



気持ちのよい秋を感じる季節となりました。
秋は「芸術の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」といわれるように、色々なことにじっくりと取り組むことができず時期でもあります。
そして「食欲の秋」といわれるように、さつまいもや栗、きのこ類など、今が旬の食べ物がたくさんあります。
爽やかな秋に感謝し、おいしい秋の味覚を楽しみましょう！

給食予定献立




【★10月の地産地消(石川県産の食材) / ◇旬の食材】

★米(宝達志水町産こしひかり) ★牛乳(原乳は石川県産) ★大豆 ★米粉 ★ハタハタ ★サバ
◇さけ ◇えのき ◇しめじ ◇エリンギ ◇さつまいも ◇ごぼう ◇れんこん ◇りんご

入学期	令和3年 10月	こんだて名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます	アレルギー 対応	主な材料名 ※食材にアレルギー使用なしの場合:「アレ無」と記載	ひとくちメモ	栄養価 <中学校>
B	201	1日 金 ミルク食パン いちごジャム ラザニア ひじきのマリネ 野菜スープ	乳	ミルク食パン(乳) いちごジャム(アレ無) 牛乳 玉ねぎ 豚肉 マカロニ チーズ 牛肉 トマト にんじん セロリー バター 小麦粉 にんにく オリーブ油 きゅうり にんじん ひじき 砂糖 オリーブ油 さつまいも 小松菜 大根 玉ねぎ ベーコン	<ラザニア> ラザニアは、「ラザニア」と呼ばれる四角い板状のパンを使ったイタリア料理です。ラザニアとミートソース、ペシャメルソース、チーズを何層にも重ねてオーブンで焼いて作ります。	E 888 kcal P 15.0 % F 30.0 % Ca 500 mg NaCl 4.1 g
B	201	4日 月 秋の香りごはん さけの白こうじ焼き キャベツときゅうりの酢の物 小松菜のみそ汁 りんご	魚 卵 魚	米 さつまいも 油揚げ にんじん しめじ 大豆油 砂糖 さけ 白こうじ キャベツ きゅうり 錦糸卵(卵) 小松菜 玉ねぎ 豆腐 みそ うるめ節(魚) りんご	<食欲の秋> 秋といえば「食欲の秋」という言葉をよく耳にしますが、なぜ「食欲の秋」なのでしょう。人間の体は涼しくなると、体温を維持するためのエネルギーを取り込むために食欲がわいてくるのだそうです。寒さから体を守り乗り切れるようにしているんですね。	E 781 kcal P 18.0 % F 25.0 % Ca 406 mg NaCl 3.4 g
B	201	5日 火 ピピンバ 海藻サラダ あさり入りわかめスープ ひとくちチーズ	卵 乳	米 牛肉 小松菜 もやし ぜんまい 錦糸卵(卵) 白麦 にんじん ねぎ しょうが にんにく サラダ油 砂糖 ごま油 キャベツ きゅうり 赤パプリカ コーン 海藻 ドレッシング(アレ無) 小松菜 あさり えのきたけ にんじん ねぎ わかめ ひとくちチーズ(乳)	<あさり> あさり、貝の中では一番よくとれます。あさは干貝を掘って探すと簡単にとれる貝だったことから、「探し求める」という意味の「あさる」が転じて「あさり」となりました。あさりには、体を作るたんぱく質や貧血予防に役立つ鉄が多いです。	E 792 kcal P 17.0 % F 29.0 % Ca 490 mg NaCl 3.4 g
D	202	6日 水 ごはん ハタハタの南蛮漬け じゃがいも金平 高野豆腐の卵とじ	魚 卵・魚	米 ハタハタ 片栗粉 ねぎ 大豆粉 大豆油 砂糖 ごま油 じゃがいも にんじん ベーコン ピーマン 砂糖 サラダ油 卵 玉ねぎ 鶏肉 にんじん さつまいも(魚) 高野豆腐 さやいんげん 椎茸 砂糖 かつおだし(魚)	<ハタハタ> ハタハタの石川県産量は全国でもトップクラスです。栄養ではカルシウムやビタミンDがたっぷりです。しっかり揚げると骨まで食べやすくなるので、丸ごと食べることができ、栄養もしっかりとることができます。	E 842 kcal P 16.0 % F 28.0 % Ca 398 mg NaCl 3.4 g
