



給食だより

能美市学校給食センター

長い夏休みが終わり、新学期が始まりました。9月の初めは夏の疲れが残りがちです。1日3食しっかり食べて、早寝・早起きをして生活のリズムを整え、元気にすごしましょう。

食品ロスについて考えましょう！



食品ロスってなあに？

食品ロスとは、「まだ食べられるのに捨てられている食品」のことです。日本では、年間 472 万トン（令和 4 年度）が捨てられており、このうち、約半分の 236 万トンは、家庭から捨てられたものです。これは世界の貧困の国への食料支援量（年間約 370 万トン）の約 1.3 倍にあたります。（参照）農林水産省及び環境省「令和 4 年度推計」



できることは
ないかな？

日本の人口 1 人当たり、毎日
おにぎり 1 個(103g)を捨てて
いる計算になるよ。



食品ロスをへらすために

①使う分だけ買う



買い物に行く前に、家にある食材を確認しておき、必要な分だけ買うようにする。

②作りすぎないで食べきる



食事をする人の人数や食べる量を確認して、作りすぎないようにし、食べきる。

③上手に保存する



保存方法を守って最適な場所に保存する。また、定期的に冷蔵庫、冷凍庫の整理をする。



【かぼちゃのそぼろ煮】

～給食レシピのご紹介～



野菜を皮ごと
使って食品ロス
をへらそう！

材料 【4人分】

- ・とりひき肉……80g
- ・料理酒……小さじ1
- ・しょうが……適宜
- ・サラダ油……大さじ1
- ・かぼちゃ……1/6こ
- ・玉ねぎ……1/2こ
- ・だし……適宜
- ・さとう……大さじ1/2
- ・濃口しょうゆ……大さじ1
- ・料理酒……大さじ1
- ・みりん……大さじ1
- ・水溶き片栗粉……適宜

作り方

- ①ひき肉に料理酒を混ぜておく。
- ②かぼちゃは皮をむかず、たねとワタを取り、一口大に切る。
玉ねぎは薄切り、しょうがは皮をむかずみじん切りにする。
- ③なべに油を薄くひき、しょうが、ひき肉を炒める。
- ④玉ねぎを加えてさっと炒める。
- ⑤かぼちゃと、ひたひたになるくらいのだし、調味料を加えて煮る。
- ⑥かぼちゃが柔らかくなったら、水溶き片栗粉で煮汁にとろみをつける。



