

10月の目標は、
「食べ残しについて考えよう」



学校給食予定献立表



食事をするときは「良い姿勢で、
よく噛んで」食べましょう！

令和8年度 第623号

だて歴史の杜食育センター TEL 0142-23-4019

月		火		水		木		金	
献立名	材 料 名	献立名	材 料 名	献立名	材 料 名	献立名	材 料 名	献立名	材 料 名
●牛乳は毎日つきます。 ●都合により献立の一部を変更する場合があります。 ●食材上段の数字は、上がエネルギー(Kcal)、下がたんぱく質(g)です。 ●お魚には骨が付いている場合もあります。ささらないよう取り除くなど注意して食べましょう。 ●お玉、トンブ、サラダスプーン、ごはんへらは食具専用かごの中に 入れてく ださい。 ※食物アレルギーの表記について ●■の中に日付が書いてある日は、卵・乳が使われている献立です。 ●【 】内に特定原材料及び特定原材料に準ずるアレルゲンを記載 しています。 ●茹でスパゲティーは、同一製造ラインで、卵、そばを使用する製品を 製造しています。 ●スライスパンは、同一製造ラインで、卵を使用する製品を製造しています。		10月分の給食費の 口座振替日は 11月2日(月)です。 ※残高不足にご注意下さい		塩分・脂質平均栄養価は		1  スライスパン		2  鮭わかめご飯	
						クリームシチュー		さつまいもの味噌汁	
						白身魚の香草フライ		黄金豚の生姜焼き	
						キャベツナサラダ		秋の野菜きんぴら	
						イベント食『地産地消の日』		イベント食『社普中学校考案献立』	
						8  麦入りごはん		9  豆腐の味噌汁	
						壮瞥産卵とえったま333の親子丼		チキンカツ	
						アロニア入りヨーグルト和え		ゆかり和え	
5  麦入りごはん		6  ごはん		7  茹でうどん		8  麦入りごはん		9  豆腐の味噌汁	
中 華 丼	(低)628 (中)679 (高)732 (中学)794 低28.2 中30.3 高32.2 中学35.5 豚肉、むきえび、いか、うずら卵、玉葱 たけのこ水煮、白菜、生姜、料理酒 でん粉、こしょう、チキンコンソメ 鶏がらスープ、塩ラーメンたれ 【小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご】	とり 鶏 塩 鍋	(低)628 (中)675 (高)724 (中学)780 低26.3 中27.5 高28.8 中学30.7 学とり肉団子、しらたき、焼き豆腐 刻み揚げ、長ねぎ、白菜、えのきたけ 料理酒、鶏塩鍋の素 【小麦、大豆、豚肉、鶏肉】	カレーうどん	(低)626 (中)670 (高)686 (中学)758 低20.9 中22.5 高23.2 中学25.9 豚肉、玉葱、人参、長ねぎ ぶなしめじ水煮、刻み揚げ、 かつおだし、しょうゆ、みりん 料理酒、カレーだし とろけるうどん用カレーフレーク 【乳、小麦、大豆、さば 牛肉、鶏肉、豚肉、ゼラチン】	壮瞥産卵とえったま333の親子丼	鶏肉、玉葱、人参、しらたき 刻み揚げ、たけのこ水煮 長ねぎ、鶏卵、みりん、料理酒 かつおだし、しょうゆ、三温糖	豆腐の味噌汁	(低)586 (中)632 (高)677 (中学)729 低22.9 中24.1 高25.2 中学27.0 豆腐、刻み揚げ、カットわかめ 長ねぎ、みそ、かつおだし
ひとくちパオパオ2コ	キャベツ、長ねぎ、生姜、小麦粉、食塩 こんにゃく粉、大豆粉末、砂糖、豚肉 小麦でん粉、粉末状小麦たんぱく 豚レバー、豚脂、塩こうじ、酵母エキス コーンスターチ、しょうゆ、揚げ油 発酵調味液【小麦、大豆、豚肉】	いわしのみぞれ煮	いわし、大根、しょうゆ、発酵調味料 砂糖、でん粉、醸造酢 昆布だし、魚エキス 【小麦、さば、大豆】	さつまいももち	さつまいも、ばれいしょ、砂糖 加工でん粉、小麦粉加工品 食塩、パーム油、揚げ油【小麦】	アロニア入りヨーグルト和え	パイナップル、白桃缶、ナタデココ ヨーグルト、上白糖 アロニアパウダー	チキンカツ	鶏肉、パン粉、小麦粉加工品 粉末状植物性たん白、粉あめ 植物油脂、調味エキス、食塩 香辛料、乾燥パン酵母 加工でん粉【小麦、大豆、鶏肉】
12  スポーツの日		13  ごはん		14  茹でラーメン		15  プレーンパン		16  ごはん	
		さつまいものそばろ煮		醤油ラーメン		コンソメスープ		かぼちゃ団子汁	
		さんまうまか煮		あげぎょうざ2コ		肉団子(ケチャップ味)2コ		鶏ももから揚げ2コ	
		無限!もやし!!				マカロニサラダ		磯辺和え	
19  麦入りごはん		20  ごはん		21  茹でうどん		22  スライスパン		23  ごはん	
赤味噌根菜汁		豆腐と長ねぎの味噌汁		関西風うどん		コーンポタージュ		中華スープ	
味噌カツ丼		わか 鶏 のごま照り焼き		豚肉のコロッケ		チキンのオープン焼き(チーズ)		ごぼうメンチカツ	
手作りみそだれ		ラーメンサラダ				ポテトサラダ		チンジャオロースー	
26  ごはん		27  ごはん		28  茹でラーメン		29  プレーンパン		30  ごはん	
肉じゃが		大根と油揚げの味噌汁		味噌ラーメン		ミネストローネ		黄金豚のハヤシライス	
だし巻玉子		発芽玄米つくね		揚げポークしゅうまい2コ		チキンナゲット2コ		かぼちゃサラダ	
もやしごま和え		豚肉とキャベツの炒め物				ツナコーンサラダ		パンプキンババロア	
								イベント食『ハロウィンメニュー』	
								(低)723 (中)786 (高)846 (中学)929 低22.2 中23.9 高25.7 中学28.4 豚肉、じゃがいも、玉葱、人参、むき枝豆 チーズ、生クリーム、バター、赤ワイン、食塩 ウスターソース、トマトピューレ、こしょう エスパニョールソース、ハヤシフレーク 【乳、小麦、大豆、豚肉、鶏肉、りんご、バナナ】	
								南瓜、玉葱、三温糖、食塩、こしょう エッグケア	
								砂糖、ぶどう糖果糖液糖、植物油脂 豆乳クリーム、かぼちゃペースト カラメルソース、食塩、水あめ【大豆】	