D	202	7日 木 ごはん 焼き鳥風炒め 甘酢あえ 根菜のみそ汁	魚 魚	米 鶏肉 ねぎ 片栗粉 大豆粉 大豆油 砂糖 キャベツ きゅうり 小松菜 しらす干し わかめ しょうが 砂糖 さつまいも 大根 小松菜 ごぼう にんじん こんにやく みそ うるめ節(魚)	<根菜> 秋から冬にかけては「根菜」といって、土の中で育つ「根」などの部分を食べる野菜やいも類が美味しくなります。根菜には、にんじんや大根、カブ、ごぼう、れんこんなどがあります。根菜は腸の働きを整えたり、体を温めたりする働きがあります。	E 787 kcal P 16.0 % F 22.0 % Ca 383 mg NaCl 2.8 g
D	202	8日 金 ごはん 鶏肉のコーンフレーク焼き コールスローサラダ クラムチャウダー ブルーベリーゼリー	乳 乳	米 鶏肉 マヨネーズ コーンフレーク パン粉 粉チーズ キャベツ きゅうり にんじん 砂糖 オリーブ油 牛乳 じゃがいも 玉ねぎ あさり ベーコン マッシュルーム にんじん 米粉 バター 大豆粉 ブルーベリーゼリー(アレ無)	<目の愛護デー> 10日は「目の愛護デー」で、目の健康や大切さ考える日です。暗いところで本を読んだり長い時間テレビを見たり、ゲームをしたりしていませんか？色の濃い野菜に多いビタミンAやブルーベリーやナスなどの色の成分であるアントシアニンは、目の健康に役立ちます。	E 890 kcal P 15.0 % F 26.0 % Ca 355 mg NaCl 2.6 g
F	203	11日 月 ごはん 豚肉のねぎみそ焼き 切干大根の煮物 つみれ汁	魚	米 豚肉 みそ ねぎ 砂糖 小松菜 にんじん 油揚げ 切干大根 椎茸 砂糖 豆腐 めぎす 大根 ごぼう にんじん しょうが 片栗粉 みそ うるめ節(魚)	<つみれ汁> つみれ汁の「つみれ」とは、何のことか分かりますか？それは、材料をつまんで汁に入れることから「つみれ」と言われるようになり、それが略されて「つみれ」と呼ばれるようになりました。給食では「めぎす」という魚を使った手作りのつみれ汁です。	E 786 kcal P 17.0 % F 27.0 % Ca 371 mg NaCl 2.5 g
F	203	12日 火 ごはん 手作りキッシュ フロッキーとマカロニのサラダ 野菜と肉団子のスープ	卵・乳	米 卵 玉ねぎ ほうれん草 ベーコン 牛乳 チーズ エリンギ 生クリーム にんにく オリーブ油 フロッキー きゅうり にんじん コーン マカロニ 砂糖 サラダ油 白菜 肉団子(アレ無) 小松菜 しめじ にんじん	<キッシュ> キッシュとは、フランスの家庭料理です。パイ生地やタルト生地を使った器の中に、卵、生クリーム、ひき肉や野菜を入れ、チーズをのせて焼き上げます。給食ではベーコンと野菜を炒めた具を作り、卵、牛乳、生クリームと一緒にカップに注ぎ、チーズをのせて焼きます。	E 774 kcal P 14.0 % F 30.0 % Ca 443 mg NaCl 3.1 g
F	203	13日 水 ごはん 揚げサバのおろしソース 彩り野菜とひじきのあえ物 豚汁	魚 卵 魚	米 サバ 大根 片栗粉 米粉 大豆粉 砂糖 大豆油 キャベツ きゅうり 枝豆 錦糸卵(卵) にんじん ひじき 砂糖 サラダ油 じゃがいも 豚肉 大根 玉ねぎ ごぼう にんじん ねぎ みそ うるめ節(魚)	<サバ> サバは、背中が青く光り輝く青魚です。「青魚の王様」と言われるくらい、私たちの身体にとって大切な栄養がたくさん含まれています。特に、血液をサラサラにする成分や、頭の働きを良くする成分が多く、私たちの健康を支えるとても優れた食材です。	E 864 kcal P 15.0 % F 29.0 % Ca 315 mg NaCl 2.4 g
A	301	14日 木 ごはん 炒めピーフン ショーロンポー トックスープ 青のり小魚	卵 魚	米 もやし キャベツ 玉ねぎ ピーフン ニラ 赤パプリカ ごま サラダ油 ショーロンポー(アレ無) トック 白菜 卵 チンゲン菜 にんじん 春雨 青のり小魚(魚)	<ピーフン> ピーフンとは、うるち米を原料とした「めん」のことです。漢字では「米の粉」と書きます。調理するときは乾燥させてあるので、一度戻してから使います。炒め物や汁物などに使えます。	E 807 kcal P 12.0 % F 22.0 % Ca 415 mg NaCl 2.6 g

