭のねぎみそ焼き 鶏肉	<b>精白米</b> 油 三温糖 さといも	にんじん えのきたけ こまつな ごぼう	607	31.2	
25	月	中華めん	牛乳	広東麺スープ エビシューマイ 春雨サラダ(ドレッシング)	牛乳 豚肉 エビシューマイ	中華めん ごま油 片栗粉 はるさめ パンパンジードレッシング	しょうが にんじん 白菜 たけのこ キャベツ もやし <b>きゅうり</b>	601	23.9	
26	火	しゃくし菜 ごはん	牛乳	豚汁 さばの西京揚げ りんご	ちりめんじゃこ 牛乳 豚肉 油揚げ <b>みそ</b> さば西京漬	<b>精白米</b> ごま油 ごま 油 片栗粉	しゃくし菜漬け にんじん ごぼう <b>だいこん</b> 長ねぎ りんご	661	27.1	
27	水	ごはん	牛乳	中華スープ 酢豚 フルーツ杏仁	牛乳 ベーコン わかめ 豚肉	<b>精白米</b> 油 ごま 片栗粉 三温糖 やわらか杏仁豆腐	にんじん もやし <b>長ねぎ</b> <b>しょうが たまねぎ</b> ピーマン 干ししいたけ たけのこ みかん もも パイン	667	23.5	
28	木	バター ロール	牛乳	野菜コンソメスープ ローストチキン ウインナーと大豆のトマト煮	牛乳 ベーコン 鶏肉 ウインナー 大豆	バターロール 油 <b>じゃがいも</b> オリーブ油 三温糖	<b>たまねぎ</b> にんじん パセリ キャベツ ほうれん草 しょうが セロリ トマト	664	29.3	
29	金	ごはん	牛乳	ポークカレー 星のオムレツ ほうれん草のおひたし(しょうゆ) 牛乳プリン	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 するりん花豆 星型プレーンオムレツ	<b>精白米</b> 油 じゃがいも 米粉 牛乳プリン	しょうが <b>たまねぎ</b> にんじん チャツネ もやし ほうれん草	705	26.0	
給食回数 20回 ※太字の食材は、神川町の地場産食材です。								10月の平均摂取量	656	26.9
材料入荷による多少の変更はご了承ください。								小学生(9~10歳)の摂取基準値	650	27.0

# 給食だより 10月

今月の給食目標は「後かたづけをきちんとしよう！」です！

みなさんが給食で使った食器や食缶はその日の午後、給食センターで洗って乾燥させて次の日の準備をしています。各クラスできれいに片づけをしてくれた状態で給食センターに戻ってくるととてもうれしくなります。食べ終わった後は、心を込めて後片づけをしてください。



## 心を込めて 給食の片づけ

感謝の気持ちを持っていねいに片づけをしよう

食べ残しは決まりを守って食缶に戻そう



食器に食べ物がついていないかを確認しよう



配ぜん台をきれいにしよう



10月

## 食品ロス削減月間



10/30 食品ロス削減の日

## 食べ物を大切にしよう

皆さんは、給食を残さずに食べていますか？ 苦手な食べ物や味つけだったり、準備に時間がかかって食べる時間が少なかったり、太りたくないからなど、さまざまな理由で残している人がいるのではないのでしょうか。しかし、一人が残す量がたった一口分だったとしても、それが集まればすごい量になります。給食は、成長期にある皆さんの健康や発達のために、栄養バランスを考えて作られています。また、給食ができるまでには多くの人や物が関わっていますので、感謝の気持ちを忘れずに、食べられる人は、なるべく残さず食べるよう心がけてほしいと思います。ただし、食べられない理由は人それぞれです。決して、周りの人に食べることを無理強いすることのないようにしましょう。



### Q. どうして食品ロスが問題なの？

A. 日本の食料自給率は低く、多くの食料を輸入しています。それにもかかわらず、大量の食料が捨てられています。食料そのものが無駄になるだけでなく、食料をつくったり運んだりするために使ったエネルギーやごみを処分するために余分なエネルギーを消費しているのです。



### Q. 日本の食品ロスはどのくらい多いの？

A. 日本の食品ロスは約600万トンです（平成30年度推計値）。これを1人当たりで換算すると、毎日茶わん約1杯分のごはんを捨てていることになります。これを1年間で計算すると約50kgになり、1人当たりの米の消費量と同じくらいです。

