

日付	こんだて		おもな食品				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
	牛乳	料理名	血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	そのほか		
2月	○	むぎごはん		米 麦			652 23.5	
		さんまのかばやき	さんま	でん粉 油 砂糖		しょう油 酒 唐辛子粉		
		おひたし		砂糖		小松菜 もやし えのき		しょう油 酒
		みそしる	油揚げ みそ	じゃがいも		ほうれん草 長ネギ		だし昆布 煮干し
3火	○	ピザトースト	ハム チーズ	食パン オリーブ油 油 砂糖	にんにく 玉ねぎ エリンギ トマト缶 バジル ピーマン	ケチャップ ビューレ 塩 こしょう オレガノ	616 28.5	
		やさいのスープに	ぶた肉 Feウインナー	じゃがいも		にんじん 玉ねぎ キャベツ		鶏ガラ 白ワイン 塩 しょう油 こしょう 淡口しょう油
		ヨーグルト	ヨーグルト					
4水	○	むぎごはん		米 麦			648 24.8	
		ホイコーロー	ぶた肉 生揚げ みそ	油 砂糖 ごま油 でん粉	にんにく 玉ねぎ にんじん 干しいたけ キャベツ ピーマン 赤ピーマン	甜面醬 豆板醬 酒 しょう油 塩 こしょう		
		ナムル		砂糖 ごま油		切干だいこん きゅうり 小松菜 もやし にんにく		しょう油 ラー油
5木	○	カレーなんばんうどん	ぶた肉 高野豆腐	うどん 油 でん粉	玉ねぎ にんじん 長ネギ 小松菜	だし昆布 削り節 味噌 しょう油 塩 カレー粉	606 22.7	
		おさつコロッケ	ぶた肉	さつまいも 油 パン粉 小麦粉	玉ねぎ	塩 こしょう		
6金	○	キムチビビンバ	ぶた肉 たまご	米 麦 油 でん粉 ごま油 砂糖	にんにく 長ネギ にんじん 白菜キムチ 小松菜 もやし	酒 しょう油 甜面醬 酢 コチュジャン	603 27.4	
		だいこんと チンゲンサイのスープ	ぶた肉	春雨 ごま油	だいこん にんじん 長ネギ 干しいたけ チンゲン菜	鶏ガラ 酒 塩 しょう油		
10火	○	フラワーパン		フラワーパン			673 28.9	
		ホワイトシチュー	とり肉 Feウインナー 牛乳	じゃがいも 小麦粉 油 バター 生クリーム	にんじん 玉ねぎ パセリ	鶏ガラ 白ワイン 塩 こしょう		
		ぶたしゃぶサラダ	ぶた肉	ごま	もやし にんじん きゅうり	酒 酢 しょう油 味噌		
11水	○	たきこみごはん	油揚げ	米 麦 油	にんじん ごぼう こんにゃく	酒 味噌 淡口しょう油 しょう油	595 21.0	
		あげだし豆腐	豆腐	でん粉 小麦粉 油 砂糖	なめこ だいこん	削り節 味噌 しょう油		
		ごまあえ		ごま油 砂糖 ごま	もやし にんじん 小松菜	しょう油		
12木	○	みそラーメン	ぶた肉 みそ	中かめん 油 ごま油	しょうが にんにく 長ネギ にんじん コーン もやし キャベツ ニラ	鶏ガラ 豚骨 だし昆布 豆板醬 酒 こしょう しょう油 ラー油 塩	585 23.2	
		ぎゅうにゅうかんいり フルーツミックス	牛乳	砂糖	みかん缶 もも缶 りんご缶 寒天	ラム 白ワイン		
13金	○	むぎごはん		米 麦 ごま			592 24.9	
		おかかぶりかけ	かつお節 のり			味噌 しょう油 酒		
		いそに	とり肉 ひじき 大豆	油 じゃがいも 砂糖	にんじん こんにゃく	酒 しょう油		
		あおなと かんぴょうのあえもの		砂糖 ごま	小松菜 もやし にんじん かんぴょう	酒 しょう油		

# 給食だより

日本では毎年多くの食品ロスが発生しています。食品ロスは、食べ物が無駄になるだけではなく、多量のエネルギーも消費してしまいます。食品ロスの問題について、自分にできることを考えてみましょう。

今月の  
地場産野菜は……

こまつな



## 🌐 今月の行事食など !!

- 19日(木) 食育の日(静岡県)
- 26日(木) 運動会応援献立
- 27日(金) 十三夜の献立
- 31日(火) ハロウィンの献立



## 10月16日は 世界食料デー

国連によって世界の食料問題を考える日として制定されました。1人ひとりが協力し合い、「すべての人に食料を」を実現し、世界に広がる飢餓などを解決していくことが目的です。この機会に食料問題について家族で話し合ってみませんか。



