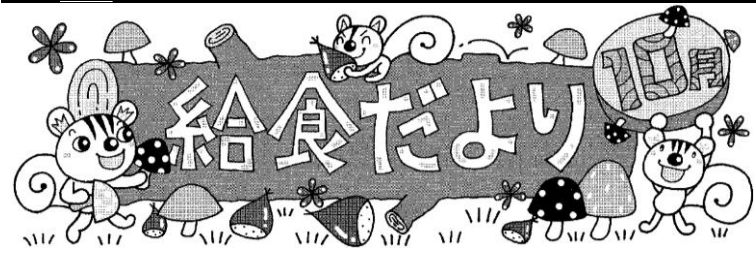


10月の予定献立表				使用する材料 ◆◆◆ 太字の食材は大郷町産、二重下線の食材は宮城県産です ◆◆◆			給食が 休みの 学校・学年 連絡等	栄養価	
☆ 令和8年度 大郷町学校給食センター				血や肉になる 赤色の食品	体の調子整える 緑色の食品	熱や力になる 黄色の食品		エネルギー-Kcal	たんぱく質g
日	曜	主 食	献 立 名					脂質g	小学校
1	木	ごはん	春巻き ホイコーロー 中華コンスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 鶏卵	たまねぎ キャベツ にんじん もやし たけのこ ねぎ ピーマン パプリカ とうもろこし チンゲンサイ	ごはん 春巻きの皮 大豆油 ごま油 でん粉		681 22.5 25.4	821 26.8 26.9
2	金	ごはん	豚肉のアップルソース炒め さつまいもサラダ きのこのすまし汁	牛乳 豚肉 ハム なると	りんご たまねぎ きゅうり とうもろこし えのきたけ エリンギ まいたけ	ごはん 米油 三温糖 さつまいも マヨネーズ 春雨		650 22.9 18.6	821 27.6 21.5
5	月	ごはん	さばの照り焼き 春雨の中華炒め けんちん汁	牛乳 さば 豚肉 豆腐	たまねぎ にんじん 干しいたけ チンゲンサイ ごぼう だいこん ねぎ	ごはん ごま油 春雨 さといも		608 21.1 20.0	761 25.1 21.8
6	火	ごはん	赤魚の竜田揚げ 昆布とごぼうの炒め煮 小松菜と絹揚げのみそ汁	牛乳 赤魚 昆布 豚肉 絹揚げ	ごぼう 豆もやし にんじん だいこん ねぎ 小松菜	ごはん でん粉 大豆油 米油 上白糖		625 28.0 18.2	773 32.4 19.5
7	水	米粉パン	豚肉のトマト煮 キャベツとフランクフルトのスープ 洋梨のタルト	牛乳 豚肉 大豆 フランクフルト	トマト たまねぎ にんじん キャベツ	パン 米油 上白糖 じゃがいも タルト		630 27.2 28.1	720 32.2 31.0
13	火	ごはん	鶏肉の天ぷら きゅうりともやしのごま酢あえ さつまいもの豚汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐	きゅうり もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ	ごはん 小麦粉 大豆油 三温糖 上白糖 ごま 米油 さつまいも		652 26.2 21.9	831 32.1 25.7
14	水	モロヘイヤ 米粉パン	カレーうどん ごぼうとツナのサラダ 栗のムース	牛乳 豚肉 まぐろ水煮	たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう きゅうり	パン 米油 うどん ドレッシング ムース		653 26.2 24.9	819 33.7 28.8
15	木	まいたけ ごはん	さんまのかば焼き 小松菜ともやしのおひたし 豆腐のみそ汁	牛乳 さんま 豆腐	小松菜 もやし だいこん ねぎ	ごはん でん粉 大豆油 上白糖 じゃがいも		594 22.6 23.0	730 25.4 24.9
16	金	ごはん	豚こまの油淋鶏風 バンバンジーサラダ みそ野菜スープ	牛乳 豚肉 鶏肉	ねぎ きゅうり もやし にんじん キャベツ とうもろこし ねぎ にら	ごはん ごま油 三温糖 春雨 ドレッシング 米油	小学6年 中学2年	604 25.4 15.7	766 30.6 17.9
19	月	ごはん	まぐろのオーロラソース煮 わかめとほうれんそうのおひたし せんべい汁	牛乳 まぐろ わかめ 鶏肉	ほうれんそう もやし にんじん ごぼう しめじ まいたけ ねぎ	ごはん でん粉 大豆油 三温糖 かきせんべい		616 26.6 13.9	781 32.1 15.6
20	火	ごはん	ぶたみそそば ブロッコリーのごまあえ 煮込みおでん	牛乳 豚肉 昆布ちくわ がんも うずら卵 えびだんご	ごぼう たまねぎ ブロッコリー だいこん にんじん	ごはん 米油 三温糖 ごま 上白糖	小学4年	621 28.8 21.7	795 35.0 25.5
21	水	ココア 米粉パン	スパゲティナポリタン りっちゃんのげんきがでるサラダ クラムチャウダー	牛乳 フランクフルト ハム かつおぶし こんぶ あさり 生クリーム	たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマト きゅうり キャベツ とうもろこし にんじん	パン スパゲティ あぶら さとう ドレッシング バター じゃがいも		625 26.1 22.0	717 29.5 24.7
22	木	ごはん	鶏肉とさつまいもの揚げ煮 白菜とえのきのみそ汁 大郷産りんご	牛乳 鶏肉 油揚げ	ピーマン にんじん だいこん はくさい えのきたけ ねぎ りんご	ごはん さつまいも 大豆油 でん粉 三温糖	小学校	801 27.2 22.2	
23	金	ごはん	鶏肉のごまみそ焼き たまねぎとツナのサラダ わかめのみそ汁	牛乳 鶏肉 まぐろ水煮 豆腐 わかめ	たまねぎ きゅうり キャベツ だいこん ねぎ	ごはん ごま 上白糖 ドレッシング	中学校	552 23.6 16.1	
26	月	ごはん	鶏肉とさつまいもの揚げ煮 白菜とえのきのみそ汁 大郷産りんご	牛乳 鶏肉 油揚げ	ピーマン にんじん だいこん はくさい えのきたけ ねぎ りんご	ごはん さつまいも 大豆油 でん粉 三温糖	中学校	637 22.6 19.2	
27	火	ごはん	照り焼きハンバーグ マカロニサラダ もやしのみそ汁	牛乳 鶏肉 豚肉 魚肉ソーセージ 油揚げ	きゅうり とうもろこし だいこん もやし ねぎ	ごはん 上白糖 マカロニ マヨネーズ		636 22.7 23.6	800 26.7 27.5
28	水	米粉パン	たこやき ソース焼きそば 海藻サラダ	牛乳 たこ 豚肉 わかめ 昆布 とさかのり	キャベツ にんじん もやし きゅうり とうもろこし	パン 小麦粉 米油 やきそばめん	小学校	802 29.3 20.6	
29	木	ごはん	ボークカレー だいこんサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 まぐろ水煮 ヨーグルト	たまねぎ にんじん だいこん きゅうり	ごはん 米油 じゃがいも ドレッシング		640 21.8 20.8	811 26.2 24.7
30	金	ごはん	鮭のねぎソース ほうれんそうのごまあえ すいとん汁	牛乳 鮭 鶏肉 油揚げ	ねぎ ほうれんそう もやし ごぼう だいこん にんじん はくさい	ごはん でん粉 大豆油 ごま油 三温糖 ごま すいとん		608 25.8 18.0	772 31.2 20.8



