

# 10月よていにこんだてひょう

【家庭数配付】  
令和5年9月29日  
柏市立名戸ヶ谷小学校

| 日／曜日 | ぎょうにゆう | おもなしょくざいとおもなはたらき |                          |                          |  |                            |                   | エネルギー<br>kcal   | たんぱくしつ<br>g | ししつ<br>g | しょくえん<br>相当量<br>g |
|------|--------|------------------|--------------------------|--------------------------|--|----------------------------|-------------------|---|-------------|----------|-------------------|
|      |        | あかのしょくひん         |                          | みどりのしょくひん                |  | きいろのしょくひん                  |                   |   |             |          |                   |
|      |        | からだをつくる          |                          | からだのちようしをととのえる           |  | ねつやちからのもとなる                |                   |   |             |          |                   |
|      |        | こんだてめい           | たんぱくしつ<br>肉・さかな・たまご・まめなど | むきしつ<br>牛にゆう・海そう・こざかな など | ビタミン<br>やさい・くだもの・きのこ                                 | たんすいかぶつ<br>こめ・むぎ・いも・さとう など | ししつ<br>あぶら・ナッツ など |   |             |          |                   |
| 2月   | ○      | チゲ豆腐丼(ごはん)       |                          | 牛乳／                      |  | こめ むぎ                      |                   | 606   | 25.9        | 19.7     | 1.89              |
|      |        | (チゲ豆腐丼の具)        | とうふ かつおがし ぶたにく           |                          | チンゲンサイ にら にんじん にんにく ながねぎ キムチ(はくさい、にんじん、にら、ねぎ) ほししいたけ | でんぷん さとう                   | ゴマ油 あぶら           | 久しぶりの生のみかんです。早生みかんです。                                       |             |          |                   |
|      |        | こふきいも            |                          | あおのり                     |  | じゃがいも                      | あぶら               |   |             |          |                   |
|      |        | みかん              |                          |                          | みかん  |                            |                   |   |             |          |                   |
|      |        | アーモンド            |                          |                          |  |                            | アーモンド             |   |             |          |                   |
| 3火   | ○      | コッパパン            |                          | 牛乳／                      |  | コッパパン                      |                   | 667   | 31.0        | 26.6     | 3.19              |
|      |        | シェパーズパイ          | いんげんまめ だいず ぶたにく          | チーズ ぎゆうにゆう               | トマトかん にんじん たまねぎ                                      | こむぎこ じゃがいも                 | バター あぶら           | シェパーズパイはイギリスの料理です。ミートソースの上にマッシュポテトをのせて焼いた料理です。              |             |          |                   |
|      |        | ビーンズサラダ          | だいず                      |                          | にんじん キャベツ きゅうり と うもろこし                               | さとう                        | ごま 卵不使用 マヨネーズ     |   |             |          |                   |
|      |        | うずらたまごのカレースープ【卵】 | うずらたまご ぶたにく              |                          | にんじん キャベツ セロリー たまねぎ にんにく エリンギ                        |                            | あぶら               |   |             |          |                   |
|      |        | ミニみかんゼリー         |                          |                          | みかん  | さとう                        |                   |   |             |          |                   |
| 4水   | ○      | ごはん              |                          | 牛乳／                      |  | こめ むぎ                      |                   | 659   | 27.4        | 25.9     | 2.11              |
|      |        | いなだのんにくしょうゆ焼き    |                          | いなだ                      | にんにく   | さとう                        | オリーブオイル           | 長いものは生のまますりおろしたとろろはネバネバしていますが、おみそ汁などで火を通すとホクホクの食感になります。     |             |          |                   |
|      |        | 大根サラダ            |                          |                          | レモンかじゅう みずな にんじん きゅうり だいこん                           |                            | ゴマ油               |   |             |          |                   |
|      |        | 長芋とキャベツのみそ汁      | ながいも みそ ぶたにく             |                          | キャベツ しょうが ながねぎ えのきたけ                                 | ながいも                       |                   |   |             |          |                   |
|      |        | 黒糖アーモンド          |                          |                          |  | くろざとう                      | アーモンド             |   |             |          |                   |
| 5木   | ○      | ごはん              |                          | 牛乳／                      |  | こめ むぎ                      |                   | 573   | 21.9        | 17.9     | 1.78              |
|      |        | とりにくとキャベツのみそ炒め   | みそ とりにく                  |                          | にんじん あかピーマン キャベツ しょうが たけのこ にんにく にんにく ながねぎ もやし        | でんぷん さとう                   | ゴマ油               | トックは韓国の「おもち」です。「もち米」ではなく、ふだん食べているお米の種類である「うるち米」から作られたおもちです。 |             |          |                   |
|      |        | トックと野菜のスープ       | ぶたにく                     |                          | こまつな にんじん だいこん にんにく ながねぎ ほししいたけ                      | トック                        | ゴマ油               |   |             |          |                   |
|      |        | 梨                |                          |                          | なし   |                            |                   |   |             |          |                   |
|      |        | アーモンド            |                          |                          |  |                            | アーモンド             |   |             |          |                   |
| 6金   | ○      | 中華丼(ごはん)         |                          | 牛乳／                      |  | こめ むぎ                      |                   | 637   | 23.2        | 17.0     | 2.34              |
|      |        | (中華丼の具【卵・えび】)    | うずらたまご いか えび ぶたにく        |                          | チンゲンサイ にんじん しょうが たけのこ たまねぎ ながねぎ はくさい ほししいたけ          | でんぷん                       | ゴマ油 あぶら           | 中華丼はやさいやたんぱく質の多い肉、たまごなどがたっぷり入った栄養バランスの良いメニューです。             |             |          |                   |
|      |        | 春雨サラダ            |                          | わかめ                      | にんじん きゅうり もやし  | はるさめ さとう                   | ゴマ油               |   |             |          |                   |
|      |        | フルーツ杏仁豆腐【りんご】    |                          | 乳製品                      | みかんかん りんごかん ももかん パインかん                               | さとう あんにんどう                 |                   |   |             |          |                   |
| 10火  | ○      | ごはん              |                          | 牛乳／                      |  | こめ むぎ                      |                   | 598   | 27.5        | 18.4     | 2.33              |
|      |        | 鯖のみそ煮            | みそ さば                    |                          | しょうが ながねぎ  | さとう                        |                   | この秋給食では初のりんごです。給食では、皮も栄養があるため、洗って皮付きのまま出しています。              |             |          |                   |
|      |        | のり和え             |                          | のり                       | こまつな キャベツ もやし  |                            |                   |   |             |          |                   |
|      |        | 豚汁               | あぶらあげ みそ ぶたにく            |                          | にんじん ごぼう だいこん たまねぎ                                   | じゃがいも こんにゃく                | あぶら               |   |             |          |                   |
|      |        | りんご              |                          |                          | りんご  |                            |                   |   |             |          |                   |

