

10月給食だより

能登町立松波中学校

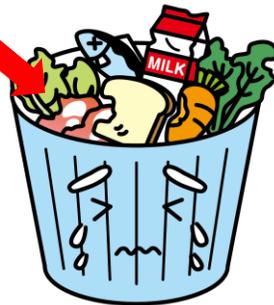
今月の給食目標

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、2021年には約523万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 買すぎ
- き げん ぎ 期限切れ
- た の こ 食べ残し



食育の
おはなし

2学期はさらにいい食生活をめざして

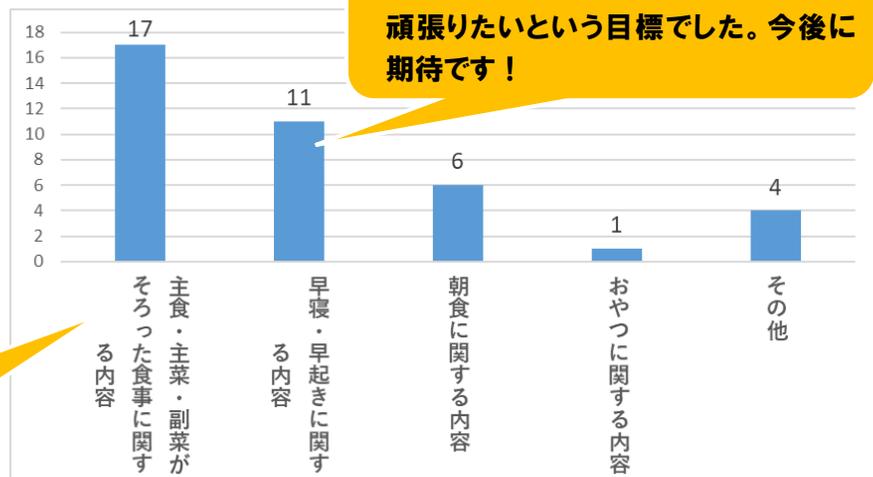
9月は「食生活を見直そう」をテーマに生活習慣を整えることの大切さの確認や、よりよい朝食習慣を目指すために、元気に一日を過ごすために必要な朝食について話しました。

また、最後には夏休みの食生活の振り返りと2学期の食生活の目標を考えてもらいました。

2学期がはじまって1か月が経とうとしていますが、食生活状況はどうでしょうか？よりよい食生活を送るために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。

一番多かった目標は栄養バランスよく食事をとることに関する内容でした。家庭の食事でも給食でもバランスのいい食事を心がけていきたいですね

<2学期の食生活目標>



10月の給食について

ハロウィン給食に関するアンケートを行いました。回答してくれた生徒の皆さんありがとうございました！

主菜編	1位かぼちゃチーズコロッケ	2位パンプキンシチュー	3位かぼちゃオムレツ
デザート編	1 かぼちゃプリン	2 位かぼちゃプリンタルト	3 位かぼちゃのカップケーキ

10/31 ハロウィン給食

コッペパン

かぼちゃチーズコロッケ

ハロウィンサラダ

コンソメスープ

ハロウィンプリン

牛乳



結果をもとに献立を考えました。
楽しみにしててください

- 3日：秋の和食給食
秋の吹き寄せご飯には能登でとれた栗を使います。今しか食べることができない旬の味を楽しみましょう。
- 19日：おさかな給食<はたはた>
今月のおさかなは「はたはた」です。はたはたの唐揚げを作ります。
- 24日：秋の香りシチュー
さつもいもを使っていつものシチューとはひとあじ違う秋の味を楽しめるシチューを作ります。
- 27日：カツカレー
残量調査でリクエスト権を獲得した3年生のリクエストメニューです。お楽しみに～