★かぼちゃの皮にはカロテンがいっぱい！皮ごと食べると、栄養がしっかりとれ、食品ロスの削減にもなります。

★かぼちゃが固くて切るのが大変な場合は、ラップに包んで電子レンジで加熱すると、切りやすくなります。

令和 7 年度

9 月 給 食 献 立 表

能美市学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくるもとになる	緑の食品 体の調子を整える	黄の食品 エネルギーのもとになる	1食当たり栄養価			
								エネルギー(kcal)			
								たんぱく質(g)	脂質(g)		
								行事食等			
2	火	麦ごはん	牛乳	カレーライス フルーツのなしゼリー和え	牛乳、牛肉、チーズ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、りんご、パイナップル、黄桃、みかん、バナナ	麦ごはん、油、じゃがいも、バター、小麦粉、カレールー、梨ゼリー	709 19.4 21.6	916 23.9 25.7		
3	水	ミルクロール	牛乳	フライドチキン 小松菜のソテー ミネストローネ	牛乳、鶏肉、豚肉	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、コーン、小松菜、セロリ、トマト、ブロッコリー	ミルクロール、片栗粉、米粉、油、オリーブ油、じゃがいも、砂糖、デミグラスソース	622 31.7 24.5	737 37.4 28.6		
4	木	ごはん	牛乳	赤魚のさっぱりレモンソース いそ大豆 さつまじる	牛乳、赤魚、ひじき、大豆、鶏肉、みそ	レモン、にんじん、こんにゃく、いんげん、大根、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	ごはん、片栗粉、米粉、油、砂糖、ごま油、さつまいも	596 25.1 15.7	803 37.7 19.3		
5	金	ごはん	牛乳	炒めビーフン 卵ととりだんごのスープ かき氷アイス	牛乳、豚肉、鶏だんご、卵	にんにく、しょうが、しめじ、たまねぎ、にんじん、もやし、にら、小松菜	ごはん、油、ビーフン、砂糖、白いりごま、ごま油、片栗粉、かき氷アイス	591 24.2 15.6	759 29.7 18.0		
8	月	すしごはん	牛乳	そばろずし 白身魚だんごのすまし汁	牛乳、鶏肉、大豆、絹ごし豆腐、白身魚のつみれ、わかめ	しょうが、たまねぎ、にんじん、枝豆、チンゲンサイ	すしごはん、油、砂糖、	583 23.8 16.0	757 29.2 18.5		
9	火	ごはん	牛乳	豚肉のみそ炒め 糸かまスープ	牛乳、豚肉、ベーコン、糸かまぼこ	しょうが、にんにく、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、えのきたけ、もやし、ねぎ	ごはん、油、砂糖、片栗粉、白いりごま、ごま油	580 25.3 18.4	749 31.2 21.8		
10	水	ミルクロール	牛乳	鶏肉のバーベキューソース じゃがバター ABCマカロニスープ	牛乳、鶏肉、豚肉	にんにく、しょうが、りんご、たまねぎ、コーン、ピーマン、にんじん、キャベツ、パセリ	ミルクロール、砂糖、じゃがいも、オリーブ油、バター、油、マカロニ	615 28.5 23.9	722 33.4 27.7		
11	木	ごはん	牛乳	あじフライ 切り干しだいこんのきんぴら なめこののっぺいじる	牛乳、あじフライ、鶏肉、うす揚げ	ごぼう、にんじん、こんにゃく、切り干し大根、いんげん、白菜、なめこ、ねぎ	ごはん、油、砂糖、ごま油、里いも	584 23.0 17.7	753 28.3 20.8		
12	金	麦ごはん	牛乳	いなりたまごどん 豚汁	牛乳、鶏肉、うす揚げ、卵、豚肉、みそ	たまねぎ、にんじん、干ししいたけ、こんにゃく、みつば、ねぎ	麦ごはん、砂糖、片栗粉、じゃがいも	606 27.4 17.7	787 33.9 20.7		
15	月	敬老の日									
16	火	ごはん	牛乳	えだ豆しゅうまい パンサンスー マーボー豆腐	牛乳、えだ豆しゅうまい、豚肉、木綿豆腐	きゅうり、キャベツ、にんじん、しょうが、にんにく、干ししいたけ、たけのこ、ねぎ、たまねぎ	ごはん、はるさめ、砂糖、ごま油、油、片栗粉	601 23.0 17.9	809 29.9 22.0		
17	水	米粉パン	牛乳	ホキのマーマレードソース ごぼうのごまドレサラダ お豆のスープ	牛乳、ホキ、鶏肉、大豆	ごぼう、にんじん、もやし、コーン、たまねぎ、キャベツ	米粉パン、片栗粉、米粉、油、マーマレードジャム、砂糖、ごまドレッシング、じゃがいも	625 31.3 21.4	773 43.9 25.6		
18	木	わかめ麦ごはん	牛乳	ブレンオムレツ 秋のラタトゥイユ じゃがいものミルク煮	牛乳、わかめ、オムレツ、ベーコン、鶏肉、大豆、生クリーム	にんにく、たまねぎ、なす、エリンギ、れんこん、ピーマン、トマト、にんじん、チンゲンサイ	麦ごはん、オリーブ油、砂糖、じゃがいも、米粉、バター	644 22.5 20.2	931 31.5 32.0		
19日(金) ↓ 滋賀県の献立 ↓											
19	金	ごはん	牛乳	わかさぎフリッター はくさいの浅漬け じゅんじゅん(すき焼き風煮) ブルーベリーゼリー	牛乳、わかさぎフリッター、豚肉、焼き豆腐、塩昆布	白菜、きゅうり、にんじん、たまねぎ、こんにゃく、えのきたけ、ねぎ	ごはん、油、砂糖、丁字麩、ブルーベリーゼリー	597 21.8 17.8	771 26.9 21.5		
22	月	ごはん	牛乳	チキンカツ れんこんのドレッシングサラダ さといものみそ汁	牛乳、チキンカツ、うす揚げ、みそ	れんこん、にんじん、キャベツ、コーン、大根、たまねぎ、ねぎ	ごはん、油、砂糖、コーンクリームドレッシング、里いも	617 22.3 20.4	794 26.8 24.4		
23	火	秋分の日									
24	水	米粉パン	牛乳	えびのケチャップからめ コンソメスープ	牛乳、えび唐揚げ、ベーコン、鶏肉	にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、大根、キャベツ、しめじ、コーン、パセリ	米粉パン、油、砂糖、片栗粉	608 30.9 22.9	725 37.7 27.0		
25	木	麦ごはん	牛乳	あさり入り中華丼 大根のスープ ヨーグルト	牛乳、あさり、豚肉、鶏肉、あつ揚げ、わかめ、ヨーグルト	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、たけのこ、キャベツ、いんげん、大根、にら	麦ごはん、油、砂糖、片栗粉、ごま油	623 28.4 14.9	789 34.5 16.7		
26	金	ごはん	牛乳	さばのごま味噌焼き いそかあえ 高野豆腐のたまごとじ	牛乳、さば、みそ、のり、豚肉、高野豆腐、卵	しょうが、小松菜、もやし、にんじん、たまねぎ、こんにゃく、みつば	ごはん、砂糖、白すりごま、白いりごま、じゃがいも、片栗粉	631 30.3 21.9	809 37.4 25.8		
29	月	ごはん	牛乳	ししゃもフライ かぼちゃのそばろ煮 けんちん汁	牛乳、ししゃもフライ、鶏肉、木綿豆腐、うす揚げ	しょうが、かぼちゃ、たまねぎ、ごぼう、白菜、にんじん、えのきたけ、ねぎ	ごはん、油、砂糖、片栗粉、ごま油	618 23.7 21.9	778 27.8 25.4		
30	火	ごはん	牛乳	さつま揚げの三味焼き しそ和え 鶏肉とじゃがいものうま煮	牛乳、さつま揚げ、鶏肉、あつ揚げ	しょうが、ねぎ、にんにく、キャベツ、きゅうり、にんじん、しそ、たまねぎ、いんげん	ごはん、砂糖、ごま油、油、じゃがいも	589 23.2 15.9	772 29.4 18.9		

今月の平均食塩相当量 小学校2.0g 中学校2.6g

【お知らせ】㊤は中学校のみつきます。

※ 献立内容、食材は都合により変更場合があります。

※ 食材名、食品名はアレルギーを表すものではありません。疑問・質問等ございましたら、能美市学校給食センター(TEL41-5211)までご連絡ください。