| 日／曜日     | ぎゅうにゅう | こんだてめい  | おもなしょくざいとおもなはたらき             |                          |  |                  |                               | エネルギー<br>kcal                                    | たんぱくしつ<br>g | ししつ<br>g | しょくえん<br>相当量<br>g |
|----------|--------|---|------------------------------|--------------------------|--|------------------|-------------------------------|--|-------------|----------|-------------------|
|          |        |   | あかのしょくひん                     |                          | みどりのしょくひん  |                  | きいろのしょくひん                     |  |             |          |                   |
|          |        |   | からだをつくる                      |                          | からだのちようしをととのえる   |                  | ねつやちからのもとになる                  |  |             |          |                   |
|          |        |   | たんぱくしつ<br>肉・さかな・たまご・まめ<br>など | むきしつ<br>牛にゅう・海そう・こざかな など | ビタミン<br>やさい・くだもの・きのこ                                   |                  | たんすいかぶつ<br>こめ・むぎ・いも・さとう<br>など |  |             |          |                   |
| 11水      | ○      | キャロットライス【乳】   |                              | 牛乳／                      | にんじん にんじんジュース  | こめ むぎ            | バター                           | 630  | 23.4        | 21.3     | 1.56              |
|          |        | えびクリームソース【 <del>えび</del> 】  | えび<br>いんげんまめ<br>とりにく         | ぎゅうにゅう<br>チーズ            | にんじん ほうれんそう たまねぎ<br>コーンかん エリンギ                         | こむぎこ             | クリーム バター<br>あぶら               | 人参を入れて炊いたごはんに、ホワイトソースで作ったえびクリームソースをかけて食べます。      |             |          |                   |
|          |        | さつまいものサラダ   |                              |                          | にんじん キャベツ たまねぎ   | さつまいも<br>さとう     | あぶら                           |  |             |          |                   |
|          |        | アーモンド <sup>こざかな</sup> 小魚  |                              | にぼし                      |  |                  | アーモンド                         |  |             |          |                   |
| 12木      | ○      | ごはん   |                              | 牛乳／                      |  | こめ むぎ            |                               | 568  | 23.3        | 16.4     | 1.78              |
|          |        | プルコギ  | みそ ぶた<br>にく                  |                          | にら にんじん しょうが たまねぎ<br>にんにく もやし たけのこ                     | さとう              | ゴマ油 あぶら                       | 中華コーンスープは粒コーンだけでなく、クリームコーンを入れているので、やさしいあまみがあります。 |             |          |                   |
|          |        | 中華 <sup>ちゅうか</sup> コーンスープ【 <sup>たまご</sup> 卵】                                    | たまご                          |                          | チンゲンサイ たまねぎ とうもろこし<br>コーンかん                            | でんぷん             | ゴマ油                           |  |             |          |                   |
|          |        | りんご   |                              |                          | りんご  |                  |                               |  |             |          |                   |
| 13金      | ○      | キムチチャーハン  | ぶたにく                         | 牛乳／                      | にんじん にんにく ながねぎ キムチ<br>(はくさい、にんじん、にら、ねぎ)                | こめ むぎ            | ゴマ油 あぶら                       | 634  | 21.7        | 19.1     | 2.04              |
|          |        | みそワントンスープ   | みそ とりにく                      |                          | にんじん しょうが にんにく ながねぎ<br>はくさい もやし                        | ワントンのかわ          |                               | あべかわいもは、素あげしたさつまいもにきなこをまぶしたものです。                 |             |          |                   |
|          |        | あべかわいも  | きなこ                          |                          |  | さつまいも<br>さとう     | ごま あげあぶら                      |  |             |          |                   |
|          |        | アーモンド   |                              |                          |  |                  | アーモンド                         |  |             |          |                   |
| 16月      | ○      | チキンピラフ  | とりにく                         | 牛乳／                      | にんじん トマトピューレ さやいんげん<br>ごぼう たまねぎ とうもろこし にんにく<br>マッシュルーム | こめ むぎ            | バター あぶら                       | 592  | 23.6        | 18.8     | 2.11              |