毎日の給食写真を学校ホームページで公開しています。ぜひご覧ください！

予定献立



10月号

松波中学校共同調理場

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー・ たんぱく質 脂質 食塩相当量	
2月	ごはん	○	厚揚げの中華煮 パンサンスー	生揚げ、とりこ、みそ、赤みそ、ロースハム、 たまご、牛乳	こめ、あぶら、三温糖、かたくり粉、 ごま油、はるさめ、さとう	しょうが、にんにく、にんじん、 たまねぎ、ほししいたけ、ねぎ、 キャベツ、きゅうり	826 kcal 32.7 g 25.9 g 3.0 g	
3火	秋の吹き寄せごはん 	○	白身魚の天ぷら おひたし すまし汁	こんぶ、わかめ、ホキ、牛乳	こめ、しろむぎ、くり、あぶら、ごま、ふ、 こむぎこ	にんじん、ぶなしめじ、えだまめ、 キャベツ、こまつな、もやし、 たまねぎ、えのきたけ	721 kcal 23.5 g 26.8 g 3.6 g	
4水	食パン	○	ブルーベリージャム ポトフ 大豆のコロコロサラダ	ウインナー、ツナ、だいず、ツナ、 牛乳	食パン、じゃがいも、 ブルーベリージャム、マヨネーズ	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、 キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、 とうもろこし	807 kcal 32.7 g 36.0 g 3.6 g	
5木	ごはん	○	すき焼き風煮 ひじきときゅうりの 酢の物 リンゴゼリー	ぎゅうにく、焼き豆腐、ひじき、牛乳	こめ、車ふ、あぶら、三温糖、さとう、 はるさめ、ごま、こんにやく	にんじん、たまねぎ、ごぼう、ねぎ、 きゅうり、りんご	898 kcal 25.5 g 36.0 g 2.4 g	
6金	ごはん	○	ふくらぎの ケチャップがらめ 中華和え 大根の中華スープ	ぶり、わかめ、たまご、牛乳	こめ、かたくり粉、あぶら、さとう、ご ま、ごま油	しょうが、キャベツ、きゅうり、もやし、 だいこん、たまねぎ、えのきたけ	853 kcal 31.8 g 28.2 g 3.7 g	
10火	1・2年生校外学習 3年生修学旅行のため 給食はありません							
11水	食パン 3年生修学旅行	○	リンゴジャム 栗コロッケ コールスローサラダ ミルクスープ	とりこ、牛乳	食パン、あぶら、さとう、リンゴジャ ム、じゃがいも、くり、さつまいも こむぎこ、パン粉、米粉	キャベツ、にんじん、きゅうり、 とうもろこし、たまねぎ、ブロッコリー	747 kcal 27.0 g 29.1 g 2.9 g	
12木	ごはん 3年生修学旅行	○	プルコギ風炒め わかめスープ	ぎゅうにく、わかめ、木綿豆腐、 牛乳	こめ、さとう、ごま、ごま油、かたくり粉	にんにく、にんじん、たまねぎ、 もやし、ぶなしめじ、にら、ねぎ	853 kcal 25.4 g 38.4 g 2.6 g	
13金	ごはん	○	さばのみそ煮 大根のごま酢和え すまし汁	さば、油揚げ、木綿豆腐、わかめ、 こんぶ、牛乳	こめ、さとう、ごま	だいこん、きゅうり、にんじん、 えのきたけ、ねぎ	815 kcal 32.8 g 29.7 g 2.7 g	
16月	ごはん	○	鶏肉とれんこんの 揚げがらめ みそ汁	とりこ、木綿豆腐、みそ、牛乳	こめ、かたくり粉、さつまいも あぶら、さとう、米粉	しょうが、れんこん、たまねぎ、 にんじん、さやいんげん、もやし、 えのきたけ、こまつな	823 kcal 32.5 g 18.5 g 1.6 g	
17火	コッペパン 焼きそば	○	ハーフポテトサラダ オレンジ	ぶたにく、あおのり、ロースハム、 牛乳	コッペパン、中華めん、あぶら、 さつまいも、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、もやし、 キャベツ、きゅうり、オレンジ	717 kcal 31.1 g 26.8 g 3.9 g	
