

10月

給食だより

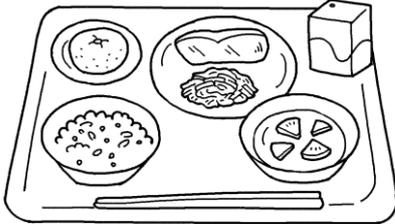
令和5年9月29日

輪島中学校

現在の日本では、多くの食材がスーパーなどで1年中手に入ります。だからこそ、食材を買う時はきちんと選ぶことが大切です。値段や品質、環境への配慮がされているかなど、さまざまな情報をもとに考えましょう。



地場産物を使った学校給食



地場産物とは、地域でとれる食べ物のことです。学校給食は、地域の生産者によって生産された新鮮な食べ物をたくさん使っています。献立の中から探してみましょう。

地産地消



地域で生産された農林水産物を地域で消費しようとする取り組みを地産地消といいます。新鮮でおいしい地域の食材を食べましょう。

地域で生産している食材は何でしょう？
献立から探してみましょ



日本の食料自給率
平成29年度

38%

(カロリーベース)

※農林水産省「平成29年度食料需給表」



食料自給率とは、国内で消費される食品が国内の生産でどれくらいまかなえているかを示す指標です。日本では、昭和40年度は73%でしたが、平成29年度には38%と、先進国の中で最低の水準です。

食品を購入する時

まず何の料理をつくるのかを考え、自宅の冷蔵庫などにある食品を調べて、購入する食品を決めます。生鮮食品の場合は価格や鮮度、原産地や旬などを確認して、加工食品の場合は価格のほか、成分表示も参考にしましょう。



10月15日は



世界手洗いの日

世界に広がれ！石けんを使った手洗い

世界では5歳の誕生日を迎えずに、命を終える子どもが年間540万人になるといわれています。その原因の多くは予防できる病気です。石けんを使った手洗いは簡単な予防法の一つです。正しい手洗いを世界に広めるため、毎年10月15日は「世界手洗いの日」と定められました。



