

# 10月給食だより

能登町立松波中学校

今月の給食目標

## 食べ物を大切にしよう

10月には国が定める「食品ロス削減月間」です。「食品ロス」とは、まだ食べられることができる食品を捨ててしまうことで、2020年には約522万tの食品ロスが発生しました。これは日本人1人あたり、おにぎり1個分(約113g)の食べ物を毎日すてることになります。日本人が昔から大切にしてきた「もったいない」の心を忘れずに、食品ロス問題にとりくんでいきたいですね。



日本人1人1日  
あたりの食品ロス量  
= おにぎり1個分

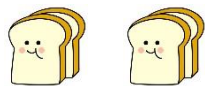
### <食品ロスの原因>

か  
買いすぎ

きげんぎ  
期限切れ

た  
食べ残し

## おいしそうな名作ぞろい!



### 朝食レポート



みなさんの朝食レポートは  
1階給食室前に掲示中!  
朝食の参考にしてみませんか?



今年は夏休みの家庭科課題として、夏休み朝食レポートを出しました。時間がない朝でも作れる朝食レシピを考えてもらい、実際につくってもらいました。保護者の皆様には、ご家庭でのご協力ありがとうございました。

夏休み明けとても楽しみにしていた課題ですが、想像以上の力作が多く、火通りが早い卵料理や、野菜もしっかりとれるサンドイッチなどおいしそうな名作ぞろいでした。

### 生徒の感想

- ・具材を切るのに少し時間がかかったけど、簡単につくれた。
- ・自分では作ったとは思えないくらいおいしいオムレツとかぼちゃのスープができました。
- ・野菜の炒め物は野菜を切って、炒めるだけなので、すぐ作れた。
- ・ポトフは時間がかかるのではと思いましたが、火通りが早い具材を選んだことで、思ったより時短で調理ができた。
- ・朝早くに起きて、寝起きで作るとなると手元がおぼつかなくて難しかった。



食育のおはなし

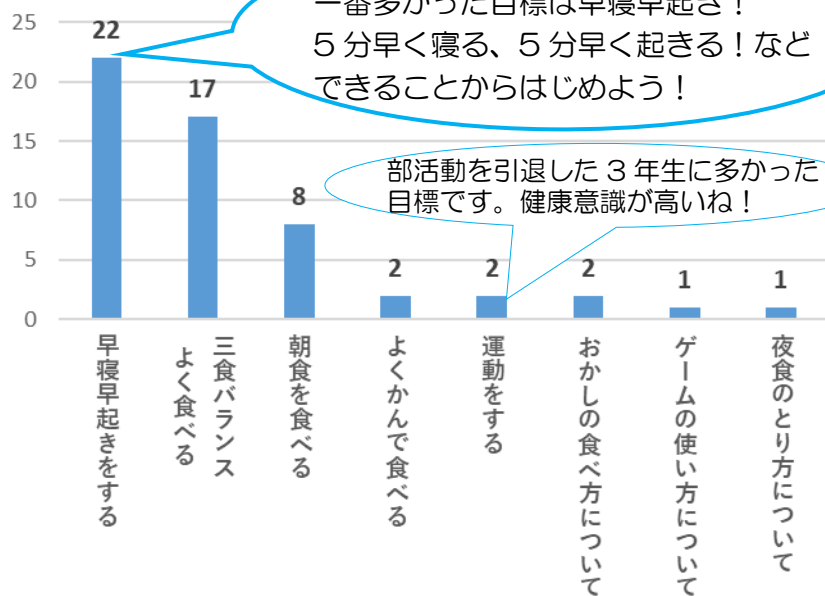
## 見直すことが大切

9月は「食生活を見直そう」をテーマに朝型の生活習慣が健康のためによいことを話しました。2年生からは「僕、夜行性～」という声も聞こえましたが、朝型の生活習慣になるためには、松波中で取り組んでいる五定点を守る生活が大切です。

ですが、夏休み中は、いつもより、就寝、起床時刻が遅くなっていた生徒が多かったようです。起床時刻が遅くなると、朝食を食べ損なってしまうことも実感した人が多かったのではないのでしょうか?

2学期が始まって1ヶ月が経とうとしていますが、学校がある日のリズムに少しずつ戻していますか?生活習慣はときどき立ち止まって振り返り、見直すことが大切です。

### 2学期の食生活目標



一番多かった目標は早寝早起き!  
5分早く寝る、5分早く起きる!など  
できることから始めよう!