|          |        | パインサラダ  |                              |                          | キャベツ きゅうり パインかん  |                  | あぶら                           | 今日のポトフはとりにくで、れんこんとしょうがを入れた和風ポトフです。               |             |          |                   |
|          |        | 和風 <sup>わふう</sup> ポトフ   | ベーコン とりにく                    |                          | かぶ(は) にんじん かぶ キャベツ<br>しょうが たまねぎ れんこん                   | じゃがいも            | あぶら                           |  |             |          |                   |
|          |        | ヨーグルト   |                              | ヨーグルト                    |  |                  |                               |  |             |          |                   |
| 17火      | ○      | 芋栗 <sup>いもくり</sup> おこわ  |                              | 牛乳／                      |  | こめ もちごめ<br>さつまいも | くり ごま                         | 585  | 24.3        | 15.2     | 2.75              |
|          |        | 白身魚 <sup>しろみぎかな</sup> のおろし煮   | メルルーサ                        |                          | だいこん   | こむぎこ<br>でんぷん さとう | あげあぶら                         | 秋の味覚のさつまいもと栗を炊き込んだおこわです。                         |             |          |                   |
|          |        | 切干 <sup>きりほし</sup> 大根 <sup>だいこん</sup> サラダ                                       |                              |                          | キャベツ きゅうり きりほしだいこん<br>もやし                              | さとう              | ゴマ油                           |  |             |          |                   |
|          |        | キャベツ <sup>とうにゅう</sup> の豆乳 <sup>しる</sup> みそ汁                                     | とうふ とうにゅう<br>みそ              |                          | にんじん キャベツ しめじ  |                  |                               |  |             |          |                   |
| ミニみかんゼリー |        |   | みかん                          | さとう                      |  |                  |                               |  |             |          |                   |
| 18水      | ○      | 焼 <sup>や</sup> きうどん   | あぶらあげ<br>かつおぶし ぶたにく          | 牛乳／                      | にんじん キャベツ しょうが たまねぎ<br>にんにく もやし えのきたけ                  | うどん              | あぶら                           | 575  | 25.5        | 26.9     | 3.23              |
|          |        | わかめ <sup>わかめ</sup> とうずら <sup>たまご</sup> 卵 <sup>たまご</sup> のスープ【 <sup>たまご</sup> 卵】 | うずらたまご                       | わかめ                      | だいこん とうもろこし ながねぎ                                       |                  |                               | 今日のスコーンは、あまさひかえめで、デザートではなく主食風のスコーンです。            |             |          |                   |
|          |        | えだ豆 <sup>まめ</sup> とチーズのスコーン   |                              | ぎゅうにゅう<br>チーズ            | えだまめ   | こむぎこ<br>さとう      | バター                           |  |             |          |                   |
|          |        | アーモンド   |                              |                          |  |                  | アーモンド                         |  |             |          |                   |
| 19木      | ○      | ごはん   |                              | 牛乳／                      |  | こめ むぎ            |                               | 655  | 35.8        | 22.4     | 3.14              |
|          |        | ほっけ <sup>ひらほ</sup> の關 <sup>せき</sup> き干し   | ほっけ                          |                          |  |                  |                               | この秋給食では初の柿です。日本では大昔の縄文時代ごろから食べられていたといわれています。     |             |          |                   |
|          |        | カレー <sup>きんぴら</sup> 金平  | ツナ                           |                          | にんじん ごぼう えだまめ  | じゃがいも<br>さとう     | あぶら                           |  |             |          |                   |
|          |        | 切干 <sup>きりほし</sup> 大根 <sup>だいこん</sup> のみそ汁 <sup>しる</sup>                        | あぶらあげ<br>みそ                  |                          | こまつな にんじん キャベツ<br>きりほしだいこん                             |                  |                               |  |             |          |                   |
| かき柿      |        |   | かき                           |                          |  |                  |                               |  |             |          |                   |

