



10月給食たより



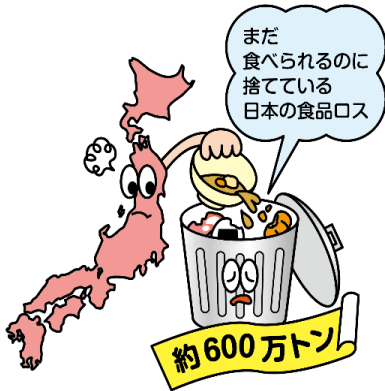
2021. 10月 輪島中学校

た もの たい せつ 食べ物を大切にしよう

10月 食品ロス削減月間

皆さんは、給食を残さずに食べていますか？ 苦手な食べ物が出たり、自分の好みではない味つけだったり、準備に時間がかかって食べる時間が短かかったりなど、さまざまな理由で残している人がいるのではないのでしょうか。しかし、一人が残す量がたった一口分だったとしても、それが集まればたくさんの量になります。給食は、成長期にある皆さんの健康や発育のために、栄養バランスを考えて作られています。また、給食ができるまでには多くの人の手が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、なるべく残さず食べるよう心がけてほしいと思います。

ただし、食べられない理由は人それぞれです。周りの人に食べることを無理強いすることはないようにしましょう。



給食では、野菜料理、白飯の残りが目立ちます。また、寒くなってくると牛乳の残りも増える傾向があります。食べる量には個人差がありますが、盛り付け量を工夫するなどして、なるべく残さないようにしましょう。



10月

今月の地場産物

はたはた、海女採りサザエ、輪島ふぐ、茎わかめなど
☆加賀しずく梨の果汁を使ったゼリーも出ます

10月10日♡目の愛護デー

ビタミンAを多く含む食べ物



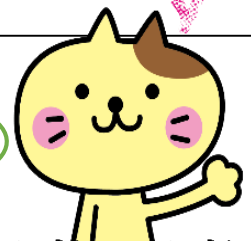
目に良い食べ物、ブルーベリーもおすすめ!

給食レシピ紹介

- *鶏もも肉唐揚げ用は、うすくちしょうゆ、酒、しょうが、りんごのすりおろしで下味をつけておく。
- *米粉と片栗粉を混ぜた衣をまぶして油で揚げる。
- *ケチャップ、うすくちしょうゆ、砂糖、コチュジャン、にんにく、水でたれを作り、片栗粉でうすくとろみをつける。
- *揚げた鶏肉にたれをからめる。