給食予定献立表

★献立は児童・生徒の年齢と体位に基づき計算した「学校給食摂取基準」(発育と健康維持のために必要な栄養量のおよそ1/3量)を目安に作成しています。栄養価はE:エネルギー、P:たんぱく質、F:脂肪、Ca:カルシウム、NaCl:食塩を示しています。記載値は2年生(基準830kcal)の量です。

令和3年 10月	こんだて名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます	アレルギー 対応	主な材料名 ※食材にアレルギー使用なしの場合:「アレル無」と記載	ひとくちメモ	栄養価 <中学校>
A 301	セルフサンド(胚芽パンズ) ソースチキンカツ ポイルキャベツ ミネストローネ ヨーグルト	乳	胚芽パンズ(乳) 鶏肉 パン粉 小麦粉 大豆油 砂糖 キャベツ パセリ 玉ねぎ じゃがいも 大根 にんじん トマト セロリー 高野豆腐 オリーブ油 砂糖 ヨーグルト(乳)	<ミネストローネ> ミネストローネとは、イタリアの家庭料理の一つで、イタリア語で「具たくさん」という意味があります。主にトマトを使ったスープです。日本で言うところ、みそ汁のような存在で、トマトと玉ねぎ以外は何でも入れていいので決まったレシピはないそうです。	E 777 kcal P 18.0 % F 30.0 % Ca 427 mg NaCl 2.8 g
A 301	ごはん 油淋鶏(ローリチー) 春雨と卵の中華炒め あさりと野菜のワンタンスープ 型抜きチーズ	卵	米 鶏肉 片栗粉 ねぎ しょうが 大豆粉 大豆油 砂糖 ごま油 卵 小松菜 にんじん 春雨 もやし しょうが サラダ油 砂糖 ごま油 キャベツ 玉ねぎ にんじん あさり コーン ワンタン みそ 砂糖 型抜きチーズ(乳)	<油淋鶏(ローリチー)> 油淋鶏は中華料理の一つで、鶏の唐揚げにねぎが入ったしょうゆ味のタレをかけた料理です。「油淋」は、「油をまわしかけて揚げる」という意味で、「鶏」は「にわとり」を意味しています。	E 866 kcal P 17.0 % F 29.0 % Ca 406 mg NaCl 2.7 g
C 302	梅ごはん さけのみそマヨネーズ焼き 青菜の彩りあえ 打ち豆汁	魚	米 梅 さけ 玉ねぎ マヨネーズ 白みそ みそ 大豆粉 小松菜 もやし 錦糸卵(卵) にんじん 砂糖 さつまいも 大根 にんじん ごぼう 油揚げ 打ち豆 ねぎ みそ うるめ筋(魚)	<打ち豆汁> 打ち豆汁は福井県の郷土料理です。打ち豆とは大豆を水に漬けて戻したものを、石臼の上のせて木槌でつぶしたものです。つぶしてあるので火の通りも早くて料理に使いやすく、また食べやすくもなります。また、大豆なので体をつくるタンパク質もたっぷりです。	E 832 kcal P 15.0 % F 29.0 % Ca 379 mg NaCl 3.8 g
C 302	きのこ大豆のカレー キャベツメンチカツ りんごサラダ	乳	米 玉ねぎ じゃがいも 豚肉 大豆 にんじん しめじ エリンギ 白麦 りんご チーズ しょうが にんにく カレールウ サラダ油 キャベツメンチカツ(アレル無) 大豆油 りんご キャベツ きゅうり コーン ハム 砂糖 サラダ油	<りんご> 「りんご」は現在、ほぼ1年中食べることができますが、特にこれからは価格も安く、美味しくなる時期です。りんごにはお腹の調子をよくするペクチンという食物せんいがたっぷり、皮の部分に多く含まれています。	E 969 kcal P 13.0 % F 31.0 % Ca 318 mg NaCl 4.0 g