| 日<br>曜<br>日 | ざ<br>ゆ<br>う<br>に<br>ゆ<br>う | こんだてめい         | おもなしよくざいとおもなはたらき                 |                                  |  |                      |                                   | エ<br>ネ<br>ル<br>ギ<br>ー<br><br>kcal | た<br>ん<br>ぱ<br>く<br>し<br>つ<br><br>g | し<br>じ<br>つ<br><br>g | し<br>よ<br>く<br>え<br>ん<br>相<br>当<br>量<br><br>g |  |
|-------------|----------------------------|----------------|----------------------------------|----------------------------------|--|----------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|----------------------|---|--|
|             |                            |                | あかのしよくひん                         |                                  | みどりのしよくひん                                |                      | さいのろのしよくひん                        |                                   |                                     |                      |   |  |
|             |                            |                | からだをつくる                          |                                  | からだのちようしをととのえる                           |                      | ねつやちからのもとなる                       |                                   |                                     |                      |   |  |
|             |                            |                | たんぱくしつ<br>肉・さかな・<br>たまご・まめ<br>など | むきしつ<br>牛にゆう・<br>海そう・<br>こざかな など | ビタミン<br>やさい・くだもの・きのこ                     |                      | たんすいかがつ<br>こめ・むぎ・<br>いも・さとう<br>など |                                   |                                     |                      |   | しじつ<br>あぶら<br>・ナッツ<br>など   |
| 20<br>金     | ○                          | きんまごはん         | さんま                              | 牛乳／                              | しょうが                                     | こめ むぎ<br>でんぷん<br>さとう | あげあぶら                             | 620                               | 21.1                                | 18.8                 | 2.10  |  |
|             |                            | じゃが芋のそぼろ煮      | とりにく                             |                                  | にんじん さやいんげん たまねぎ<br>ほししいたけ               | じゃがいも<br>さとう         | あぶら                               |                                   |                                     |                      |   | 秋が旬のさんまの<br>から揚げをまぜた<br>ごはんです。最近<br>はさんまがとれる<br>量が少なくなって<br>います。           |
|             |                            | からし和え          |                                  |                                  | こまつな キャベツ もやし                            | さとう                  |                                   |                                   |                                     |                      |   |  |
|             |                            | みかん            |                                  |                                  | みかん                                      |                      |                                   |                                   |                                     |                      |   |  |
| 23<br>月     | ○                          | とうふのあんかけ丼(ごはん) |                                  | 牛乳／                              |  | こめ むぎ                |                                   | 596                               | 26.0                                | 19.5                 | 1.51  |  |
|             |                            | (あんかけ丼の具)      | だいず とう<br>ふ とりにく                 |                                  | チンゲンサイ しょうが にんにく<br>もやし                  | でんぷん<br>さとう          | ゴマ油 あ<br>ぶら                       |                                   |                                     |                      |   | きなこ大豆はいり<br>大豆に砂糖ときな<br>粉をまぶしたもの<br>です。かみごたえ<br>のあるかみかみメ<br>ニューです。         |
|             |                            | じゃがいものさっぱり和え   |                                  |                                  | きゅうり もやし                                 | じゃがいも<br>さとう         | ごま ゴマ<br>油                        |                                   |                                     |                      |   |  |
|             |                            | きなこ大豆          | だいず き<br>なこ                      |                                  |  | さとう                  |                                   |                                   |                                     |                      |   |  |
| 24<br>火     | ○                          | こんぶごはん         | だいず あ<br>ぶらあげ<br>かつおぶし<br>ツナ     | 牛乳／ こ<br>んぶ                      | にんじん しめじ                                 | こめ むぎ<br>さとう         | あぶら                               | 594                               | 27.0                                | 21.0                 | 2.41  |  |
|             |                            | こもち焼きししゃも【魚卵】  |                                  | からふとし<br>ししゃも【魚<br>卵】            |  |                      |                                   |                                   |                                     |                      |   | 柏産のわかばが秋<br>の旬をむかえるた<br>め、柏のわかばを使<br>う予定です。                                |
