

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。



おいしそうな名作ぞろい



朝食レポート



みんなの朝食レポートは
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ったけど、簡単につくれた。
- ・自分で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

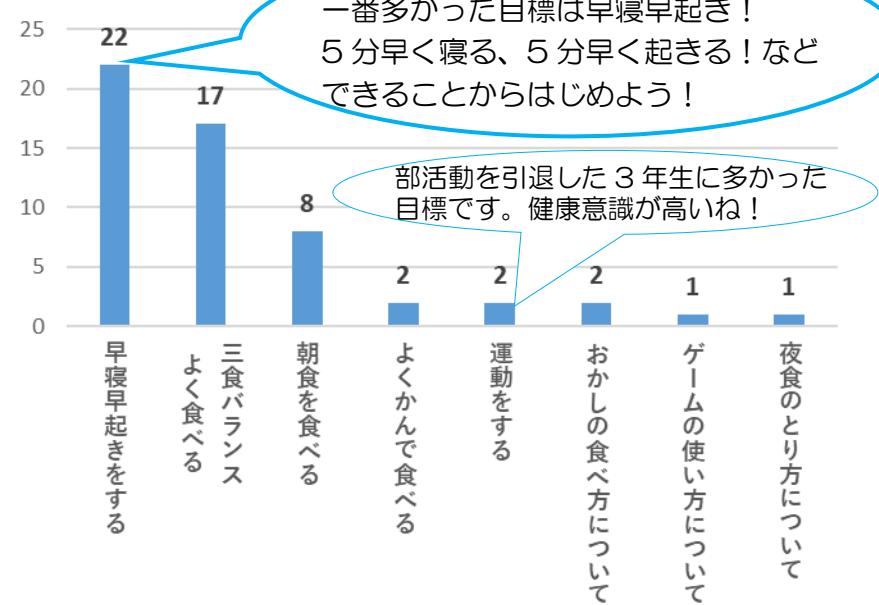
見直すことが大切

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くいました。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



予定献立

10月号

松波中学校

	月	火	水	木	金					
	3日	4日	5日	6日	7日					
こんだて	衣笠丼 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	
赤 黄 緑	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	こめ・しろむぎ・ごま・さとう	いいたけ・にんじん・たまねぎ・ねぎ・キャベツ・こまつな・えのき	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				
こんだて	10日 	11日	12日	13日	14日					
赤 黄 緑	食パン チョコクリーム パンプキンシチュー 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	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		
赤 黄 緑	とりにく・ぎゅうにゅう・ベーコン	こんぶ・とりにく・とうふ・あぶらあげ・みそ ぎゅうにゅう	にんじん・たまねぎ・かぼちゃ・しめじ キャベツ・ブロッコリー・こまつな・もやし	ぶたにく・うずらの卵・ぎゅうにゅう	さば・みそ・ぎゅうにく・わかめ・こんぶ ぎゅうにゅう	こめ・しろむぎ・あぶら・かたくりこ さつまいも・さとう・ごま	こめ・あぶら・さんおんとう・ごま・ふ			
こんだて	17日	18日	19日	20日	21日					
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	エネルギー 657kcal たんぱく質 29.0g 脂質 24.4g 塩分 4.2g	ごはん はたはたのから揚げ さざなみ和え めつた汁 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 	
赤 黄 緑	ぎゅうにく・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・しおこんぶ・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					
こんだて	17日	18日	19日	20日	21日					
赤 黄 緑	こめ・ふ・さんおんとう・ごま・あぶら はくさい・にんじん・たまねぎ・ごぼう ねぎ・もやし・キャベツ・ぎゅうり	コッペパン・かたくりこ・じやがいも・バター・ パン粉 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	こめ・あぶら・かたくりこ・こんにゃく・さといも キャベツ・きゅうり・にんじん・だいこん・ねぎ	こめ・あぶら・さとう・パン粉 たまねぎ・にんじん・ねぎ・だいこん・きゅうり	こめ・かたくりこ・さつまいも・あぶら・さとう ごぼう・にんじん・れんこん・じょうが いんげん・たまねぎ・しめじ					
赤 黄 緑	24日	25日	26日	27日	28日					
こんだて	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	エネルギー 718kcal たんぱく質 34.7g 脂質 26.2g 塩分 3.9g	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 豆乳プラマンジエ 牛乳	エネルギー 785kcal たんぱく質 31.9g 脂質 22.7g 塩分 3.0g
赤 黄 緑	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	31日	3日 京都給食(衣笠丼)	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、衣笠丼の見た目が雪景色の衣笠山に似ています。	12日 秋の吹き寄せごはん	12日 秋の吹き寄せごはん					
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	「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しょう。	27日 おはなし給食	27日 おはなし給食					
赤 黄 緑	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	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・さんおんとう・ごまあぶら かたくりこ	こめ・あぶら・さんおんとう・ごまあぶら かたくりこ					
こんだて	17日	18日	19日	20日	21日					
赤 黄 緑	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	プロッコリー・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・ビーマン・たまねぎ たけのこ・にんにく・じょうが・えのき・ねぎ					

※材料の都合により献立の変更があります。