

10月学校給食予定献立表 (小学校・Aコース)

多摩市立学校給食センター南野調理所

令和4年度

日	曜日	主食	牛乳	献立名	おもにエネルギーになる	おもにからだをつくる	おもにからだのちようしをととのえる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
3	月	ごはん		はくさいのみそしる とりにくのピリからやき バターしょうゆきんぴら	こめ さとう バター	ぎゅうにゅう なまあげ みそ とりにく ベーコン	はくさい こまつな にんにく しょうが ごぼう れんこん にんじん えだまめ	625	27.1	
4	火	ごはん		ほたていりたまごスープ たらのチリソース ぶたにくとこまつなのピリからいため	こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ほたて たまご たら ぶたにく	たまねぎ にんじん みつぼ しょうが にんにく ながねぎ もやし こまつな	617	30.1	
5	水	ポークカレーライス (ごはん)		まめのカラフルサラダ みかん シーザードレッシング	こめ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ きんときまめ だいず あおだいず	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご キャベツ きゅうり みかん	705	22.9	
6	木	ごはん		しらたまじる さんまのしおやき くりとやさいのあまからに	こめ しらたま あぶら こんにやく さとう でんぶん くり	ぎゅうにゅう とりにく さんま ぶたにく	にんじん はくさい ながねぎ こまつな たまねぎ えだまめ	632	25.8	
7	金	しょくパン		あきのみかくシチュー メンチカツ グリーンサラダ たまねぎさんまブルーベリーゼリー たまねぎドレッシング	パン あぶら さつまいも バター こむぎこ パンこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ	にんにく たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム トマト キャベツ こまつな きゅうり ブルーベリー	723	28.9	
11	火	コッペイン		ポトフ ますのバジルマヨネーズソース カレーピーズ	パン あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ でんぶん	ぎゅうにゅう ウィナー ます とりにく だいず チーズ	たまねぎ にんじん セロリー キャベツ いんげん バジル しょうが にんにく トマト	661	34.6	
12	水	ごはん		わふうじる さわらのねぎみそがけ だいこんといかのいもの	こめ はるさめ でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう うずらたまご かまぼこ さわら みそ いか	にんじん はくさい あさつき ながねぎ だいこん いんげん	576	28.8	
13	木	ごはん		とんじる つくね にびたし	こめ あぶら こんにやく さといも パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく あぶらあげ かつお	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ たまねぎ ほうれんそう はくさい もやし えのきたけ	598	23.2	
14	金	ちゅうかめん※		みそラーメンのスープ むしシュウマイ (ひとり2こ) えびとたけのこのいためもの	ちゅうかめん あぶら ごま こむぎこ パンこ でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく なると みそ えび	にんにく しょうが もやし にんじん にら コーン ながねぎ たまねぎ たけのこ エリンギ チンゲンサイ	628	31.2	
17	月	ごはん		どさんこじる いかのなんぶやき はくさいのゆずふうみ	こめ あぶら じゃがいも バター ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ いか あぶらあげ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん コーン ながねぎ はくさい もやし ゆず	588	28.5	
18	火	ごはん		ごもくスープ すぶた みかん	こめ あぶら でんぶん さとう	ぎゅうにゅう とりにく なると うずらたまご ぶたにく	にんじん もやし はくさい ながねぎ しょうが たまねぎ たけのこ ピーマン しいたけ みかん	665	28.6	
19	水	カーリクトースト		やさいのスープに しろみざかなフライ たくじょうタルタルソース	パン バター あぶら パンこ こむぎこ タルタルソース	ぎゅうにゅう とりにく ホキ	にんにく パセリ たまねぎ にんじん キャベツ かぼちゃ コーン	657	24.3	
20	木	わかめおにぎり しおおにぎり		ぶたにくとやさいのいもの とりにくのからあげ そくせきづけ	こめ あぶら こんにやく さといも さとう でんぶん	わかめ ぶたにく とりにく こんぶ	ごぼう れんこん にんじん しいたけ いんげん にんにく しょうが キャベツ きゅうり りんご	681	21.7	
21	金	おやこどん (ごはん)		きのこのみそしる ごますあえ	こめ あぶら しらたき さとう ごま	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ とりにく たまご	エリンギ しめじ えのきたけ ながねぎ たまねぎ しいたけ グリーンピース もやし キャベツ にんじん	624	31.1	
24	月	ごはん		つみれじる ししやものいそべあげ (1・2年1ぼん、3～6年2ぼん) ひじきのいもの	こめ こむぎこ じょうしんこ あぶら ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう いわしつみれ みそ ししやも あおのり ひじき さつまいも	にんじん ごぼう だいこん はくさい しょうが ながねぎ れんこん えだまめ	638	25.4	
25	火	ごはん		コーンポタージュ ハンバーグきのこソース キャベツソテー	こめ バター パンこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう ぶたにく ハム	たまねぎ コーン パセリ マッシュルーム しめじ キャベツ いんげん にんじん	621	28.3	
26	水	とうふのちゅうかにとん (むぎごはん)		くきわかめサラダ りんご ちゅうかドレッシング	むぎ こめ ごまあぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ うずらたまご えび くきわかめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ながねぎ グリンピース コーン だいこん きゅうり りんご	671	28.5	
27	木	ごはん		ゆばのすいもの さばのしおやき ぶたにくのみそいため	こめ ごまあぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう かまぼこ ゆば さば ぶたにく みそ	だいこん にんじん ながねぎ たまねぎ キャベツ なす ピーマン	626	28.0	
28	金	ハヤシライス (ごはん)		かぼちゃコロquette だいこんサラダ イタリアンドレッシング	こめ あぶら こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム かぼちゃ コーン だいこん きゅうり	686	22.2	
31	月	ヒビンパどん (むぎごはん)		わかめスープ りんご	むぎ こめ ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ぶたにく	たまねぎ しめじ ながねぎ にんにく しょうが たけのこ ぜんまい にんじん ほうれんそう たいずもやし キムチ りんご	640	30.8	
<p>☆栄養価の数値は、中学年(3・4年)を基準にしています。おおむね低学年(1・2年)は0.9、高学年(5・6年)は1.1の比率となっています。 ☆食材料の都合により、献立内容を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ☆本字は市内産の食材を使用予定です。本字の料理に使われます。 ☆そば、ピーナッツ、キウイ、ひわは給食には使用しません。 ※14日に使用する袋麺(中華麺)は、そば粉を使用した製品を同じ工場内で製造しています。</p>								平均栄養量	643	27.5
<p>南野調理所 ☎371-2416</p>								基準栄養量	650	21.1~ 32.5