|             |                            | かぶと大根のそぼろ煮     | あぶらあげ<br>とりにく                    |                                  | かぶ(は) にんじん かぶ しょう<br>が だいこん たまねぎ         | でんぷん<br>さとう          |                                   |                                   |                                     |                      |   |  |
|             |                            | かき<br>柿        |                                  |                                  | かき                                       |                      |                                   |                                   |                                     |                      |   |  |
| 25<br>水     | ○                          | ごはん            |                                  | 牛乳／                              |  | こめ むぎ                |                                   | 603                               | 28.6                                | 20.1                 | 1.72  |  |
|             |                            | さば<br>鯖の幽庵焼き   | さば                               |                                  | ゆずかじゅう                                   |                      |                                   |                                   |                                     |                      |   | いも煮は東北地方<br>の郷土料理です。<br>里芋の入った煮物<br>ですが、地域によ<br>って味付けや使う<br>肉などがちがいま<br>す。 |
|             |                            | からし和え          |                                  |                                  | にんじん きゅうり はくさい も<br>やし                   | さとう                  |                                   |                                   |                                     |                      |   |  |
|             |                            | いも煮            | あつあげ<br>みそ ぶた<br>にく              |                                  | にんじん ごぼう なかねぎ しめ<br>じ                    | さといも<br>こんにやく<br>さとう |                                   |                                   |                                     |                      |   |  |
| アーモンド       |                            |                |                                  |                                  | アーモンド                                    |                      |                                   |                                   |                                     |                      |   |  |
| 26<br>木     | ○                          | ツナトースト         | ツナ                               | 牛乳／<br>チーズ                       | たまねぎ とうもろこし                              | しよくパン                | 卵不使用マ<br>ヨネーズ                     | 680                               | 30.3                                | 30.4                 | 2.92  |  |
|             |                            | ポークビーンズ        | だいず ぶ<br>たにく                     | チーズ                              | トマトかん にんじん パセリ トマ<br>トピューレ たまねぎ にんにく     | じゃがいも<br>さとう         | 生クリーム<br>あぶら                      |                                   |                                     |                      |   | しめじのサラダ<br>は、しょうゆやみ<br>りんできにて味をつ<br>けたしめじを野菜<br>と和えます。                     |
|             |                            | しめじのサラダ        |                                  |                                  | チンゲンサイ にんじん だいこん<br>もやし しめじ              | さとう                  | あぶら                               |                                   |                                     |                      |   |  |
|             |                            | ミニぶどうゼリー       |                                  |                                  | ぶどう                                      | さとう                  |                                   |                                   |                                     |                      |   |  |
| 27<br>金     | ○                          | チキンカレーライス(ごはん) |                                  | 牛乳／                              |  | こめ むぎ                |                                   | 631                               | 19.2                                | 19.9                 | 1.75  |  |
|             |                            | (カレールウ【りんご】)   | とりにく                             |                                  | りんごピューレ<br>トマトかん にんじん しょうが た<br>まねぎ にんにく | こむぎこ<br>じゃがいも        | バター あ<br>ぶら                       |                                   |                                     |                      |   | 給食のカレーライ<br>スは、カレールウ<br>を給食室で小麦<br>粉、バター、サラ<br>ダ油とカレー粉か<br>ら手作りしていま<br>す。  |
|             |                            | コールスロー         |                                  |                                  | レモンかじゅう にんじん キャバ<br>ツ とうもろこし             |                      | あぶら                               |                                   |                                     |                      |   |  |
|             |                            | みかん            |                                  |                                  | みかん                                      |                      |                                   |                                   |                                     |                      |   |  |