給食で人気の韓国料理メニューです



予定献立表

令和 3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	カや体温となるもの 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	1	金	ごはん,牛乳,かきたま汁, 輪島産はたはた唐揚げ, 水菜と白菜の酢の物,デザート	生乳,卵,なると, 鶏肉,はたはた, ハム	米,でん粉,米粉, 薄力粉,油,砂糖, 焼ドーナツ	しめじ,えのきたけ, ほうれん草,にんじん, きくらげ,きょうな,白菜	850	33.7	26.2	2.9
	4	月	そばろのせ丼, 牛乳,味噌汁, キャベツのごま酢あえ	鶏挽肉,大豆ミート, 卵,生乳,油揚げ, わかめ	むぎ飯,砂糖,油, じゃがいも, ごま	しょうが,にんじん,いんげん, えのきたけ, キャベツ	789	33.0	22.0	2.8
	5	火	飛梅ごはん,牛乳, いりどり, きゅうりと切干大根の酢の物	生乳,鶏肉,竹輪, わかめ, うずら卵	むぎ飯, じゃがいも, 砂糖,油	梅,ごぼう,にんじん,たけのこ, こんにゃく,えだまめ, しいたけ,きゅうり,切干大根	776	27.5	18.2	3.3
	6	水	ジャンバラヤ,牛乳, ミートボールスープ, スパゲティサラダ	ウインナー,生乳, ミートボール, チーズ	むぎ飯,油, バター,スパゲティ	赤ピーマン,ピーマン,玉ねぎ, にんじん,キャベツ, えのきたけ,きゅうり	839	27.4	28.0	3.1
	7	木	バターロール,牛乳, コーンポタージュ, ハンバーグ,マカロニの和風ソテー	生乳,クリーム, ハンバーグ, ベーコン	バターロール, じゃがいも,米粉,油, バター,砂糖,マカロニ	コーン,たまねぎ, にんじん,ピーマン, にんにく	812	29.4	29.8	3.2
	8	金	「目の愛護デー献立」 ごはん,牛乳,八宝菜, 春雨のあえもの,ブルーベリーゼリー	生乳,いか, あさり,豚肉, うずら卵	米,油,でん粉, 春雨,ごま, 砂糖	たまねぎ,もやし,にんじん, 白菜,しいたけ,こまつな, しょうが,にんにく,きゅうり	789	27.8	19.0	1.6
	11	月	ごはん,牛乳, 韓国風肉じゃが, チャプチェ,韓国海苔	生乳,豚肉, 牛挽肉, 韓国海苔	米,砂糖,油, じゃがいも, ごま,春雨	にんにく,たまねぎ,にんじん, ねぎ,つきこん,しょうが, たけのこ,しいたけ,こまつな	809	25.4	18.5	2.4
	12	火	ごはん,牛乳, おでん風煮, さんま竜田揚げ,即席漬け	生乳,鶏肉, がんも,うずら卵, 高野どうふ,さんま	米, 砂糖,油	だいこん,にんじん,しいたけ, こんにゃく,キャベツ, きゅうり,たくあん	817	34.9	27.9	2.0
	13	水	ごはん,牛乳,とり野菜, 切干大根とツナのあえもの, くだもの	生乳,鶏肉, どうふ,ツナ	米	はくさい,にんじん,えのきたけ, もやし,にんにく,しらたき, 切干大根,きゅうり,バナナ	756	27.6	19.5	2.6
	14	木	ミルク食パン,牛乳,ジャム, さつま芋のシチュー, オムレツ,野菜のごまあえ	生乳, 豚肉,大豆, チーズ,オムレツ	パン,ジャム, さつまいも,油, 米粉,砂糖,ごま	たまねぎ,にんじん, しめじ,キャベツ, こまつな	826	33.7	25.9	3.1
	15	金	ごはん,牛乳,とうふのカレー煮, 野菜とパスタのサラダ, 豆乳パンナコッタはちみつレモンソース	生乳,とうふ, 豚挽肉, 大豆ミート	米,油, マカロニ, パンナコッタ	たまねぎ,にんじん,白菜, にんにく,しょうが, キャベツ,きゅうり	876	28.0	28.8	2.8
	18	月	しそごはん,牛乳,味噌汁, 肉と野菜の細切り炒め, くだもの	生乳,油揚げ, わかめ, 豚肉	むぎ飯, じゃがいも, でん粉,油,砂糖	しそ,ねぎ,しょうが,にんじん, ピーマン,たけのこ, しいたけ,みかん	760	27.7	18.1	3.0
	19	火	「地元産食材給食」 海女採りサザエカレー,牛乳, 和風サラダ,加賀しずく梨ゼリー	さざえ,チーズ, 生乳,ハム, 海藻	むぎ飯,じゃがいも, 油,砂糖,ごま, 加賀しずくゼリー	にんじん,たまねぎ,しょうが, にんにく,すりおろしりんご, きゅうり,だいこん	886	28.0	22.5	3.2
	20	水	「地元産食材給食」 ごはん,牛乳,輪島ふぐのたまごとじ煮, 大学いも,野菜のしそあえ	生乳, ふぐ, 竹輪,卵	米,じゃがいも,ふ, さつまいも,油, ごま,きび砂糖	にんじん,ほうれんそう, たまねぎ,キャベツ, だいこん,しそ	889	34.1	18.8	2.0
	21	木	セルフフィッシュバーガー, 牛乳,野菜ポタージュ, チップスサラダ	白身魚,チーズ, 生乳,ベーコン, 粉乳	パン,油,砂糖,米粉, じゃがいも,バター, ポテトチップス, はちみつ	にんじん,たまねぎ, コーン,キャベツ, きゅうり	894	33.4	38.5	3.8
	22	金	ピピンバ,牛乳, 味噌汁,春巻き, ゆでブロッコリー	牛挽肉,豚挽肉, 大豆ミート,生乳, 油揚げ,春巻	むぎ飯,砂糖, 油,ごま, じゃがいも	しょうが,にんにく,もやし, ほうれんそう,にんじん, しめじ,ブロッコリー	996	34.7	38.5	3.4
	25	月	豚肉とごぼうのごはん, 牛乳,味噌汁, 春雨サラダ	豚肉,生乳, 油揚げ,とうふ, わかめ,ハム	むぎ飯, 油,砂糖, 春雨	にんにく,にんじん, ごぼう,きゅうり, キャベツ	812	28.9	28.2	3.2
	26	火	カレーライス(イカリングのせ), 牛乳,フルーツのゼリーあえ	豚肉, チーズ,生乳, イカリングフライ	むぎ飯,じゃがいも, 油,ゼリー, ナタデココ	にんじん,たまねぎ,しょうが, にんにく,すりおろしりんご, もも,パイン,バナナ,りんご	983	27.9	24.8	3.4
	27	水	ごはん,牛乳, 茎わかめのかき玉汁, 魚の唐揚げ,チーズ入りおひたし	生乳,卵, 茎わかめ, はたはた,チーズ	米, でん粉, 米粉,油	にんじん,えのきたけ, きょうな,ほうれんそう, キャベツ	779	30.1	26.1	3.3
	28	木	ミルクロール,牛乳, 五目うどん,ハムサラダ, くだもの	生乳,鶏肉,なると, 茎わかめ,油揚げ, ハム	ミルクロール, うどん, 砂糖	にんじん,こまつな, ねぎ,キャベツ,きゅうり, くだもの	796	32.2	31.1	4.2
	29	金	わかめごはん,牛乳,寄せ鍋風, 小松菜の千草あえ, ハロウィンデザート	わかめ,生乳,豚肉, がんも,はんぺん, とうふ,ハム	むぎ飯, 砂糖,ごま, ハロウィンデザート	はくさい,にんじん,えのきたけ, ねぎ,しらたき, こまつな,キャベツ	760	27.6	20.7	2.8

☆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。