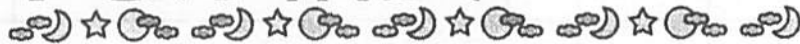
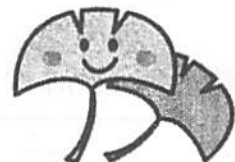




10月給食だより



2019. 10月 輪島中学校




食べ物を無駄にしていますか?



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、日本では1年間で600万トンを超える量が発生しています。このうち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。

今年5月、「食品ロスの削減の推進に関する法律」(食品ロス削減推進法)が公布され、食品ロス削減月間が定められました。



<p>必要なものを、使い切れる分だけ買う</p> 	<p style="writing-mode: vertical-rl;">食品ロスを防ぐためにできること</p>	<p>余った食品を使い切る日を設ける</p> 
<p>すぐに使うなら、消費期限や賞味期限の近いものを選ぶ</p> 		<p>冷蔵庫や食品庫は整理整頓し、「見える化」する</p> 
<p>家族が食べ切れる量を考えて、料理を作る</p> 		<p>冷凍できるものは、新鮮なうちに冷凍する</p> 

今月の地場産物使用予定

はたはた、茎わかめ、しいたけ、卵、さつまいも、米粉、しめじ

たくさん食べてね




給食レシピ紹介

「ごぼうチップ」

ごぼう	1本
三温糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
みりん	小さじ1/4
片栗粉	適量
揚げ油	～食物繊維がとれるよ～