| 日／曜日                         | ぎゆうにゆう  | おもなしょくざいとおもなはたらき            |                        |                      |                                     |                               |          | エネルギー<br>kcal                           | たんぱくしつ<br>g | しじつ<br>g  | しよくえん<br>相当量<br>g |
|------------------------------|---------|-----------------------------|------------------------|----------------------|-------------------------------------|-------------------------------|----------|---|-------------|-----------|-------------------|
|                              |         | あかのしょくひん                    |                        | みどりのしょくひん            |                                     | きいろのしょくひん                     |          |   |             |           |                   |
|                              |         | からだをつくる                     |                        | からだのちようしをととのえる       |                                     | ねつやちからのもとになる                  |          |   |             |           |                   |
| たんぱくしつ<br>肉・さかな・たまご・まめ<br>など |         | むきしつ<br>牛にゆう・海そう・こざかな<br>など |                        | ビタミン<br>やさい・くだもの・きのこ |                                     | たんすいかがつ<br>こめ・むぎ・いも・さとう<br>など |          | しじつ<br>あぶら・ナッツ<br>など                    |             |           |                   |
| 30月                          | ○       | ごはん                         |                        | 牛乳／                  |                                     | こめ むぎ                         |          | 575                                     | 22.3        | 17.5      | 1.60              |
|                              | ○       | すき煮                         | とうふ かつ<br>おがし ぶた<br>にく |                      | にんじん たまねぎ なかねぎ はくさい                 | ふしらたき さとう                     | あぶら      | 気温が下がってくる時期になるので、すき煮などのあたたかいにこみ料理を作ります。 |             |           |                   |
|                              | ○       | のりごま和え                      |                        | のり                   | にんじん きゅうり もやし                       | じゃがいも さとう                     | ごま ゴマ油   |   |             |           |                   |
|                              | ○       | 柿                           |                        |                      | がき                                  |                               |          |   |             |           |                   |
| ○                            | カシューナッツ |                             |                        |                      |                                     | カンシューナッツ                      |          |   |             |           |                   |
| 31火                          | ○       | トマトとあさりのパゲッティ               | あさり ツナ ベーコン            | 牛乳／                  | トマトかん パセリ トマトピューレ たまねぎ にんにく マッシュルーム | スパゲティ                         | オリーブオイル  | 621                                     | 26.6        | 22.5      | 2.82              |
|                              | ○       | 白菜のスープ                      | レンズまめ ソーセージ            |                      | にんじん セロリー たまねぎ はくさい                 |                               |          | 「おはなし給食の日」ハロウィン献立でかぼちゃを使ったスコーンです。       |             |           |                   |
|                              | ○       | かぼちゃスコーン                    |                        | ぎゆうにゆう               | かぼちゃ                                | こむぎこ さとう                      | ごま パター   |   |             |           |                   |
|                              | ○       | 小魚カシューナッツ                   |                        | にぼし                  |                                     |                               | カンシューナッツ |   |             |           |                   |
| ○                            |         |                             |                        |                      |                                     |                               |          |   |             |           |                   |
| 今月の平均(中学年)                   |         |                             |                        |                      |                                     |                               |          | 614                                     | 25.5        | 20.7      | 2.24              |
| 文部科学省基準値(中学年)                |         |                             |                        |                      |                                     |                               |          | 650                                     | 21.1~32.5   | 14.4~21.6 | 2.00未滿            |