予定献立表

令和 5年 10月分

輪島中学校

月	日	曜日	料理名	血や肉をつくるもの 赤群	かや体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩 相当量 [g]
10	2	月	ごはん,牛乳,豚肉のしょうが炒め みそけんちん汁	牛乳,豚肉, とうふ,みそ	米,麦油,こんにやく じゃがいも	にんじん,たまねぎ,ごぼう, だいこん,ピーマン,ねぎ, もやし,しょうが	778	29.3	22.1	3.2
	3	火	ごはん,牛乳,さばのみそ煮, 大豆の磯煮,豚汁	牛乳,大豆,ひじき さつま揚げ,油揚げ 豚肉,みそ,とうふ	米,じゃがいも, こんにやく	にんじん,むき枝豆,ごぼう, だいこん,ねぎ,	853	38.9	28.9	3.7
	4	水	ビーフライス,牛乳,ワンタンスープ, はるさめサラダ	牛乳,牛肉,ハム	米,油,ワンタン, はるさめ,ごま	にんじん,こまつな,たまねぎ しめじ,キャベツ,ごぼう, きゅうり,えのきだけ	749	25.3	16.8	4.8
	5	木	ごはん,牛乳,ぎょうぎ,チャプチェ わかめスープ,	牛乳,ぎょうぎ 牛肉,とうふ, ベーコン,わかめ	米,油,ごま油, こんにやく	しょうが,にんにく,たけのこ, こまつな,キムチ, えのきだけ	724	24.1	21.5	3.6
	6	金	ごはん,牛乳,やきそば, たまごスープ,ふりかけ	牛乳,豚肉 なると,たまご, ベーコン,とうふ	米,油,中華めん, かたくりこ	キャベツ,たまねぎ, こまつな,ピーマン,	849	31.8	25.2	5.0
	10	火	「目の愛護デー給食」 ごはん,牛乳,パンバンジーサラダ, 八宝菜,ブルーベリーゼリー	牛乳,鶏肉,豚肉 いか, うずらのたまご	米,麦,ごま, かたくりこ	たまねぎ,にんじん,もやし たけのこ,キャベツ,きゅうり はくさい,	786	36.4	20.1	3.0
	11	水	くりごはん,牛乳,おひたし, みそ汁,鶏肉のてりやき	牛乳,鶏肉,とうふ 油揚げ,みそ	米,くり,ごま,	にんじん,もやし,, ほうれんそう,えのきだけ,	776	29.2	22.5	3.3
	12	木	ごはん,牛乳,野菜コロッケ, ひじきサラダ,みそ汁,ふりかけ	牛乳,コロッケ,ハム ひじき,チーズ,みそ わかめ,とうふ,	米,油,	にんじん,ねぎ,キャベツ きゅうり,	718	23.7	18.4	3.4
	13	金	カレーライス,牛乳,コーンサラダ, くだもの	牛乳,豚肉, ハム,	米,麦,砂糖,油, じゃがいも	にんじん,たまねぎ,コーン きゅうり,キャベツ,バナナ	838	26.6	23.1	3.2
	16	月	ごはん,牛乳,ブロッコリーサラダ, 肉団子のケチャップあん, 千切りスープ	牛乳,肉団子, ベーコン,	米,じゃがいも	ブロッコリー,コーン, たまねぎ,えのきだけ, にんじん	730	25.3	16.2	3.1
	17	火	ごはん,牛乳,シルバーサラダ, とうふのカレー煮,	牛乳,豚肉, とうふ,ハム,	米,油, はるさめ,	きゅうり,キャベツ,にんじん, たまねぎ,いんげん,	795	27.5	26.2	2.7
	18	水	ごはん,牛乳,肉じゃが, 中華和え,	牛乳,焼き豚, 豚肉,	米,こんにやく, じゃがいも,ごま	たまねぎ,にんじん,もやし, グリーンピース,キャベツ, きゅうり,	734	25.6	15.2	1.8
	19	木	ごはん,牛乳,あじのフライ, ハムサラダ,みそ汁	牛乳,あじ,ハム, 油揚げ,みそ	米,じゃがいも,油	キャベツ,きゅうり,ねぎ, にんじん,	830	29.2	28.9	2.7
	20	金	チキンライス,牛乳, コーンチャウダー,チーズ	牛乳,鶏肉, ベーコン,チーズ	米,じゃがいも, 油,バター,	たまねぎ,にんじん, とうもろこし,グリーンピース, マッシュルーム	751	24.4	19.5	3.4
	23	月	ごはん,牛乳,鶏のから揚げ, スパゲッティサラダ,みそ汁	牛乳,鶏肉,ハム みそ	米,スパゲッティ,油 さといも,米粉	にんじん,しょうが,ねぎ きゅうり,ほうれんそう, コーン,	795	31.8	21.4	3.0
	24	火	ごはん,牛乳,うどん汁, ツナサラダ,のりの佃煮	牛乳,油揚げ,豚肉, シーチキン,のり, なると	米,うどん,	にんじん,ほうれんそう,ねぎ, たまねぎ,ブロッコリー キャベツ	728	24.9	18.3	3.1
	25	水	ごはん,牛乳,ちくわのいそべ揚げ, 切干大根のピリ辛炒め,なめこ汁	牛乳,ちくわ,豚肉, とうふ,みそ,青のり	米,油,天ぷら粉	にんじん,こまつな,なめこ, 切干大根,ほうれんそう	743	26.1	21.1	3.6
	26	木	ごはん,牛乳,すきやき風煮 チーズ納豆,	牛乳,牛肉,納豆, チーズ,とうふ,	米,くるまふ,砂糖 こんにやく	たまねぎ,えのきだけ,ごぼう にんじん,ねぎ,ほうれんそう	765	32.2	19.4	2.7
	27	金	ハヤシライス,牛乳, コールスローサラダ,なしゼリー	牛乳,牛肉,ハム	米,油,	きゅうり,キャベツ,にんじん, えのきだけ,こまつな,	850	23.9	25.6	3.4
	30	月	ごはん,牛乳,ウィンナー,ポテトサラダ のっぺい汁,うめぼし	牛乳,ウィンナー, ハム,油揚げ, とうふ,	米,油,砂糖, こんにやく	にんにく,はくさい,にんじん, えのきだけ,もやし,キャベツ	803	24.5	27.3	5.0
	31	火	ごはん,牛乳,だいこんサラダ, かぼちゃのひき肉フライ,みそ汁	牛乳,シーチキン, わかめ,とうふ かぼちゃのひき肉フライ	米,油,	きゅうり,もやし,キャベツ, にんじん,えのきだけ	783	22.5	22.5	2.9

☆こんだては材料の都合により変更になる場合があります。
☆給食の前には、せっけんで手を洗い、アルコール消毒をしましょう。