

給食だより 10月号

白山市立河内小学校

空が高く澄みわたり、さわやかな風の吹く気持ちの良い季節になりました。秋は、「実りの秋」といわれ、さまざまな食べ物が旬を迎えます。よく食べ、よく学び、よく運動し、心身ともに実りの多い秋にしましょう。

新米の季節です！ 主食としてのごはんのよさを見直しましょう！

おいしい新米が出回り、お米も今が旬ですね。給食でも10月から地元でとれた「コシヒカリ」の新米を使用します。

お米にはどんな栄養があるの？

米には、体や脳を動かすためのエネルギーのもとになる炭水化物が豊富です。そのほか、たんぱく質やビタミン、食物せんいがバランスよく含まれています。



ごはんは「粒食」

パンと違い、粒のまま食べるので、ゆるやかに消化吸収されます。そのため腹もちがよく、生活習慣病の予防につながります。

どんな料理にも合う！

和食・洋食・中華を問わずどのようなおかずともよく合います。

食品ロスを減らそう！

10月は国が定める「食品ロス削減月間」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1年間で522万トン（R2年度：R4.6.9農林水産省発表）の量が発生しています。この量は世界中の飢餓で苦しむ人々に向けた世界の食料援助量（R2で年間420万トン）を約100万トン超えています。食品ロスの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ことが必要です。

食品ロスを減らすために

- ① 買い物…冷蔵庫の中身や家にある食材を確認してから買う。
- ② 食品の保存…食品は適正に保存し、期限内に無駄のないように使い切る。
- ③ 調理…作りすぎない。残った場合は料理をリメイクし、おいしく食べきる。
- ④ 外食…食べきれない分を注文する。



食品ロスを減らさなければならない理由

食べ物の「いのち」を
そまつにしないため



食べ物は、もとは生きて命をもっていたものです。そして食べ物には作ってくれた人の思いや努力が込められています。食べ物をムダにしないことで、生きものたちの命に対する敬意と、作ってくれた人への感謝の心を表すことができます。

地球環境を
守っていくため



食べ物を作ったり、運んだりするときに、私たちはたくさんの水やエネルギーを使っています。さらに食べ残しのゴミの処理にも多くのエネルギーが使われ、地球環境に大きな負担となります。食品ロスを減らすことは、ムダなゴミを減らし、地球を守っていくことにもつながります。

