

10月予定献立表

令和5年度

津島市学校給食共同調理場

食品ロスについて考えよう！

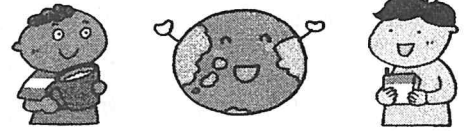
日本では、毎年多くの食品ロスが発生しています。また 2015年9月に国際連合で、2030年までに世界全体の一人当たりの食料の廃棄を半減させるなどの目標が設定され、世界的にも関心が持たれています。食品ロスの問題について、家族で考えてみましょう。



10月16日は

世界食料デー

国連によって世界の食料問題を考える日として制定されました。「人ひとりが協力し合い、「すべての人に食料を」を実現し、世界に広がる飢餓などを解決していくことが目的です。この機会に食料問題について家族で話し合ってみませんか。



Q. どうして食品ロスが問題なの？

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。



日	こんだて名	おもにち・にく・ほねになるもの(あかいり)				おもに体のちようしをとのえるもの(みどりいろ)		おもにはたらく方になるもの(きいろ)		びこう
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
曜		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・種実類			
月	ごはん かつおのおかかに れんこんのきんぴら きりぼしだいこんのみそしる 牛乳	○ かつおのおかかに(かつお) ちくわ とりにく どうふ あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	れんこん きりぼしだいこん たまねぎ ねぎ	さとう	あぶら			
火	ごはん あげじゃがいものそばろに そくせきづけ てづくりふりかけ 牛乳	○ とりにく はんぺん	牛乳	にんじん	たまねぎ こんにやく きゅうり キャベツ たくあんづけ	ごぼん じゃがいも さとう	あぶら ごま			
水	こがたロールパン やきそば フランクフルト ぶどうゼリーポンチ 牛乳	○ ぶたにく ちくわ フランクフルト	牛乳	にんじん	キャベツ べにしょうが みかん もも パイン	こがたロールパン やきそばめん ぶどうゼリー さとう	あぶら			
木	ごはん ツナフレークどんのぐ マカロニサラダ ちゃんこじる 牛乳	○ ツナ とりにくだんご(とりにく) やきどうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん いら	たまねぎ えだまめ しょうが コーン きゅうり たまねぎ しょうが	ごぼん さとう マカロニ	マヨネーズ(卵なし)			
金	むぎごはん きのこのこめカレー だいこんサラダ さつまいもチップス 牛乳	○ ぶたにく かにふうみかまぼこ	牛乳	にんじん とうみょう	しめじ エリンギ たまぎたけ たまねぎ にんにく しょうが だいこん	むぎごはん こめこのカレールウ さとう さつまいも	あぶら オリーブあぶら あぶら			
火	ごはん ぶたみそどんぶりのぐ しらすつみれのすましじる ブルーベリータルト 牛乳	○ ぶたにく はんぺん みそ しらすつみれ(すりみ)	牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが こんにやく ねぎ だいこん はくさい ブルーベリータルト(ブルーベリー)	ごぼん さとう ブルーベリータルト(こめこ・さとう)		目の愛護デー		
水	ごはん いわしのうめに ひじきのいために ごもくじる 牛乳	○ いわしのうめに(いわし) とりにく なまあげ かまぼこ	牛乳	にんじん にんじん みつば	いわしのうめに(うめ) えだまめ たまねぎ	ごぼん じゃがいも さとう	あぶら			
木	ソフトめん にくみそめんのしる ごぼうサラダ わらびもち 牛乳	○ ぶたにく はんぺん みそ ツナ わらびもち(きなこ)	牛乳	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ ごぼう	ソフトめん さとう てんぷん わらびもち(さとう・てんぷん)	あぶら ごまドレッシング			
金	ごはん ちくぜんに ちくわのカレーふうみあげ あかじそあえ あじつけのり 牛乳	○ とりにく がんもどき ちくわ	牛乳	にんじん さやいんげん あかじそ	たけのこ れんこん こんにやく はくさい きゅうり	ごぼん さといも さとう こむぎこ	あぶら			

*毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」

*献立は都合により変更することがあります。

※「はし」に○が付いている日はおはしを使って食べる献立です。

おはしを忘れずに持ってきてください。

〈今月の栄養価〉

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
小学校 基準値 (3・4年生)	650	摂取エネルギーの 13～20%	摂取エネルギーの 25～30%
小学校 平均 (3・4年生)	582	16.2%	28.1%
中学校 基準値	830	摂取エネルギーの 13～20%	摂取エネルギーの 25～30%
中学校 平均	730	15.3%	25.3%

食べ物に関する英語⑦

lemon	pine apple	banana	kiwi
レモン	パイナップル	バナナ	キウイ

10月予定献立表

令和5年度

津島市学校給食共同調理場

つく 作ってみよう! 給食レシピ

豚肉とごぼうの 甘辛ソース



★材料 (4人分)

・ぶた肉 (角切り)	160g	・揚げ油	適量
・塩、こしょう	少々	・しょうゆ	おおよそ大さじ1
・かたくり粉 (ぶた肉用)	適量	・砂糖	おおよそ大さじ1
・ごぼう	100g	・さけ	小さじ1
・かたくり粉 (ごぼう用)	適量	・みりん	小さじ1