部活動を引退した3年生に多かった  
目標です。健康意識が高いね!

	月		火		水		木		金	
	3日		4日		5日		6日		7日	
こんだて 赤黄緑	衣笠井 ごま和え みそ汁 抹茶ワッフル 牛乳	エネルギー 898kcal たんぱく質 38.2g 脂質 34.1g 塩分 3.1g	1・2年生校外学習 3年生修学旅行 〔1年生はお弁当の準備をお願いします。〕		食パン いちごジャム 豚肉コロッケ ハーフポテトサラダ ほうれん草のミルクスープ 牛乳	エネルギー 928kcal たんぱく質 30.6g 脂質 41.5g 塩分 4.5g	ごはん 麻婆豆腐 切干大根の和え物 杏仁豆腐 牛乳	エネルギー 840kcal たんぱく質 31.7g 脂質 27.9g 塩分 2.2g	カレーライス ブロッコリーサラダ 牛乳	エネルギー 825kcal たんぱく質 24.9g 脂質 25.1g 塩分 2.7g
	とりにく・あぶらあげ・たまご・とうふ・わかめ・みそ・あずき・ぎゅうにゅう				ぶたにく・ベーコン・ぎゅうにゅう		とうふ・ぶたにく・赤だし・わかめ・ツナ・ぎゅうにゅう		ぶたにく・ぎゅうにゅう	
	こめ・しろむぎ・ごま・さとう				こむぎこ・パンこ・食パン・あぶら・さつまいも・じゃがいも		こめ・あぶら・さとう・かたくりこ・ごまあぶら		こめ・しろむぎ・じゃがいも・あぶら・バター・さとう・カレーうどん	
こんだて 赤黄緑	しいたけ・にんじん・たまねぎ・ねぎ・キャベツ・こまつな・えのき				にんじん・きゅうり・ほうれんそう・たまねぎ・しめじ		しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・しいたけ・ねぎ・切り干し大根・きゅうり		たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうが・キャベツ・ブロッコリー・とうもろこし	
	10日		11日		12日		13日		14日	
	ごはん チョコクリーム パンブキンシチュー 小松菜とベーコンのソテー 牛乳	エネルギー 740kcal たんぱく質 31.6g 脂質 27.7g 塩分 2.9g	食パン チョコクリーム パンブキンシチュー 小松菜とベーコンのソテー 牛乳		秋の吹き寄せごはん チキンカツ キャベツのおひたし みそ汁 牛乳	エネルギー 758kcal たんぱく質 30.0g 脂質 26.4g 塩分 3.2g	中華丼 ワンタンスープ 大学いも 牛乳	エネルギー 851kcal たんぱく質 29.1g 脂質 18.7g 塩分 2.8g	ごはん さばの味噌煮 変わりきんぴら すまし汁 牛乳	エネルギー 826kcal たんぱく質 30.8g 脂質 26.2g 塩分 3.1g
	とりにく・ぎゅうにゅう・ベーコン		食パン・バター・あぶら		こむぎ・とりにく・とうふ・あぶらあげ・みそ・ぎゅうにゅう		ぶたにく・うずらの卵・ぎゅうにゅう		さば・みそ・ぎゅうにゅう・わかめ・こむぎ・ぎゅうにゅう	
こんだて 赤黄緑	ごはん すき焼き風煮 さわやか和え 牛乳	エネルギー 800kcal たんぱく質 26.2g 脂質 28.8g 塩分 2.0g	コッペパン 煮込みハンバーグ 温野菜 コーンスープ 牛乳		ごはん はたはたのから揚げ さざなみ和え めった汁 牛乳	エネルギー 732kcal たんぱく質 24.2g 脂質 20.9g 塩分 2.2g	ごはん カレーうどん 大根なます 牛乳	エネルギー 912kcal たんぱく質 30.0g 脂質 21.6g 塩分 6.1g	ごはん 酢豚 わかめスープ 青りんごゼリー 牛乳	エネルギー 852kcal たんぱく質 29.6g 脂質 21.1g 塩分 3.5g
