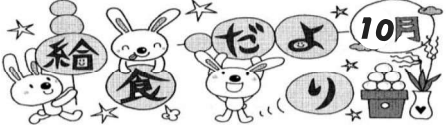


| <div>  <h1>10月の予定献立表</h1> <p>令和7年度 大郷町学校給食センター</p> </div> |   |             |                                                     | 使用する材料<br>◇◇◇ 太字の食材は <b>大郷町産</b> 、二重下線の食材は <b>宮城県産</b> です ◇◇◇                                                  |                                                                |                                               | 給食が<br>休みの<br>学校・学年<br>連絡等                                                                                                                               | 栄養価<br>エネルギーKcal<br>たんぱく質g<br>脂質g<br>小学校 中学校 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 日                                                                                                                                          | 曜 | 主 食         | 献 立 名                                               | 血や肉になる<br>赤色の食品                                                                                                | 体の調子整える<br>緑色の食品                                               | 熱や力になる<br>黄色の食品                               |                                                                                                                                                          |                                              |
| <b>今月のぶた肉</b><br>「社会福祉法人みんなの輪 あいあいファーム、ひなた農場」で育てられ、<br>「生活協同組合あいコープみやぎ ミートセンター」で加工された豚肉です。                                                 |   |             |                                                     | 国産のお米やワロロシ、大豆、<br>宮城県内の学校給食のパンのあまり<br>などが原料のエサを<br>モリもり食べて 元気に育っています。<br>やわらかくて 甘みがあって おいしく、<br>安心して食べられる豚肉です！ |                                                                |                                               | <b>生産者のみなさんよう！</b><br>みんな あんしん してくるせうように<br>わたしたちは がんばっています！<br>わたしたちが たいせつに ぞだてた<br>おいしい ぶたにくを たべて、<br>みんなも べんきょう、うんどう、<br>すきなことにチャレンジして<br>げんきに がんばって！ |                                              |
| 1                                                                                                                                          | 水 | 米粉パン        | ポークビーンズ<br>キャベツとブロッコリーのサラダ 洋梨のタルト                   | 牛乳 豚肉 大豆                                                                                                       | たまねぎ トマト にんじん キャベツ<br>ブロッコリー <u>パプリカ</u>                       | パン 米油 じゃがいも<br>ドレッシング タルト                     |                                                                                                                                                          | 574 705<br>28.8 34.2<br>24.1 23.0            |
| 2                                                                                                                                          | 木 | ごはん         | ビビンバ(肉炒め、ほうれんそうのナムル)<br>わかめスープ                      | 牛乳 豚肉<br>わかめ <u>豆腐</u>                                                                                         | たまねぎ <u>ほうれんそう</u> にんじん<br>豆もやし たけのこ えのきたけ ねぎ                  | ごはん 三温糖<br>ごま油 上白糖 ごま                         |                                                                                                                                                          | 518 710<br>24.3 29.3<br>14.7 16.7            |
| 3                                                                                                                                          | 金 | ごはん         | 和風ソースハンバーグ だいこんサラダ<br>もやしのみそ汁                       | 牛乳 豚肉 鶏肉<br><u>まぐろ</u> 水煮 油揚げ                                                                                  | だいこん きゅうり にんじん<br>もやし ねぎ                                       | ごはん 上白糖<br>じゃがいも                              |                                                                                                                                                          | 559 705<br>22.0 26.4<br>17.8 20.2            |
| 6                                                                                                                                          | 月 | ごはん         | さんまのかば焼き 風福農園のさつまいもサラダ<br>いものこ汁 お月見だんご              | 牛乳 <u>さんま</u> ハム<br>鶏肉 <u>豆腐</u>                                                                               | えだ豆 ごぼう にんじん だいこん<br>まいたけ ねぎ                                   | ごはん てん粉 大豆油<br>さつまいも 上白糖 マヨネーズ<br>米油 さいとも だんご |                                                                       | 687 826<br>21.7 25.0<br>19.0 21.2            |
| 7                                                                                                                                          | 火 | ごはん         | ぶたみそそばろ<br>煮込みおでん ブロッコリーのおかかあえ                      | 牛乳 豚肉 かつお節 昆布<br>ちくわ うずら卵 えびだんご<br>がんもどき                                                                       | たまねぎ こねぎ ブロッコリー<br><u>パプリカ</u> だいこん にんじん                       | ごはん 米油 三温糖<br>ごま 上白糖                          | 小学3年                                                                                                                                                     | 670 848<br>32.7 39.8<br>18.0 23.1            |
| 8                                                                                                                                          | 水 | 米粉パン        | タンドリーチキン<br>キャベツとコーンのサラダ クラムチャウダー                   | 牛乳 鶏肉 あさり<br>生クリーム                                                                                             | たまねぎ にんじん キャベツ<br>きゅうり とうもろこし                                  | パン ドレッシング<br>バター じゃがいも                        |                                                                                                                                                          | 575 702<br>31.3 36.8<br>19.8 23.9            |
| 14                                                                                                                                         | 火 | ごはん         | さばの照り焼き ひじきと豆もやしの炒め煮<br>小松菜と油揚げのみそ汁                 | 牛乳 さば ひじき <u>豚肉</u><br>油揚げ                                                                                     | 豆もやし ごぼう にんじん<br><u>小松菜</u> だいこん ねぎ                            | ごはん 米油 上白糖<br>じゃがいも                           |                                                                                                                                                          | 580 704<br>22.7 25.8<br>19.8 23.2            |
| 15                                                                                                                                         | 水 | 米粉パン        | チキンマーマレードソース<br>花野菜サラダ きこのクリームシチュー                  | 牛乳 鶏肉 生クリーム                                                                                                    | ブロッコリー カリフラワー <u>パプリカ</u><br>たまねぎ にんじん しめじ エリンギ<br>マッシュルーム     | パン マーマレード<br>ドレッシング バター<br>じゃがいも              |                                                                                                                                                          | 575 700<br>33.2 38.2<br>19.8 22.6            |
| 16                                                                                                                                         | 木 | ごはん         | チンジャオロースー 中華みそ野菜スープ<br>蔵王産りんご                       | 牛乳 豚肉                                                                                                          | たけのこ ピーマン <u>パプリカ</u><br>にんじん もやし キャベツ ねぎ<br>とうもろこし <u>りんご</u> | ごはん ごま油 三温糖<br>米油                             | 小学6年<br>中学校                                                                                                                                              | 558 702<br>21.6 26.2<br>19.6 22.7            |