- ※ めん類については「そば・乳・たまご」を含む食品と同じ製造ラインで生産されているため、混入する可能性があります。
- ※ 食材入荷の都合等により、献立や使用食材を変更する場合がございます。あらかじめ御了承ください。
- ※ 主な食材の赤の食品の「牛乳/」は飲用牛乳です。
- ※ 休校などの対応が生じ、発注した食材の取り消しが不可能な時は、給食費から支払う場合があります。

## 今月の給食もくひょう「食品ロスについて考えよう」

10月は「食品ロス削減月間」です。

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことです。主に、「食べ残し」や「賞味期限切れ」、「売れ残り」、「調理時の皮のむきすぎ」、などがあります。

日本全体では、令和3年度の食品ロスは523万トンで、1日一人当たりおにぎり1個分となる114gが食品ロスとなり、大きな問題になっています。食品ロスは食べ物が無駄になるだけでなく、生産や運搬、販売、調理に関わるエネルギーや資源も消費してしまいます。食品ロスを減らすためにできることを、家族で考えてみましょう。

給食では、配膳後に量を調節したり、苦手なものや、残りが少ない時などは、あと一口だけ、など、無理のない範囲で、栄養面からも食品ロスの面からも食べられるように声かけをしています。給食で、食べられずに戻ってきたものは、7月の10日間で、牛乳が約16kg(約78本分)、料理が約41kg(1日約4.1kg)でした。

また、食器についてごはん粒なども食品ロスにつながるため、きれいに食べられるようにご家庭でも練習してみてください。