日	曜	献立名				赤のなかまの食品		みどりのなかまの食品				黄のなかまの食品		エネルギーたんぱく質 脂質 行事食等								
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	体をつくる		体の調子をとのえる		熱ゆ力になる										
						1群		2群		3群		4群		5群		6群						
3	月	白ごはん	牛乳	千草焼き 大根とツナのサラダ 豚汁			鶏肉 鶏卵 ツナ 豚肉	みそ	牛乳	ひじき	にんじん ほうれんそう	たまねぎ 干しいたけ だいこん きゅうり	ごぼう ねぎ	米 さとう じゃがいも つきこんにやく	ごま油	626	Kcal	26	g	17	g	
4	火	白ごはん	牛乳	サバのソース煮 ごま酢和え けんちん汁			さば うすあげ 木綿豆腐 鶏肉		牛乳		こまつな にんじん	しょうが キャベツ ごぼう だいこん	ねぎ	米 さとう	ごま サラダ油 ごま油	706	Kcal	29	g	28	g	
5	水	白ごはん	牛乳	ちくわのごまあげ 切り干し大根炒り煮 とりだんご汁			ちくわ さつまあげ 鶏肉 みそ 大豆ミート		牛乳		にんじん さやいんげん	きりほしだいこん 干しいたけ しょうが ねぎ	はくさい にんにく	米 てんぷら粉 さとう かたくりこ	ごま 大豆油 サラダ油 ごま油	634	Kcal	26	g	17	g	
6	木	中華おこわ	牛乳	ハンサンスー 豆腐とたまごのスープ フルーツ杏にプリン			焼きぶた ロースハム 鶏肉 鶏卵 絹ごし豆腐		牛乳		にんじん こまつな	干しいたけ たけのこ しょうが たまねぎ えだまめ	もやし きゅうり かたくりこ	米 もち米 さとう 春雨 かたくりこ	サラダ油 ごま油	623	Kcal	24	g	16	g	
7	金	白ごはん	牛乳	焼き肉炒め ワンタンスープ ブルーベリーカップケーキ			豚肉 鶏肉 豆乳		牛乳		にんじん 青ピーマン	しょうが たまねぎ エリンギ キャベツ	りんご もやし ねぎ にんにく	米 ワンタン さとう かたくりこ ブルーベリージャム ホットケーキミックス	サラダ油 バター	731	Kcal	27	g	19	g	目の愛護デー
 スポーツの日																						
11	火	クチャップライス	牛乳	オムライス 秋のシチュー			鶏肉 鶏卵 ベーコン		牛乳		にんじん トマト 青ピーマン ブロッコリー	たまねぎ ぶなしめじ エリンギ		米 さつまいも 米粉	バター サラダ油	639	Kcal	21	g	19	g	
12	水	白ごはん	牛乳	手作りシュウマイ 中華あえ コーンかき玉スープ			豚肉 鶏卵 大豆ミート ロースハム ベーコン		牛乳		にんじん こまつな	たまねぎ しょうが 干しいたけ えだまめ	もやし きゅうり コーン	米 さとう かたくりこ ギョーザの皮	ごま油 ごま	652	Kcal	26	g	19	g	
13	木	白ごはん	牛乳	ししゃもの青のりフライ ゆかり和え いなりうどん			うすあげ 子持ちししゃも 青のり粉		牛乳		にんじん ゆかり粉	キャベツ きゅうり たまねぎ 干しいたけ	ねぎ	米 てんぷら粉 パン粉 うどん さとう	大豆油	652	Kcal	24	g	17	g	
14	金	麦ご飯	牛乳	ホークカレー フルーツミルクゼリー			豚肉 チーズ		牛乳		にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ みかん缶	パイン缶 りんご	米 麦 じゃがいも こむぎこ ゼリー	サラダ油 バター カレールウ	790	Kcal	20	g	22	g	
17	月	白ごはん	牛乳	酢豚 春雨スープ みかん			豚肉 鶏肉		牛乳		にんじん 青ピーマン	しょうが たまねぎ たけのこ 干しいたけ	えのきだけ もやし キャベツ みかん	米 かたくりこ じゃがいも さとう 春雨	大豆油 サラダ油 ごま油	717	Kcal	23	g	20	g	
18	火	白ごはん	牛乳	鶏肉のハーブパン粉焼き スパゲティソテー 豆乳みそ汁			鶏肉 豚肉 うすあげ みそ 豆乳		牛乳		にんじん 青ピーマン パセリ バジル	にんにく たまねぎ ぶなしめじ ねぎ だいこん	干しいたけ はくさい ねぎ	米 パン粉 スパゲティ	オリーブ油 バター	651	Kcal	30	g	16	g	
旅する給食・「イタリア」世界遺産が世界で1番多い国です。歴史的な建造物が多く、音楽やファッションにも歴史があります。イタリアのパスタやスープを献立にいたしました。																						
19	水	フォカッチャ	牛乳	ポロネーゼ ミルファンティ パンナコッタ			牛肉 豚肉 鶏卵 大豆ミート ウインナー		牛乳	チーズ	にんじん トマト パセリ	にんにく しょうが たまねぎ セロリ		フォカッチャ パスタ パン粉 じゃがいも パンナコッタ	オリーブ油 デミグラスソース	674	Kcal	30	g	23	g	旅する給食
 えんそじ																						
21	金	白ごはん	牛乳	はたはたのからあげ 磯香和え 肉豆腐			牛肉 焼き豆腐		牛乳	はたはた のり	こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ 干しいたけ ねぎ		米 米粉 しらたき さとう 車ふ	大豆油	608	Kcal	23	g	18	g	めぐみん給食
絵本の料理・「ゆでたまごひめとみーとどろぼーる」お弁当箱のお城に住むゆでたまごひめのお城にみーとどろぼーるが遊び込みます。ゆでたまごひめは仲間とかんちがいされ..																						
24	月	白ごはん	牛乳	みーとどろぼーる スパなげサラダ ゆでたまごひめのスープ			牛肉 豚肉 豆乳 ベーコン		牛乳		にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	にんにく セロリ レモン ぶなしめじ はくさい	米 パン粉 さとう かたくりこ サラダスパゲティ	マヨネーズ オリーブ油	747	Kcal	27	g	27	g	絵本の献立
25	火	白ごはん	牛乳	大豆と小魚の揚げ煮 じゃがいもと車麩の煮もの りんご			だいず 鶏肉 さつまあげ		牛乳	かえりぼし	にんじん さやいんげん	たまねぎ りんご		米 さとう 水あめ つきこんにやく じゃがいも かたくりこ 車ふ	大豆油 ごま	668	Kcal	28	g	14	g	
26	水	白ごはん	牛乳	三色どんぶり はりはり漬け キャベツと厚揚げのみそ汁			さば 鶏卵 あつあげ みそ		牛乳		にんじん こまつな	しょうが えだまめ きりほしだいこん たまねぎ	キャベツ えのきだけ	米 さとう	サラダ油 ごま	672	Kcal	25	g	23	g	
27	木	白ごはん	牛乳	とり肉の味噌マヨネーズやき 野菜のピリ辛あえ のっぺい汁			鶏肉 みそ 豚肉 うすあげ		牛乳	チーズ ヨーグルト	青ピーマン 赤ピーマン にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく	しょうが だいこん ごぼう ねぎ	米 かたくりこ さとう さといも	マヨネーズ ごま油	667	Kcal	28	g	23	g	
28	金	秋の吹き寄せごはん	牛乳	鮭のフライ 昆布あえ 豆腐のすまし汁			うすあげ サケ 絹ごし豆腐 かまぼこ		牛乳	こんぶ	にんじん	ぶなしめじ えだまめ キャベツ きゅうり	たまねぎ えのきだけ ねぎ	米 もち米 さつまいも 小麦粉 パン粉	大豆油	650	Kcal	25	g	21	g	
31	月	トースト	牛乳	ハムカツ ブロッコリーサラダ かぼちゃのポターージュ			プレスハム ベーコン		牛乳		ブロッコリー にんじん かぼちゃ パセリ	キャベツ コーン たまねぎ		食パン てんぷら粉 パン粉 米粉 さとう	大豆油 オリーブ油 サラダ油 バター	608	Kcal	24	g	23	g	

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。

塩分相当量
月平均
2.4g