

# 10月 学校給食献立予定表 Aコース

東小・中央小・南小  
藤田小・北泉小学校

日・曜日	飲料	料理名	体をつくる (赤)	エネルギーになる (黄)	体の調子を整える (緑)	1食分 - [kcal]	蛋白質 [g]
2月	牛乳	ごはん 小松菜とえのきのみそ汁 鮭のノンエッグマヨネーズ焼き 大豆のカレー煮	牛乳 みそ 鮭 さつま揚げ 大豆	ごはん さといも ノンエッグマヨネーズ 油 三温糖	人参 えのき 小松菜 ごぼう	592	24.7
3火	牛乳	コッペパン 彩り団子スープ ウインナーイタリアンソース② 枝豆ひじきサラダ	牛乳 彩り団子 ウインナー ひじき	コッペパン 油 三温糖 イタリアンドレッシング	人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜 にんにく トマト パセリ 枝豆 こんにゃく	584	25.7
4水	飲むヨーグルト	ごはん けんちん汁 子持ちししゃもフライ 肉じゃが	飲むヨーグルト 豆腐 油揚げ 子持ちししゃもフライ 豚肉	ごはん 油 さといも じゃがいも 三温糖	人参 ごぼう 大根 ねぎ 干しいたけ こんにゃく いんげん しらたき 玉ねぎ	615	22.0
5木	牛乳	ごはん 豆腐と舞茸のみそ汁 鶏肉のごま風味焼き 切干大根の炒め煮	牛乳 豆腐 わかめ みそ 鶏肉 あさり 油揚げ	ごはん ごま 油 三温糖	人参 舞茸 玉ねぎ にんにく 切干大根	629	25.7
6金	牛乳	みそラーメン 焼き栗コロケ くきわかめのサラダ	牛乳 豚肉 みそ くきわかめ わかめ	中華麺 油 焼き栗コロケ 中華ドレッシング	にんにく しょうが 人参 もやし コーン ねぎ たら こんにゃく キャベツ	624	23.6
10火	牛乳	ソフトフランスパン (いちごジャム) イタリアンスープ 野菜グラタン ペペロンチーノ	牛乳 ベーコン ハム	ソフトフランスパン 三温糖 野菜グラタン オリーブ油 スパゲッティ いちごジャム	玉ねぎ 人参 コーン トマト ほうれん草 にんにく 小松菜 エリンギ	643	20.4
11水	牛乳	ごはん 大根と生揚げのみそ汁 さんまのかば焼き おひたし	牛乳 あさり 生揚げ みそ さんま澱粉付き	ごはん 油 三温糖	人参 大根 ねぎ 小松菜 しょうが ほうれん草 キャベツ	646	23.5
12木	牛乳	もち麦ごはん チキンカレー ほうれん草オムレツ 海藻サラダ	牛乳 鶏肉 ほうれん草オムレツ 海藻ミックス わかめ	もち麦ごはん 油 じゃがいも 香味塩ドレッシング	しょうが にんにく コーン 玉ねぎ 人参 りんご こんにゃく キャベツ	711	23.4
13金	牛乳	田舎風うどん 舞茸かき揚げ もやしのナムル	牛乳 豚肉 油揚げ	地粉うどん ごま 舞茸かき揚げ 油 ナムルドレッシング	人参 ごぼう 大根 舞茸 ねぎ ほうれん草 もやし	643	22.9
16月	牛乳	ごはん わかめのみそ汁 さばの塩麴焼き 大根と鶏肉の煮物	牛乳 油揚げ 豆腐 わかめ みそ さば塩麴漬 鶏肉	ごはん 油 三温糖 片栗粉	人参 えのき 小松菜 しょうが 大根	688	28.4
17火	牛乳	子供パン コーンスープ ハンバーグトマトソース 花野菜サラダ	牛乳 ベーコン ハンバーグ	子供パン じゃがいも 油 三温糖 イタリアンドレッシング	にんにく トマト パセリ ブロッコリー 玉ねぎ 人参 カリフラワー コーン	659	25.5

## 10月 給食だより

大切にしたい もったいないの心

10月は「食品ロス削減月間」、  
10月30日は「食品ロス削減の日」です。

残さず食べよう!

### 食品ロス削減 3つのコツ

**1**

家にある食材をチェックし、使い切れる分だけ買いましょう。

**2**

家族の予定や体調を考慮し、食べ切れる分を調理しましょう。

**3**

作った料理は早めに食べ切りましょう。

「もったいない」という言葉には、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっており、令和3年度は約523万tと推計されています※1。これは、日本人1人当たり、おにぎり1個分(約113g)の食べ物を毎日捨てていることとなります。「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組んでみませんか。

