



10月給食だより



令和5年 10月
巨理町立学校給食センター

10月
食品ロス削減月間

食べ物を大切にしよう



10月とは国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。
食品ロスとは、まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことです。
日本での令和3年度食品ロスの発生量は約523万トン※と推計されています。
このうち約半分は家庭からのものであり、私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必要があります。

※ 農林水産省及び環境

必要な物を、 使い切れる分 だけ買う		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	
すぐに使うなら、 消費期限や 賞味期限の 近いものを選ぶ			冷蔵庫や食品庫は 整理整頓し、 「見える化」 する	
家族が食べ 切れる量を 考えて、 料理を作る			冷凍できるものは、 新鮮なうちに 冷凍する	

目の健康に ビタミンA を!



10月10日は「目の愛護デー」です。10を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから制定されました。目の健康に関わる栄養素に「ビタミンA」があります。不足すると、暗い所で物が見えにくくなる「夜盲症」のほか、ドライアイや視力の低下を引き起こす恐れがあります。何かと目を使う機会の多い現代に、意識してとりたい栄養素の一つです。

目を大切に にしよう



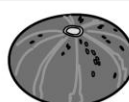
ビタミンAを多く含む食べ物



にんじん



ほうれん草



かぼちゃ



レバー



ウナギ



GINGDARA

見えにくい...

ビタミンAは油に
溶けやすい「脂溶性
ビタミン」なので、
油と一緒に調理すると
吸収率が高まります。



10月 予定献立表

*牛乳は毎日つきます

*○は栄養強化米入りです(火・金)

月	火	水	木	金
2 ごはん 豚肉のしょうが焼き すき昆布の炒り煮 油麩のみそ汁(豆腐・みそ)	3 ごはん さばの西京焼き きんぴらごぼう 白玉汁	4 背割ソフトパン ウインナーソースがけ パンネのカレーソーテ 野菜スープ ミルメークコーヒー	5 *目の愛護デー献立* ごはん さけフライ (Pソース) 切干大根の炒り煮 わかめとじゃが芋のみそ汁(豆腐・みそ) ブルーベリーゼリー	6 ごはん ショウロンボウ 春雨の中華炒め えびボールスープ
全中	全中			巨小・吉小・長小・逢小・高小 巨中・吉中
エネルギー 608 たんぱく質 25.3 脂質 19.5 塩分 2.2	エネルギー 646 たんぱく質 25.0 脂質 21.0 塩分 1.8	エネルギー 640 たんぱく質 23.3 脂質 29.4 塩分 3.2	エネルギー 652 たんぱく質 26.7 脂質 17.5 塩分 2.1	エネルギー 605 たんぱく質 20.4 脂質 19.1 塩分 2.3
9 スポーツの日 	10 秋休み 	11 秋休み 	12 ★セルフスタミナ丼 【★ごはん ★スタミナ丼の具(みそ)】 ボイル野菜 (P香ごまドレッシング) 塩ワタンスープ 巨小・吉小・長小・逢小 エネルギー 610 たんぱく質 23.7 脂質 19.3 塩分 2.3	13 *吉中リクエスト献立* ごはん キーマカレー ジャーマンポテト コーン卵スープ 豆乳プリン エネルギー 684 たんぱく質 22.0 脂質 21.3 塩分 2.6
16 ごはん 春巻き チンジャオロースー わかめスープ(豆腐) チーズ	17 ごはん 赤魚の照り焼き 五目豆 豚汁(豆腐・みそ) ぶどうゼリー	18 ココアパン 焼き栗コロッケ ごぼうとベーコンのソー きのこのクリーム スパゲティ	19 ごはん しらす入りかき揚げ (P天つゆ) 里芋のそぼろ煮 キャベツと油揚げのみそ汁 (油揚げ・豆腐・みそ)	20 麦ごはん シュウマイ もやしの中華炒め 麻婆豆腐(豆腐)
	逢小2年	荒中	巨小・荒小・逢小1年・荒中	荒小1.2年・巨中
エネルギー 607 たんぱく質 23.4 脂質 19.6 塩分 2.7	エネルギー 630 たんぱく質 30.4 脂質 15.0 塩分 1.7	エネルギー 666 たんぱく質 21.3 脂質 30.4 塩分 2.4	エネルギー 613 たんぱく質 22.9 脂質 18.4 塩分 2.5	エネルギー 669 たんぱく質 25.5 脂質 24.3 塩分 2.6
23 ごはん キャベツメンチカツ (Pソース) おから炒り(おから) さつま汁(油揚げ・豆腐・みそ)	24 *逢中リクエスト献立* わかめごはん 鶏肉の照り焼き 茎わかめの五目炒め すき焼き風煮(焼き豆腐・春菊) フルーツゼリー (いちご)	25 豆乳食パン (りんごジャム) オムレツきのこソース 青のりポテトソーテ ポトフ	26 ごはん ボークカレー ボイル野菜 (P青じそドレッシング) ヨーグルト	27 ごはん かつおカツの みそソースがけ(みそ) 筑前煮 うーめん汁(油揚げ)
				巨小
エネルギー 657 たんぱく質 25.2 脂質 20.8 塩分 2.2	エネルギー 678 たんぱく質 31.5 脂質 20.1 塩分 3.1	エネルギー 598 たんぱく質 24.8 脂質 24.3 塩分 3.0	エネルギー 652 たんぱく質 23.6 脂質 16.0 塩分 2.3	エネルギー 656 たんぱく質 25.2 脂質 17.7 塩分 2.8
30 麦ごはん 肉みそ(みそ) ひじきの炒め煮 はっと汁 アーモンド小魚	31 ごはん おろしハンバーグ れんこんのきんぴら なめこのみそ汁(豆腐・油揚げ・みそ) アセロラゼリー	月平均栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	小学校 (3・4年) 642 25.0 20.6 2.5	中学校 800 29.7 23.9 3.0
吉小・長小・高小	吉中			※ は給食のない学校です。 (変更になっている場合があります。学校により等でもご確認ください。) ※ 太文字 は亶理町の食材を使用した献立です。 ※ はスプーンのつく献立です。
エネルギー 652 たんぱく質 28.7 脂質 18.0 塩分 2.6	エネルギー 675 たんぱく質 25.8 脂質 19.9 塩分 2.5			

～お知らせ～

学校給食の安全のため、夏季期間中(6～10月)は、あえ物・サラダ等を控えた献立になりますのでご了承ください。

亶理町教育委員会・亶理町立学校給食センター