	ぎゅうにゅう・とうふ・ぎゅうにゅう		ぶたにく・ベーコン・ぎゅうにゅう・生クリーム		はたはた・しおこむぎ・あぶらあげ・ぎゅうにゅう		とりにく・あぶらあげ・ぎゅうにゅう		ぶたにく・とうふ・わかめ・ぎゅうにゅう	
	こめ・ふ・さんおんとう・ごま・あぶら		コッペパン・かたくりこ・じゃがいも・バター・パン粉		こめ・あぶら・かたくりこ・こんにやく・さといも		こめ・うどん・あぶら・さとう・ごま・カレーうどん		こめ・かたくりこ・さつまいも・あぶら・さとう	
こんだて 赤黄緑	はくさい・にんじん・たまねぎ・ごぼう・ねぎ・もやし・キャベツ・きゅうり		たまねぎ・しめじ・にんじん・いんげん・とうもろこし・ブロッコリー		キャベツ・きゅうり・にんじん・だいこん・ねぎ		たまねぎ・にんじん・ねぎ・だいこん・きゅうり		しょうが・にんじん・たけのこ・たまねぎ・ピーマン・ねぎ	
	24日		25日		26日		27日		28日	
	ごはん 肉みそおでん 小松菜の炒め物 牛乳	エネルギー 844kcal たんぱく質 37.2g 脂質 30.9g 塩分 2.3g	コッペパン 焼きそば 大豆のコロコロサラダ オレンジ 牛乳		ごはん 栗コロッケ キャベツと枝豆の和え物 みそ汁 牛乳	エネルギー 806kcal たんぱく質 24.9g 脂質 26.5g 塩分 2.3g	ごはん オムレツ 花野菜サラダ 肉団子のトマトスープ 牛乳	エネルギー 756kcal たんぱく質 27.8g 脂質 23.2g 塩分 2.4g	ごはん ホイコーロー 卵スープ 豆乳ブラマンジェ 牛乳	エネルギー 785kcal たんぱく質 31.9g 脂質 22.7g 塩分 3.0g
	生揚げ・うずらの卵・とりにく・みそ・ぶたにく・あぶらあげ・ぎゅうにゅう		ぶたにく・あおのり・ツナ・ぎゅうにゅう		わかめ・ハム・油揚げ・みそ・ぎゅうにゅう		たまご・ツナ・とりにく・ぶたにく・ぎゅうにゅう		ぶたにく・赤だし・たまご・とうふ・ぎゅうにゅう	
こんだて 赤黄緑	こめ・こんにやく・ふ・あぶら・さとう・ごま		コッペパン・ちゅうかめん・あぶら・大豆		じゃがいも・くり・さつまいも・こめ・あぶら・ごまあぶら・さとう		こめ・あぶら・さとう・パン粉		こめ・あぶら・さんおんとう・ごまあぶら・かたくりこ	
	だいこん・にんじん・こまつな		たまねぎ・にんじん・もやし・キャベツ・きゅうり・オレンジ		えだまめ・キャベツ・もやし・だいこん・ねぎ		ブロッコリー・カリフラワー・たまねぎ・キャベツ・しめじ・セロリ・にんにく・トマト		キャベツ・にんじん・ピーマン・たまねぎ・たけのこ・にんにく・しょうが・えのき・ねぎ	
	31日		3日 京都給食(衣笠井)		10/3～5は3年生が修学旅行で京都に行くことに合わせ、給食は京都の郷土料理を味わいましょう。名前の衣笠とは、京都の鹿苑寺(金閣寺)の近くにある山のことをいい、衣笠井の見た目が雪景色の衣笠山に似ていることからこの名がついたとされています。		12日 秋の吹き寄せごはん		「吹き寄せ」とは秋から冬に提供される献立の1つで、落ち葉や木の実が風に吹き寄せられたかのような風情のある見た目が特徴的な料理です。地元の栗をはじめ、秋の味覚をたっぷり使った炊き込みご飯をいただきます。	
こんだて 赤黄緑	チキンピラフ ひじきのマリネサラダ かぼちゃスープ ハロウィンカップケーキ 牛乳	エネルギー 771kcal たんぱく質 26.9g 脂質 24.1g 塩分 3.2g	27日 おはなし給食		10/27～11/9は読書週間です。これにちなみ給食で本に登場する料理を作ります。今回は「魔女の宅急便」より、主人公キキがおみそかにつくる肉団子のトマト煮込みです。給食では少しアレンジしてスープでいただきます。					
	とりにく・ひじき・ツナ・ぎゅうにゅう・豆乳・生クリーム									
	こめ・しろむぎ・バター・あぶら・さとう									

※材料の都合により献立の変更があります。