食べ残しについて考えよう！

地球に優しい食生活を！



毎年10月は国が定める「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。日本では年間で約464万トン※もの食品ロスが発生しています。この量を国民1人あたりに換算すると、おにぎり1個分(約102g)を、毎日捨てていることになります。食品ロスを減らすために、できることから始めてみませんか？

※農林水産省・環境省「令和5年度推計」

食品ロスを減らすコツ

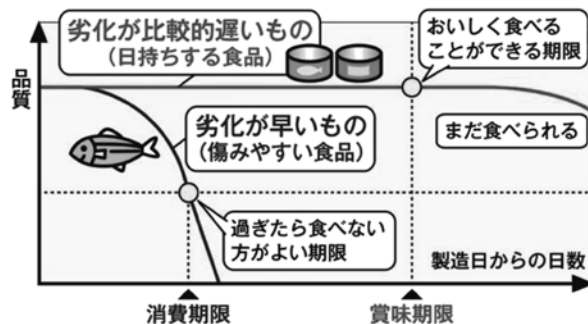
家にある食材・食品をチェックし、使い切れる分だけ買う。



すぐに使うなら、消費期限・賞味期限の近いものを買う。



消費期限と賞味期限のイメージ



新鮮なうちに冷凍するなど、保存方法を工夫する。



冷蔵庫や食品庫の整理整頓をし、何があるか把握しやすくする。



- ①食品を種類ごとに分ける。
- ②それぞれの置く場所を決める。
- ③詰めこみ過ぎず、フリースペースを作る。
- ④ストックのルールを決める。



出典：消費者庁「計ってみよう！家庭での食品ロス」

19日 名古屋ご当地 初メニュー～！

味噌カツ丼は愛知県名古屋市の郷土料理です。とんかつに赤味噌を使った甘辛い味噌だれをかけ、ご飯の上に乗せていただきます。赤味噌の味噌汁も初メニューです。赤味噌は色が濃く、旨味とコクがたっぷりあるのが特徴です。お楽しみに！



感謝の気持ちをもって給食を食べよう！

～ 食べものには多くの手間と思いが込められています ～



アンケートに回答した市区町村の小中学校から、学校給食から発生する食品廃棄物の年間量を基に1人当たりの量を推計しました。これによると、児童生徒1人当たりの年間食品廃棄物は、約17.2kgでした。

参考：児童生徒1人当たりの食品廃棄物発生量（2013年度推計）



「少しだけ」のはずなのに・・・

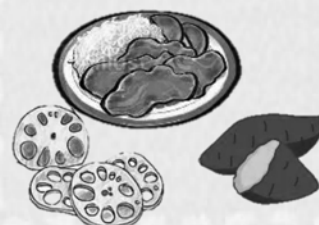
あなたが残した給食。全校分になると・・・



～地元の食材に感謝しよう！～

2日 壮瞥中1年生考案献立

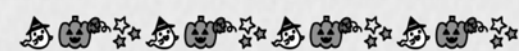
- ・ 鮭わかめごはん
- ・ 牛乳
- ・ さつまいもの味噌汁
- ・ 黄金豚の生姜焼き
- ・ 秋の野菜きんぴら



☆アピールポイント
秋といえば「さつまいも」「れんこん」をつめこみ、地産地消の「黄金豚の生姜焼き」にしました。日本ながらの和食です。ぜひ、美味しく食べてください！

8日 地産地消メニュー

今日は、『壮瞥産の卵』と『伊達ブランド玉葱えったま333を使った親子丼』、『大滝産アロニア入りヨーグルト和え』です。えったま333は、今月も伊達の農家さんから無償提供していただきました。



30日 ハロウィン

ハロウィンにちなんだメニューは、『伊達ブランド黄金豚のハヤシライス』、『かぼちゃサラダ』、『パンプキンババロア』です。良く見かけるかぼちゃのランタンは、秋の収穫を祝うとともに魔除けとして飾られています。