18水	ごはん	○	肉だんご ケチャップあん コーンサラダ ポテトスープ	ぶたにく、とりこ、牛乳	こめ、あぶら、さとう、じゃがいも、 パン粉	キャベツ、きゅうり、にんじん、 ぶなしめじ、ブロッコリー、たまねぎ	708 kcal 21.9 g 17.3 g 2.6 g	
19木	ごはん おさかな給食	○	はたはたの唐揚げ さざなみ和え めった汁	はたはた、塩昆布、ぶたにく、 油揚げ、みそ、牛乳	こめ、かたくり粉、あぶら、 さつまいも、さといも、板こんにやく	キャベツ、きゅうり、にんじん、 とうもろこし、ねぎ	797 kcal 27.3 g 24.0 g 1.8 g	
20金	チャーハン	○	切干大根の和え物 ワンタンスープ ヨーグルト	ぶたにく、かまぼこ、とりこ、たまご、 ヨーグルト、牛乳	こめ、しろむぎ、あぶら、さとう、 ごま油、こむぎこ	たまねぎ、グリーンピース、 切干しだいこん、きゅうり、赤ピーマン、 にんじん、こまつな、ほししいたけ	687 kcal 26.6 g 19.7 g 4.2 g	
23月	ピリ辛肉みそ丼 	○	なめこ汁 大学いも	ぶたにく、赤みそ、木綿豆腐、 とりこ、みそ、牛乳	こめ、しろむぎ、三温糖、さつまい も、さとう、ごま	たまねぎ、にんじん、もやし、 チンゲンツアイ、なめこ、ねぎ	792 kcal 28.3 g 19.4 g 1.9 g	
24火	コッペパン	○	秋の香りシチュー ブロッコリーのサラダ ミニシュークリーム	とりこ、牛乳、生クリーム、 ロースハム、たまご	コッペパン、さつまいも、あぶら、 バター、さとう、いちごジャム、 こむぎこ	にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、 ブロッコリー、キャベツ、とうもろこし	657 kcal 27.4 g 30.8 g 2.9 g	
25水	ごはん	○	肉みそおでん チーズ納豆	生揚げ、ちくわ、うずらの卵、こんぶ、 とりこ、みそ、挽きわり納豆、牛乳	こめ、板こんにやく、あぶら、さとう	だいこん、にんじん、こまつな	897 kcal 42.6 g 33.4 g 3.5 g	
26木	ごはん	○	いわしのみぞれ煮 変わりきんぴら 中華スープ	いわし、ぶたにく、牛乳	こめ、あぶら、さとう、ごま	れんこん、にんじん、ごぼう、 しょうが、さやいんげん、チンゲンツア イ、たまねぎ、えのきたけ、 とうもろこし、だいこん	792 kcal 30.7 g 23.5 g 2.5 g	
27金	カツカレー 中3残量調査リクエスト	○	グリーンサラダ	ぶたにく、牛乳	こめ、しろむぎ、じゃがいも、あぶら、 バター、さとう、カレールウ、パン粉	たまねぎ、にんじん、にんにく、 しょうが、さやいんげん、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし	822 kcal 23.7 g 28.7 g 2.7 g	
30月	ごはん きつねうどん	○	瀬戸風味 きゅうりの酢の物	ぶたにく、油揚げ、かまぼこ、 わかめ、かつおぶし、牛乳	こめ、うどん、さとう、ごま	こまつな、ねぎ、きゅうり、キャベツ、 にんじん	833 kcal 32.5 g 22.9 g 3.1 g	
31火	コッペパン ハロウィン給食	○	かぼちゃチーズコロッケ ハロウィンサラダ コンソメスープ ハロウィンプリン	とりこ、ベーコン、チーズ、豆乳、 牛乳	コッペパン、あぶら、オリーブ油、 さとう、じゃがいも、パン粉	レッドキャベツ、にんじん、 赤ピーマン、たまねぎ、黄ピーマン、レ モン、ブロッコリー、とうもろこし、 かぼちゃ	622 kcal 22.1 g 29.7 g 3.7 g	