日付	こんだて		おもな食品				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
	牛乳	料理名	血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	そのほか		
16月	○	むぎごはん		米 麦			585 24.4	
		さばのみそダレがけ	さば みそ	砂糖		味酢 しょう油		
		ミニトマト				ミニトマト		
		すましじる	豆腐			エリンギ 小松菜 長ネギ		
17火	○	スパゲティきのこいりミートビーンズソース	ぶた肉 とり肉 大豆 チーズ	スパゲティ 油 小麦粉	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ エリンギ マッシュルーム	赤ワイン ビューレ ケチャップ こしょう 中濃ソース ナツメグ ウスターソース 塩 しょう油 白ワイン	591 26.2	
		コーンサラダ		油 ごま油 砂糖	キャベツ きゅうり コーン にんじん	酢 こしょう しょう油		
18水	○	チャーハン	ぶた肉 えび たまご	米 麦 油 ごま油	にんにく 小ネギ にんじん	塩 しょう油 こしょう	629 24.0	
		はるさめスープ	とり肉	春雨 ごま油	干しいたけ たけのこ にんじん もやし 小ネギ キャベツ	鶏ガラ 酒 塩 こしょう しょう油		
		やきいも		さつまいも				
19木	○	さくらごはん		米 麦		だし昆布 しょう油 酒	586 19.4	
		さくらえびとしらすのかきあげ	さくらえび しらす	小麦粉 油	玉ねぎ ごぼう 小松菜 コーン	ベーキングパウダー 塩		
		わさびあえ			もやし チンゲン菜 えのき	わさび しょう油		
		つぶつぶみかんゼリー	ゼラチン	砂糖	みかん缶 みかんジュース 寒天			
20金	○	チキンライス	とり肉	米 麦 オリーブ油 油	玉ねぎ にんじん ビーマン マッシュルーム	赤ワイン ビューレ ケチャップ こしょう 中濃ソース ウスターソース 塩	629 22.3	
		えびとコーンのチャウダー	Feウインナー えび 牛乳	じゃがいも 小麦粉 油 バター 生クリーム	玉ねぎ にんじん コーン クリームコーン パセリ	鶏ガラ 白ワイン 塩 こしょう		
		りんご			りんご			
23月	○	むぎごはん		米 麦			616 20.9	
		マーボーなす	ぶた肉 みそ	油 砂糖 でん粉 ごま油	しょうが にんにく 長ネギ 干しいたけ にんじん なす ニラ	豆板醤 鶏ガラ 酒 しょう油 甜面醤 ラー油		
		ちゅうかあえ		ごま油 砂糖 春雨	切干だいこん きゅうり にんじん	豆板醤 酢 しょう油		
24火	○	ツナそぼろどん	ツナ たまご	米 麦 油 砂糖 ごま	にんじん しょうが ほうれん草	酒 味酢 しょう油 塩	651 26.8	
		きのこじる	みそ 油揚げ	じゃがいも ごま油	しいたけ しめじ なめこ エリンギ 長ネギ	だし昆布 削り節 酒 味酢 しょう油		
25水	○	しょうゆラーメン	ぶた肉	中かめん 油 ごま油	しょうが にんにく コーン にんじん もやし 長ネギ もやし	鶏ガラ 豚骨 だし昆布 削り節 豆板醤 味酢 しょう油 酒 塩 ラー油	661 28.2	
		じゃがまるくん	チーズ たまご	じゃがいも でん粉 油		塩 こしょう		
26木	○	ウィナードッグ	Feウインナー	コッペパン	キャベツ	中濃ソース ケチャップ 赤ワイン	599 25.3	
		ポパイスープ	とり肉 たまご	春雨	にんじん たけのこ ほうれん草	鶏ガラ 酒 塩 こしょう しょう油		
		こうはくゼリー	牛乳	砂糖 生クリーム はちみつ	クランベリージュース 寒天	ラム 白ワイン		
27金	○	いもくりごはん		米 麦 さつまいも くり		だし昆布 味酢 酒 渋口しょう油	619 28.1	
		さけのしおやき	さけ			塩 酒		
		ごまみそあえ	みそ	ごま 砂糖	もやし 小松菜 にんじん	しょう油 味酢		
		きなこだんご	きなこ	白玉だんご 砂糖		塩		
31火	ヨーグルト	かぼちゃいりカレーライス	ぶた肉	米 麦 小麦粉 油	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん かぼちゃ	赤ワイン 鶏ガラ 塩 ケチャップ 中濃ソース ウスターソース こしょう カレー粉	682 20.1	
		ハロウィンサラダ		むらさきいも 油	にんじん コーン キャベツ 玉ねぎ	塩 こしょう 酢 しょう油		
※学校行事や食材の都合等により、内容を変更する場合があります。ご了承ください。							今月の平均値	620 24.5
							基準値	650 26.8

## Q. どうして食品ロスが問題なの？

**A.** 日本の食料自給率は低く、多くの食料を輸入しています。それにもかかわらず、大量の食料が捨てられています。食料そのものが無駄になるだけではなく、食料をつくったり運んだりするために使ったエネルギーやごみを処分するために余分なエネルギーを消費しているのです。



買い物の前に  
食品の在庫を  
確認！

