

10月の予定献立表 (小・中学校)				使用する材料			給食が 休みの 学校・学年 連絡等	栄養価	
令和4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
3	月	ごはん	ショウロンポー (小1個、中2個) ホイコーロー 春雨スープ	牛乳 豚肉 ハム	はくさい にんじん もやし たけのこ ほししいたけ しょうが ねぎ ピーマン キャベツ にんにく	ごはん こむぎこ 春雨 ごま油 さとう ごめ油	小学校3-1	594 21.8 16.9	810 28.8 22.4
4	火	ごはん	いわし香味フライ 筑前煮 もやしのみそ汁	牛乳 いわし 油あげ にぼし みそ 鶏肉 がんもどき	もやし こまつな ねぎ にんじん たけのこ ごぼう さやいんげん ほししいたけ	ごはん こむぎこ パンこ 大豆油 こんにゃく さとう ごめ油	小学校1年, 3-2	669 27.5 24.1	839 32.8 28.2
5	水	米粉パン	ハムチーズピカタ ジャーマンポテト ミートソーススパゲティー	牛乳 ハム チーズ 卵 鶏肉 豚肉 大豆 ベーコン	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト にんにく パセリ	パン スパゲティー じゃがいも バター ごめ油		657 28.0 22.7	820 41.4 19.8
6	木	ごはん	豚肉のみそ焼き ごぼうの中華炒め 沢菜焼 	牛乳 豚肉 みそ	にんじん だいこん えのきだけ ねぎ ほししいたけ パプリカ たまねぎ えだまめ にんにく	ごはん こんにゃく ごめ油 ごま油		643 25.8 23.7	804 31.2 27.4
7	金	ごはん	里芋コロッケ ひじきの煮物 小松菜のみそ汁	牛乳 油あげ にぼし みそ ひじき 大豆 さつまあげ	だいこん こまつな ねぎ にんじん えだまめ	ごはん 里芋 こむぎこ パンこ 大豆油 ごめ油 じゃがいも さとう		635 18.9 23.5	819 24.6 25.9
13	木	麦ごはん	ボークカレー キャベツとコーンのサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 スキムミルク ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	ごはん じゃがいも ごめ油 ドレッシング		696 23.5 17.1	868 27.9 19.7
14	金	ごはん	春巻き フルーツ杏仁豆腐 マーボー豆腐	牛乳 豆腐 豚肉	にんじん ほししいたけ ねぎ いら たけのこ しょうが にんにく もも パインアップル バナナ みかん	ごはん こむぎこ 大豆油 でんぷん ごめ油 ごま油 セリー		692 24.0 24.0	894 29.5 29.3
17	月	ごはん	さばの照り焼き 小松菜のごま和え みそけんちん汁	牛乳 さば 豆腐 油あげ にぼし みそ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しめじ こまつな もやし	ごはん こんにゃく ごま油 ごま さとう		644 23.9 25.0	817 29.1 29.7
18	火	ごはん	まぐろとじゃがいもの揚げ煮 切干し大根の煮物 なめこそスープ	牛乳 まぐろ 卵 豆腐 さつまあげ	なめこ チンゲンサイ ねぎ だいこん にんじん まめもやし えだまめ	ごはん でんぷん 大豆油 じゃがいも ごま油 こんにゃく さとう		649 26.4 20.2	822 31.9 23.9
20	木	ごはん	魚そぼろ丼 わかめとちくわの和え物 さつまいのみそ汁	牛乳 ツナ 卵 にぼし 油あげ みそ ちくわ わかめ にぼし	にんじん えだまめ しょうが こまつな ごぼう だいこん ねぎ きゅうり キャベツ	ごはん こんにゃく さとう ごめ油 ごま さつまいも	中学校	671 23.6 24.5	817 29.1 29.7
24	月	ごはん のりの佃煮	じゃがいもと油ふの煮物 まめサラダ 手作りはっかつ汁 牛乳プリン	牛乳 豚肉 油あげ 大豆 ハム のり	にんじん たまねぎ さやいんげん こまつな だいこん はくさい ごぼう ねぎ えだまめ きゅうり	ごはん じゃがいも ごめ油 さとう こむぎこ ドレッシング プリン	小学校	842 29.2 19.9	817 29.1 29.7
25	火	ごはん	納豆 煮込みおでん すきごんぶの炒め煮 りんご	牛乳 大豆 うずらの卵 えび がんもどき ごんぶ ちくわ 油あげ	だいこん にんじん まめもやし りんご	ごはん こんにゃく さとう ごめ油		706 29.6 21.6	869 34.9 24.3
26	水	米粉ココアパン	鶏肉のオレシソース ブロッコリーのサラダ コーンポタージュ	牛乳 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆 生クリーム スキムミルク	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ ブロッコリー きゅうり	パン でんぷん 大豆油 ジャム じゃがいも バター ドレッシング	小学校	825 40.7 31.4	815 31.7 18.9
27	木	ごはん	オムレツのきのこソース ごんぶサラダ えびボールスープ 角チーズ	牛乳 卵 えび ハム ごんぶ チーズ	えのきだけ マッシュルーム しめじ チンゲンサイ はくさい たけのこ たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	ごはん さとう バター 春雨 さとう ごめ油		657 26.8 17.4	815 31.7 18.9
28	金	麦ごはん	肉みそ こんにゃくのピリ辛炒め ワナンスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 みそ にぼし	にんじん しょうが チンゲンサイ キャベツ もやし ねぎ ピーマン たけのこ にんにく	ごはん ごめ油 さとう でんぷん ワンタン こんにゃく ごま油	中学校	629 27.0 16.3	815 31.7 18.9
31	月	ごはん	白身魚フライ かぼちゃサラダ 豚汁	牛乳 ホキ 豚肉 豆腐 みそ にぼし ハム ヨーグルト	にんじん だいこん ごぼう ねぎ かぼちゃ きゅうり	ごはん パンこ 大豆油 こんにゃく こむぎこ さとう マヨネーズ		707 26.1 24.9	887 30.4 29.3

*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：660Kcal 25.2g 21.5g 2.3g
 中学校：838Kcal 31.7g 25.0g 2.9g

- *太字の食材は大郷町産、二重下線の食材は黒川郡内(大郷町以外)産です
- *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、学校により等でもご確認ください。
- *「はし」は給食がある日は忘れずに持ってきてください。
- *給食がある日は牛乳がつかます。

10月給食だより

国の健康に **ビタミンA** を!



大切にしたい もったいないの心

エスティー・ジューズ **SDGs**

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」が問題となつていす。10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月16日は国連が定める「世界食料デー」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。苦手なもの、食べる時間がない、太りたくない、味が好みではないなど、さまざまな理由で給食を残して人がいるのではないのでしょうか? 「食品ロス」は一人一人のあと一口で変化すると思つた。改めて「食品ロス」を意識して食べてほしいと思つた。

食品ロス削減 3つのコツ

<p>1 買い過ぎない</p> <p>家にある食材をチェックし、使われる分だけ買いましょう。</p>	<p>2 作り過ぎない</p> <p>家族の予定や体調を考慮し、食べられる分を調理しましょう。</p>	<p>3 食べ残さない</p> <p>作った料理は早めに食べ切りましょう。</p>
---	--	--