朝夕涼しくなり、秋らしさが感じられるようになりました。秋はおいしいものが出回ります。初秋には栗物やきのこ、そして秋が深まるにつれて、芋や根菜、脂ののった魚が旬を迎えます。食欲の秋、色々な食材を楽しみましょう。

献立紹介

十三夜献立 (Aコース6日、Bコース5日)

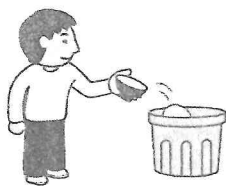
秋のお月見といえば「十五夜」が浮かぶと思いますが、「十三夜」と呼ばれるお月見もあり、十五夜と十三夜はセットで行うのが良いとされているそうです。十五夜から約1か月後に巡ってくる十三夜は、栗や豆が収穫できる時期であることから「栗名月」「豆名月」とも呼ばれます。

目の愛護デー献立 (Aコース7日、Bコース6日)

10月10日は目の愛護デーです。目の粘膜を強くする働きがあるビタミンAや、目の疲労回復に効果があるアントシアニンが含まれる食材を使った料理を提供します。ブルーベリーゼリーには、多摩市で生産されたブルーベリーを使用しています。

みなさんは「食品ロス」という言葉を聞いたことがありますか。まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことです。この多さが日本でも世界でも問題になっています。なぜ、食品ロスが出てしまうのか。食品ロスを減らすために給食や家庭でできることは何か、考えてみましょう。

日本の食品ロス



1日茶わん1杯分
捨てている!

※1人あたり年間41個、1日あたり1.1個



*この数値を103万人、東京ドーム61坪(地上2階)を124万坪として計算。

日本の「食品ロス」の量は、年間522万トンと推計されています。世界全体での食料廃棄量は年間約13億トンで、人の消費のために生産された食料の約3分の1が廃棄されていることとなります。家庭で食品ロスが発生する理由は、①食べ残し、②傷んでいた、③期限切れ、の順で多いことがわかりました。この10年、一人ひとりが意識して取り組みを続けたことで、年間の食品ロスの量を120万トン減少させることができています。

食品ロスを減らすためにできること

食べ物のことをよく知る



見栄えや価格だけで判断しない。加工品では賞味期限と消費期限の違いについてもよく知ろう。

買いすぎや作りすぎに注意する



買い物をする前は冷蔵庫などを確認し、必要なものや利用する予定も考えてから購入しよう。

自分に合った量を食べ、食べ残しをしない



十分に時間をとり、よく味わって食べよう。作りすぎたものはリメイクやアレンジ、おすそわけなども考えてみよう。

給食費の納入について

給食の食材は、みなさまの給食費で購入しています。今月は10月31日(月)に引き落としいたします。

<問い合わせ先>

学校支援課 保健・給食係

TEL 042-338-6879 (直通)