ごぼうは太めのものを選び、斜めに薄く切る。Aに漬けてから片栗粉をつけて揚げる。

A



予 定 献 立 表

令和元年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	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	1人分 - [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]
10	1	火	そぼろのせ丼, 牛乳,味噌汁, 野菜のごまみそサラダ	とりひき肉,大豆, 卵,牛乳, 油揚げ,わかめ	米,砂糖,油, じゃがいも, ごま	しょうが,にんじん, えのきたけ, キャベツ,こまつな	887	36.9	26.7
	2	水	ごはん,牛乳,八宝菜, 茎わかめの炒め煮, くだもの	牛乳,いか,あさり, 豚肉,うずら卵, 油揚げ,茎わかめ	米,油, でん粉, 砂糖	たまねぎ,もやし,にんじん, はくさい,しいたけ,こまつな, しょうが,にんにく,果物	810	33.4	24.2
	3	木	キャロットパン,牛乳,玉子スープ, ウインナーのフリッター, 小松菜のクリームパスタ	牛乳,卵,ウインナー, ベーコン, 生クリーム	パン,じゃがいも, 薄力粉,油, マカロニ	コーン,にんじん, ほうれんそう,しいたけ, こまつな,しめじ,にんにく	884	31.0	40.4
	4	金	豚肉とごぼうのごはん, 牛乳,味噌汁, 野菜のごまマヨ和え	豚肉,牛乳, 茎わかめ, 油揚げ,ハム	むぎ飯,油, 砂糖,じゃがいも, ごま	にんにく,にんじん, ごぼう,キャベツ, きゅうり	816	27.3	28.7
	7	月	ごはん,牛乳, とり野菜,コロッケ, 切干大根の煮物	牛乳,とりもも, とうふ, 油揚げ	米, 油,砂糖	はくさい,にんじん,えのきたけ, もやし,しらたき,にんにく, 切干大根,えだまめ	861	31.0	25.2
	8	火	しそごはん,牛乳, おでん風煮, 大豆とさつまいものごまからめ	牛乳,とりもも, うずら卵, 高野とうふ,大豆	米,じゃがいも, 砂糖,薄力粉,油, さつまいも,きび砂糖	しそ,だいこん, にんじん,しいたけ, こんにゃく	884	32.3	27.6
	9	水	チキンライス,牛乳, とうふスープ, ビーンズサラダ	とりもも,牛乳, とうふ,まめ, ハム	むぎ飯, 油,バター	たまねぎ,にんじん,えのきたけ, しいたけ,ほうれん草,きゅうり, キャベツ,赤ピーマン,黄ピーマン	789	27.8	27.4
	10	木	「目の愛護元二献立」 食パン,牛乳,野菜ポタージュ, かぼちゃ焼肉フライ, 小松菜の干草あえ, ブルーベリージャム	牛乳,大豆,ベーコン, 生クリーム,挽肉, 錦糸玉子	食パン, じゃがいも, バター,米粉,油, 砂糖,ごま,ジャム	にんじん,たまねぎ, こまつな,キャベツ, かぼちゃ	916	29.7	29.7
	11	金	ごはん,牛乳, 茎わかめと水菜のかき玉汁, はたはた唐揚げ,おひたし	牛乳,卵, はたはた,チーズ, 茎わかめ	米,でん粉, 米粉,油	にんじん,しいたけ, きょうな,ほうれんそう, はくさい	757	34.5	21.8
	15	火	シーフードカレー,牛乳, ブロッコリーサラダ	いか,あさり, 牛乳	むぎ飯, じゃがいも, 油,砂糖	にんじん,たまねぎ,しょうが, にんにく,ブロッコリー, きゅうり,キャベツ	858	29.0	19.4
	16	水	ひじきごはん,牛乳,味噌汁, ちくわの立田揚げ, 野菜の塩昆布漬け	ひじき,油揚げ,鶏肉, 牛乳,とうふ, 竹輪,昆布	むぎ飯, 砂糖, でん粉,油	にんじん,なめこ, ほうれんそう,しょうが, きゅうり,キャベツ	796	30.4	22.9
	17	木	ミルクロール,牛乳,野菜スープ, ポテトのみそマヨネーズ焼き, ブロッコリーのごまあえ	牛乳,ベーコン, ウインナー, チーズ	ミルクロール, じゃがいも, 油,砂糖,ごま	キャベツ,にんじん,えのきたけ, たまねぎ,ピーマン, ブロッコリー	735	25.8	31.2
	18	金	ごはん,牛乳, 親子煮,大学いも, ゆかり漬け	牛乳, とりもも, 竹輪,卵	米,じゃがいも, ふ,さつまいも, 油,ごま,砂糖	にんじん,ほうれんそう, たまねぎ,キャベツ, だいこん,しそ	920	30.5	23.8
	21	月	わかめごはん, 牛乳,寄せ鍋風, 小松菜の炒め煮	わかめ,牛乳,豚肉, つみれ,はんぺん, とうふ,油揚げ	米, 砂糖,油	はくさい,にんじん, えのきたけ,ねぎ, しらたき,こまつな	757	31.2	21.8
	23	水	ごはん,牛乳, とうふのカレー煮,オムレツ, スパゲティサラダ	牛乳,とうふ, 豚ひき肉,大豆, オムレツ	米,油, スパゲティ	たまねぎ,にんじん,はくさい, にんにく,しょうが, キャベツ,きゅうり	938	35.3	34.0
	24	木	あべかわパン, 牛乳,ほうとう風, 野菜のごまあえ	きな粉,牛乳, かまぼこ,油揚げ, とりもも	パン,油,きび砂糖, ほうとう, 砂糖,ごま	しいたけ,にんじん, かぼちゃ,ねぎ, キャベツ,こまつな	861	33.6	31.3
	25	金	ごはん,牛乳,豚汁, さつまいもコロッケ, ゆでブロッコリー	牛乳,豚肉, とうふ,卵	米,さつまいも, 薄力粉, パン粉,油	にんじん,こまつな,こんにゃく, ねぎ,だいこん,たまねぎ, ブロッコリー	860	28.8	24.4
	28	月	ごはん,牛乳,キムチのスープ, 高野とうふのオランダ煮, 水菜と白菜のごま酢あえ	牛乳,とうふ,豚肉, 卵,高野とうふ, ハム,茎わかめ	米,油, でん粉,米粉, 砂糖,ごま	しめじ,にんじん,ねぎ, にら,キムチ,にんにく, きょうな,はくさい	842	34.2	27.5
	29	火	ごはん,牛乳,のっぺい汁, 切干大根と豚肉のピリシャキ炒め, ごぼうチップ	牛乳, 油揚げ,豚肉	米,さといも, でん粉,油, 砂糖,ごま	だいこん,にんじん, こんにゃく,ねぎ, 切干大根,ピーマン,ごぼう	813	27.6	23.0
	30	水	ごはん,牛乳, 韓国風肉じゃが, 春雨のあえもの,チーズ	牛乳,豚肉, 錦糸玉子, ハム,チーズ	米,砂糖,油, じゃがいも, ごま,はるさめ	にんにく,たまねぎ, にんじん,しらたき, ねぎ,キャベツ	847	27.5	21.6
	31	木	ピザトースト, 牛乳,コーンスープ, ブロッコリーの辛子あえ	ベーコン, チーズ, 牛乳,卵	食パン, バター, でん粉,砂糖	たまねぎ,ピーマン,コーン, こまつな,にんじん, ブロッコリー	750	28.2	30.1

☆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、せっけんて手を洗いましょう。