| 17                                                                                                                                         | 金 | ごはん         | 白身魚フライ(ソース) 切り干し大根のサラダ<br>すいとん汁                     | 牛乳 ホキ ハム<br>鶏肉 油揚げ                                                                                             | 切り干しだいこん キャベツ<br>きゅうり ごぼう にんじん だいこん<br>はくさい ねぎ                 | ごはん 大豆油 パン粉<br>ドレッシング 米油<br>小麦粉               | 小学4年<br>中学校                                                                                                                                              | 635 702<br>22.5 26.2<br>18.7 23.9            |
| 20                                                                                                                                         | 月 | ごはん         | ロースチキントマトソース<br>りっちゃん の げんきになるサラダ<br>ミートボールブラウンシチュー | 牛乳 鶏肉 ハム<br>昆布 かつお節 豚肉                                                                                         | トマト キャベツ きゅうり<br>にんじん とうもろこし<br>たまねぎ マッシュルーム                   | ごはん 米油 上白糖<br>じゃがいも                           |                                                                                                                                                          | 606 758<br>26.7 30.1<br>18.9 21.4            |
| 21                                                                                                                                         | 火 | ごはん         | ぶりのねぎみそ煮<br>きゅうりのさっぱりあえ にらたま汁                       | 牛乳 ぶり<br><u>豆腐</u> なたと 鶏卵                                                                                      | ねぎ きゅうり もやし にんじん<br>えのきたけ にら                                   | ごはん 大豆油 てん粉<br>三温糖 ごま油                        |                                                                                                                                                          | 603 745<br>23.1 26.2<br>19.8 24.1            |
| 22                                                                                                                                         | 水 | 米粉パン        | チキンナゲット(小2コ 中3コ)<br>キャロットサラダ トマトのクリームスープ            | 牛乳 鶏肉 <u>まぐろ</u> 水煮<br>ベーコン 生クリーム                                                                              | 豆苗 キャベツ とうもろこし<br>にんじん <u>たまねぎ</u> トマト                         | パン ドレッシング<br>バター じゃがいも<br>マカロニ                |                                                                                                                                                          | 571 709<br>25.5 31.9<br>19.7 22.9            |
| 23                                                                                                                                         | 木 | ごはん         | チンジャオロースー 中華みそ野菜スープ<br>蔵王産りんご                       | 牛乳 豚肉                                                                                                          | たけのこ ピーマン <u>パプリカ</u><br>にんじん もやし キャベツ ねぎ<br>とうもろこし <u>りんご</u> | ごはん ごま油 三温糖<br>米油                             | 小学校                                                                                                                                                      | 702 702<br>26.2 26.2<br>22.7 22.7            |
| 24                                                                                                                                         | 金 | ごはん         | ポークカレー<br>くきわかめサラダ ヨーグルト                            | 牛乳 豚肉<br>くきわかめ 鶏肉 <u>ヨーグルト</u>                                                                                 | きゅうり とうもろこし にんじん<br>たまねぎ                                       | ごはん 米油 じゃがいも<br>ごま                            |                                                                                                                                                          | 556 705<br>22.0 26.2<br>14.2 15.7            |
| 27                                                                                                                                         | 月 | ごはん         | いかの天ぷら(2コ)<br>わかめのナムル キムチうどん汁                       | 牛乳 いか わかめ<br><u>豚肉</u>                                                                                         | もやし きゅうり はくさい<br>にら ねぎ                                         | ごはん 大豆油 小麦粉<br>上白糖 ごま油 ごま<br>うどん              | 小学校                                                                                                                                                      | 752 752<br>28.1 28.1<br>18.1 18.1            |
| 28                                                                                                                                         | 火 | ごはん         | 中華風ロースチキン<br>春雨炒め 中華コンスープ                           | 牛乳 鶏肉 豚肉<br><u>豆腐</u> 鶏卵                                                                                       | たまねぎ にんじん たけのこ<br>干しいたけ チンゲンサイ<br>とうもろこし こねぎ えのきたけ             | ごはん ごま ごま油<br>春雨 てん粉                          |                                                                                                                                                          | 560 700<br>26.9 30.6<br>16.7 18.8            |
| 29                                                                                                                                         | 水 | 米粉<br>コッペパン | 野菜たっぷりソース焼きそば たこやき<br>海藻サラダ                         | 牛乳 豚肉 たこ<br>わかめ 昆布 とさかのり                                                                                       | キャベツ もやし にんじん<br>きゅうり とうもろこし                                   | パン 米油<br>焼きそばめん 小麦粉                           | 小学校                                                                                                                                                      | 771 771<br>31.0 31.0<br>20.7 20.7            |
| 30                                                                                                                                         | 木 | まいたけ<br>ごはん | ささかまの天ぷら キャベツのおかかあえ<br>はくさいとえのきのみそ汁                 | 牛乳 <u>ささかま</u> かつお節<br>油揚げ                                                                                     | まいたけ にんじん ごぼう<br>キャベツ もやし はくさい ねぎ                              | ごはん 大豆油 小麦粉<br>じゃがいも                          |                                                                                                                                                          | 587 721<br>22.2 25.7<br>17.6 19.0            |
| 31                                                                                                                                         | 金 | ごはん         | さけの西京みそ焼き<br>小松菜ともやしのおひたし 豚汁                        | 牛乳 鮭 豚肉 豆腐                                                                                                     | <u>小松菜</u> もやし ごぼう にんじん<br>だいこん ねぎ                             | ごはん<br>卵不使用マヨネーズ<br>米油 じゃがいも                  |                                                                                                                                                          | 559 703<br>30.9 35.2<br>17.6 20.1            |