給食がある日は牛乳がつかます

『はし』は給食がある日は忘れずにもってきてください!

今月の平均栄養量:エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
小学校: 625Kcal 24.7g 20.7g
中学校: 784Kcal 29.6g 23.5g
◇ 予定献立表は大郷町のホームページでもご覧いただけます
◇ 学校行事、物資の都合により献立が変更になる場合もあります
◇ 各学校の給食の有無は、学校だより等でもご確認ください

10月は「世界食料デー」月間

10月16日
世界食料デー

1/3

年間約13億トン

世界では、全ての人が食べるのに十分な食料が作られているにもかかわらず、人口の約13人に1人にあたる6億4400万人が、栄養不足の状態です。
一方で、たくさんの食べ物を輸入しながら、たくさん捨てている日本の私たち。
世界中のみんなが食べられるようにするにはどうしたらよいのか
食べ物の大切さや自分たちにできることを考える機会にしましょう。

世界では
生産された食べ物の
約1/3が
捨てられています

私たちに
できること?

食べ物を無駄に
しない

地域で生産された
食べ物を選ぶ

世界の食料問題に
目を向ける

た もの む だ 食べ物 を 無駄 に して いませんか？



10月は国が定める「食品ロス削減月間」です。食品ロスとは、まだ食べることができなのにゴミとして捨てられてしまう食品のことです。日本では食べられるはずの食料が1年間で461万トンも捨てられています。このうち約半数は家庭から出ているものです。私たち一人一人が食品を無駄にしないように意識して取り組むことが必要です。

令和元年に「食品ロスの削減の推進に関する法律」（食品ロス削減推進法）が公布され、食品ロス削減月間が定められました。

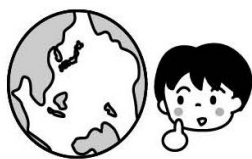


なぜ、食品ロスを減らすの？.....

★ 地球を守るため

食べ物を作るときには、たくさんの水が使われ、地球温暖化の原因である二酸化炭素などを出します。また、ゴミになった食品を処理するときも二酸化炭素などが出ます。

食品ロスを減らすことは、水や二酸化炭素などの量を減らし、地球を守ることに繋がります。



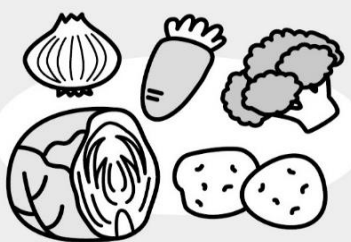
★ 「もったいない」から

「もったいない」という言葉があります。食べ物をムダにしないで食べること、生き物の命や作ってくれた人への感謝の心、物を大切にすること、気持ちを表すことができます。

また、食べ物を大切にすることで、作る時にも買う時にもかかっているお金もムダにしないですみます。



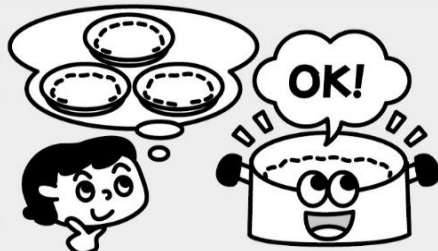
必要な物を、
使い切れる分
だけ買う



すぐに使うなら、
消費期限や
賞味期限の
近いものを選ぶ

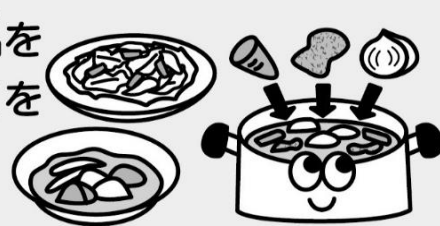


家族が食べ
切れる量を
考えて、
料理を作る



食品ロスを防ぐためにできること

余った食品を
使い切る日を
設ける



冷蔵庫や食品庫は
整理整頓し、
「見える化」
する



冷凍できるものは、
新鮮なうちに
冷凍する