ごぼうは子どもたちが苦手とする食材の一つです。衣をつけ油でカリッと揚げ、お肉と一緒に甘辛いたれて味付けをすれば食べやすくなるので、おすすめです。

★作り方

- ① ごぼうは斜めに薄く切り、水にさらしておく。
- ② ぶた肉に塩・こしょうで下味をつけ、かたくり粉をまぶし、180℃の油で揚げる。
- ③ ごぼうは水を切り、かたくり粉をまぶし、油で揚げる。
- ④ 調味料Aを火にかけ、一煮立ちさせてタレを作る。
- ⑤ 揚げたぶた肉とごぼうに④のタレをからめて、完成。



日 曜	こんだて名	は おもにち・にく・ほねになるもの (あかいり)		おもに体のちようしをとどのえるもの (みどりいろ)		おもにはたらく力になるもの (きいろ)		びこう
		1群 魚・肉・卵・豆・豆腐品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海産	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂・種実類	
16 月	ごはん はっばうさい あげしゅうまいのあまがけ きゅうりとコーンのかおりづけ 牛乳	○ とりにく いか しゅうまい (ぶたにく)	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが はくさい たまねぎ ヤングコーン きくらげ しゅうまい (たまねぎ・しょうが) きゅうり コーン	ごはん でんぶん さとう	あぶら しゅうまい(ごまあぶら) あぶら ごま ごまあぶら	
17 火	ごはん さわらのみぞれがけ ほうれんそうのあえもの なすのみぞしる 牛乳	○ さわら ぶたにく なまあげ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	だいこん もやし なす ねぎ	ごはん さとう でんぶん さとう		今月の野菜① なす
18 水	ごはん ぶたにくのおおないため いもだんごじる とうにゅうプリン 牛乳	○ ぶたにく あぶらあげ	牛乳	チンゲンサイ にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ だいこん	ごはん いもだんご とうにゅうプリン(乳・卵なし)	あぶら	
19 木	ごはん れんこんのはさみあげ キャベツのこぶちやあえ あきのみぞしる 牛乳	○ れんこんのはさみあげ (とりにく) とりにく かまぼこ	こぶちや 牛乳	とうみょう にんじん みつば	れんこんのはさみあげ (れんこん・たまねぎ・しいたけ) キャベツ こんにやく えのきたけ	ごはん れんこんのはさみあげ (ころも) さとう さといも	あぶら	食育献立の日 今月の野菜② さといも
20 金	りんごパン やさいのトマトに やさいソテー フルーツイリクリームパバロア 牛乳	ぶたにく だいず ベーコン	牛乳 牛乳	にんじん トマト きピーマン	たまねぎ キャベツ もも パイン	りんごパン じゃがいも さとう でんぶん パバロアのもと	オリーブあぶら オリーブあぶら	
23 月	ごはん かんとうに さんまのぎんがみやき とさあえ 牛乳	○ とりにく がんもどき うずらたまご はんぺん さんまのぎんがみやき(さんま・みそ)	こんぶ かつおぶし 牛乳	にんじん さやいんげん	だいこん こんにやく キャベツ はくさい	ごはん さとう さとう		カルシウム強化献立
24 火	ごはん ぶたにくとごぼうのあまからソース こまつなのおひたし たまふじる 牛乳	○ ぶたにく かまぼこ とうふ	牛乳	こまつな にんじん	ごぼう もやし しいたけ ねぎ	ごはん でんぶん さとう さとう ふ	あぶら	
25 水	ごはん さばのてりやき きりぼしだいこんのごまざあえ さつまじる 牛乳	○ さば ぶたにく みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	きりぼしだいこん コーン たまねぎ ねぎ	ごはん さとう でんぶん さとう さつまいも	ごま	
26 木	しらたまうどん やさいたつぶりのしる ツナとみずなのおかかマヨ くりとココアのでづくりケーキ 牛乳	○ とりにく かまぼこ あぶらあげ ツナ とうにゅう	かつおぶし 牛乳	にんじん みずな	たけのこ はくさい しいたけ ねぎ キャベツ	しらたまうどん でんぶん さとう ホットケーキミックス(乳・卵なし) さとう ココア くり	マヨネーズ(卵なし) マーガリン(乳なし)	十三夜献立
27 金	ごはん とりにくのおからあげ かんてんサラダ ちゅうかスープ 牛乳	○ とりにく とうふ	こぶちや かんてん 牛乳	チンゲンサイ にんじん なら	もやし たまねぎ たけのこ	ごはん でんぶん さとう	あぶら あぶら	
30 月	ごはん さけわかめごはんのぐ ポテトサラダ こんさいじる ひとくちゼリー(もも) 牛乳	○ さけ ハム ぶたにく なまあげ	わかめ 牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり はくさい だいこん ごぼう ねぎ こんにやく	ごはん さとう じゃがいも ひとくちゼリー(もも)	あぶら マヨネーズ(卵なし)	
31 火	ごはん おおばハンバーグ こうやどうふのたまごとじ みつばとはくさいのあえもの 牛乳	○ おおばハンバーグ(ぶたにく・とりにく) たまご こうやどうふ とりにく ちくわ	牛乳	おおばハンバーグ(しそ) にんじん さやいんげん みつば	おおばハンバーグ(たまねぎ) たまねぎ はくさい もやし	ごはん さとう でんぶん さとう さとう		

* 毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」

* 献立は都合により変更することがあります。