	21日 木 宝中祭 (MY弁当の日)		*保護者の皆様へ*		
	22日 金 宝中祭 (MY弁当の日)		21日(木)、22日(金)は、 給食は ありません。 お弁当をお願いいたします。		
C 302	ごはん 春巻き ホイコーロー 中華コーンスープ	卵	米 春巻き(アレル無) 大豆油 キャベツ 豚肉 玉ねぎ にんじん 赤パプリカ ピーマン しょうが にんにく 片栗粉 砂糖 ごま油 コーン 卵 たけのこ 豆腐 小松菜 片栗粉	<ホイコーロー> ホイコーローは漢字で「回る」「鍋」「肉」と書きます。「一度調理した肉をもう一度鍋に戻して調理する」という意味です。中国の四川料理の一つです。豚肉と野菜を炒めて合わせて、トウバンジャンやテンメンジャンなどで味を付けたものです。	E 841 kcal P 13.0 % F 29.0 % Ca 317 mg NaCl 2.1 g
E 303	お魚とたまごのそぼろ丼 キャベツのごま酢あえ めった汁 みかん	卵・魚	米 卵 サバ しょうが 砂糖 サラダ油 ごま油 キャベツ 小松菜 もやし 油揚げ ごま 砂糖 さつまいも 玉ねぎ 豆腐 豚肉 こんにやく にんじん ねぎ みそ うるめ筋(魚) みかん	<めった汁> 「めった汁」は石川県の郷土料理です。めった汁の名前の由来は色々あるそうですが、「めったに食べられないもの」「めったにうまいもの」「めったに切りにした具をいれたもの」と言われています。給食では旬のさつまいもが入っためった汁です。	E 871 kcal P 15.0 % F 30.0 % Ca 386 mg NaCl 2.7 g
	27日 水 1~2年生:MY弁当 3年生:修学旅行 (※給食なし)		*1,2年生の保護者の皆様へ*		
	28日 木 1~2年生:校外学習 3年生:修学旅行 (※給食なし)				
E 303	ごはん 鶏肉のマーマレード照り焼き 揚げ野菜のサラダ お豆と野菜のスープ お米のムース	卵・乳	米 鶏肉 マーマレードジャム かぼちゃ れんこん 赤パプリカ さやいんげん コーン 玉ねぎ 大豆油 砂糖 じゃがいも 玉ねぎ 小松菜 にんじん 大豆 ベーコン 白いんげん豆 赤いんげん豆 お米のムース(卵・乳)	<れんこん> 「れんこん」は「ハス田」と呼ばれる粘土質の土で育ち、粘り気のある泥の中からかき出すようにして収穫されます。どの「れんこん」にも、必ずあるのが穴です。この穴は土の中で、地上の葉から空気を取り込む役割をしています。	E 856 kcal P 15.0 % F 26.0 % Ca 378 mg NaCl 2.9 g

食品ロス削減

自分でできることを考えてみよう!

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨ててしまう食品をいいます。食品ロスを減らすためには1人ひとりの心がけが大切で、残さず食べることも食品ロスの削減につながります。料理をつくりすぎた時などは、冷蔵庫などで保管して早めに食べきりましょう。



すぐにできる食品ロスを減らす方法

残さず食べよう

食べ物を使いきろう!

減らそう!食品ロス