『はし』は給食がある日は忘れずにもってきてください！

給食がある日は牛乳がつきます

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: 584Kcal 25.4g 18.4g 1.9g

中学校: 731Kcal 30.4g 18.4g 2.4g

◇ 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

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10%にあたる8億2000万人が、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ができることを考え、友達や家族と話し合う機会にしましょう。

10月は「世界食料デー」月間

10月16日 世界食料デー

年間約25億トン

世界では生産された『たべもの』の40%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活かす

世界の食料問題に目を向ける

# 食べ物<sup>た もの</sup>を無駄<sup>む だ</sup>に<sup>へ</sup>していませんか？



10月<sup>がつ くに さだ</sup>は国が定める「食品ロス削減月間」です。食品ロス<sup>しょくひん さくげんげっかん</sup>とは、まだ食<sup>しょくひん</sup>べること<sup>た</sup>ができるのにゴミとして捨<sup>す</sup>てられてしまう食品<sup>しょくひん</sup>のことで、日本では1年間で600万<sup>にほん ねんかん まん</sup>トンを超える量が発生しています。このうち約半分は家庭からのものであり、私<sup>わたし</sup>たち一人ひとり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。

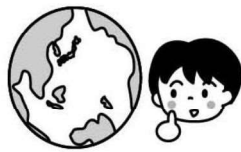


## なぜ、食品ロスを減らすの？.....

### ★地球<sup>ちきゅう まも</sup>を守るため

食べ物を作るときには、たくさん<sup>た</sup>の水が使われ、地球温暖化<sup>ちきゅうおんだんか</sup>の原因である二酸化炭素などを<sup>みず</sup>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<sup>にさんかたんそ</sup>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。



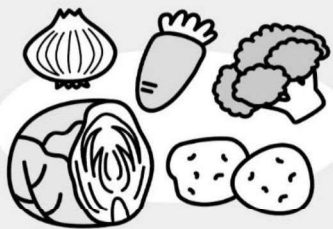
### ★「もったいない」から

「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きること、生き物の命や作ってくれた人への感謝の心、物を大切に<sup>たいせつ</sup>する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。



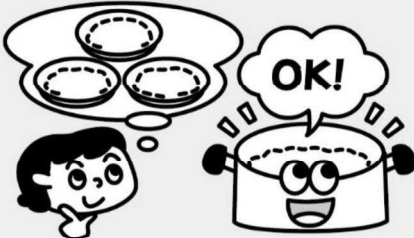
必要な物を、  
使い切れる分  
だけ買う



すぐに使うなら、  
消費期限や  
賞味期限の  
近いものを選ぶ

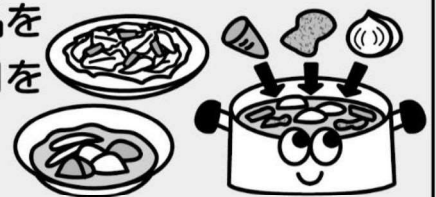


家族が食べ  
切れる量を  
考えて、  
料理を作る



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