※1 農林水産省及び環境省「令和3年度推計」

【お詫び訂正】前号の給食だよりに誤りがありました。上里梨の取材先が「相川農園」となっていましたが、正しくは、「相川梨園」です。お詫びして訂正いたします。

# 10月 学校給食献立予定表 Aコース

東小・中央小・南小  
藤田小・北泉小学校

日・曜日	飲料	料理名	体をつくる (赤)	エネルギーになる (黄)	体の調子を整える (緑)	1食分 - [kcal]	蛋白質 [g]
18水	牛乳	ごはん 野菜椀 さといもコロッケ 豚キムチ カトリngo	牛乳 油揚げ みそ 豚肉	ごはん さといもコロッケ 油 三温糖 ごま	人参 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ 白菜キムチ にら りんご	663	23.3
19木	牛乳	ごはん すまし汁 カレー風味かつ こんにゃくサラダ	牛乳 かまぼこ わかめ 鶏肉	ごはん 薄力粉 パン粉 油 三温糖 玉ねぎドレッシング	人参 えのき ほうれん草 キャベツ こんにゃく	623	25.6
20金	牛乳	ちゃんぽん麺 きのこしゅうまい② ごぼうサラダ	牛乳 豚肉 さつま揚げ なるといかにあさり きのこしゅうまい	中華麺 油 ごまドレッシング	人参 もやし キャベツ コーン ごぼう きゅうり	607	26.4
23月	牛乳	ごはん 切干大根スープ 春巻き ピピンパの具	牛乳 ベーコン 春巻き 豚肉	ごはん 油 ごま油 三温糖 ごま	玉ねぎ もやし 人参 チンゲンサイ 切干大根 しょうが にんにく ぜんまい 白菜キムチ ほうれん草 コーン	685	22.1
24火	牛乳	バターロール 秋の味覚シチュー ローストチキン グリーンサラダ	牛乳 鶏肉	バターロール 油 さつまいも フレンチドレッシング	玉ねぎ 人参 しめじ エリンギ にんにく セロリー キャベツ ほうれん草 きゅうり	613	26.5
25水	牛乳	ごはん 豚汁 白身魚の南蛮漬け コーンサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ みそ たら 澱粉付き	ごはん 油 さといも 三温糖 香味塩ドレッシング	人参 ごぼう こんにゃく 大根 干しいたけ ねぎ しょうが キャベツ コーン	611	25.9
26木	牛乳	ごはん 春雨スープ にらまんじゅう② 生揚げの中華煮	牛乳 豆腐 にらまんじゅう 豚肉 生揚げ	ごはん 春雨 油 三温糖 片栗粉	人参 玉ねぎ コーン 小松菜 しょうが 干しいたけ キャベツ	583	22.3
27金	牛乳	きのこうどん ウインナードッグ ブロッコリーサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ フランクソーセージ	地粉うどん ごま 油 ホットケーキミックス ナムルドレッシング	人参 干しいたけ しめじ 舞茸 なめこ ねぎ ほうれん草 ブロッコリー	650	26.0
30月	牛乳	茶飯 だまこもち汁 えびかつ 鶏ごぼうごはんの具	牛乳 油揚げ えびかつ 鶏肉	茶飯 だまこもち 油 三温糖	人参 大根 小松菜 干しいたけ ごぼう	664	26.3
31火	牛乳	フラワーロール ポトフ チキンナゲット② ペンネアラビアータ	牛乳 ウインナー チキンナゲット ベーコン	フラワーロール 油 じゃがいも マカロニ	人参 玉ねぎ キャベツ セロリー にんにく トマト パセリ	669	25.6
材料入荷による多少の変更はご了承ください 給食回数 21回 太字: 本庄または上里産です						平均摂取量	638 24.6
						摂取基準	650 21g~ 32.5g

## 実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう!

～10月の給食に登場する、秋が旬の食材を紹介します!～



食べ物がおいしい季節がやってきました。  
実りの秋、食欲の秋です。  
たくさん量が収穫され、一番おいしい時期を  
食べ物の『旬』といいます。  
今が旬のおいしい秋の味覚を味わいましょう。

### ●さんま● (さんまのかば焼き) A:11日 B:12日 中:13日

漢字で「秋刀魚」と書きます。  
脳の働きをよくするDHAという栄養素をたっぷり含んでいます。



### ●さつまいも● (秋の味覚シチュー) A:24日 B:25日 中:26日

さつまいもはでんぷんを多く含み、エネルギー源になります。  
食物繊維がじゃがいもの2倍も含まれており、便秘解消に役立ちます。



### ●りんご● (カトリngo) A:18日 B:19日 中:20日

りんごには、食物繊維やビタミンC、ミネラルなどが豊富に含まれています。  
イギリスには「一日一個のりんごは医者いらず」ということわざがあります。



このほか、さといも、チンゲンサイ、しめじ、またいたけ、さば、さけ、くりなどの秋が旬の食材を使用します。お楽しみに!



給食センターでは、  
献立やおすめレシピなどの  
情報を発信しています。  
ホームページ・X(旧Twitter)  
からご覧ください!



おすすめ給食レシピ



X (旧 Twitter)

栄養相談日 10月25日(水) 午後1:30~4:00  
場所: 本庄上里学校給食センター ☎0495(24)2621