

10月 給食だより



日 曜	献立名		力や熱に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子 を整える
	主食	副食			
1 (木)	ごはん	大根と長ねぎの味噌汁 豚肉の生姜炒め ポテトサラダ	米 じゃがいも マヨネーズ	牛乳 豚肉 ハム	大根 玉ねぎ 人参
2 (金)	ラーメン	しょうゆラーメン 豚肉入りコロッケ	ラーメン 油 じゃがいも	牛乳 豚肉 なると	人参 白菜 長ねぎ
5 (月)	ごはん	たけのこと舞茸の味噌汁 いわしのカリカリフライ(2個) 鶏肉のさっぱり煮	米 油 三温糖	牛乳 いわし 鶏肉	たけのこ まいたけ 大根
6 (火)	ピタパン	大根とコーンのスープ ケバブ風炒め フルーツのクリーム和え	ピタパン 油	牛乳 ベーコン ヨーグルト	大根 人参 フルーツ缶
7 (水)	ごはん	じゃがいもとわかめの味噌汁 豚キムチ丼 ほうれん草ののり和え	米 じゃがいも 油	牛乳 豚肉 のり	玉ねぎ 人参 もやし
8 (木)	ごはん	えのきと油揚げの味噌汁 和風おろしハンバーグ れんこんのきんぴら	米 三温糖 油	牛乳 油揚げ さつま揚げ	えのき 大根 人参
9 (金)	ごはん	ハヤシライス チーズサラダ	米 油 ドレッシング	牛乳 豚肉 チーズ	人参 玉ねぎ キャベツ
13 (火)	ごはん	小松菜と玉ねぎの味噌汁 鮭メンチカツ キャベツのスタミナ炒め	米 油 三温糖	牛乳 鮭 豚肉	小松菜 玉ねぎ キャベツ
14 (水)	ごはん	キャベツとしめじの味噌汁 すきやき風豚丼 ハスカップゼリー	米 油 三温糖	牛乳 豚肉	キャベツ しめじ 玉ねぎ
15 (木)	ごはん	中華風野菜スープ チンジャオロース ぎょうざ(小2個、中高3個)	米 三温糖 片栗粉	牛乳 鶏肉 豚肉	人参 チンゲン菜 ピーマン
16 (金)	うどん	五目うどん さつまいもコロッケ	うどん 三温糖 ごま	牛乳 鶏肉 ちくわ	人参 小松菜 たけのこ
19 (月)	ごはん	豚汁 さばのみそ煮 白菜の塩昆布和え	米 じゃがいも	牛乳 豚肉 さば	ごぼう 白菜 人参
20 (火)	コッペパン	肉団子スープ ナポリタン風炒め チョコクリーム	コッペパン マカロニ 油	牛乳 肉団子 ウィンナー	大根 人参 玉ねぎ

標茶町学校給食共同調理場

日 曜	献立名		力や熱に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子 を整える
	主食	副食			
21 (水)	ごはん	ふきと油揚げの味噌汁 ピリ辛丼 スパゲティサラダ	米 片栗粉 スパゲティ	牛乳 油揚げ 豚肉	キャベツ 人参 きゅうり
22 (木)	ごはん	白菜と人参の味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き 野菜の炊き合わせ	米 三温糖	牛乳 鶏肉	白菜 人参 大根
23 (金)	ごはん	春雨スープ ヤンニョムチキン(小2個、中高3個) もやしと小松菜のナムル	米 油 ドレッシング	牛乳 鶏肉 なると	玉ねぎ もやし 小松菜
26 (月)	ごはん	大根と油揚げの味噌汁 たらの西京焼き 海藻サラダ	米 ドレッシング	牛乳 油揚げ たら	大根 キャベツ きゅうり
27 (火)	ごはん	小松菜と高野豆腐の味噌汁 ちくわの天ぷら 大根のそぼろ煮	米 油 片栗粉	牛乳 高野豆腐 ちくわ	小松菜 大根 人参
28 (水)	ごはん	わかめと油揚げのすまし汁 豚肉のみそ炒め 野菜の梅和え	米 三温糖 ドレッシング	牛乳 油揚げ 豚肉	長ねぎ 玉ねぎ ピーマン
29 (木)	ごはん	ポークカレー ゼリー和え(和梨)	米 じゃがいも 油	牛乳 豚肉	玉ねぎ 人参 フルーツ缶
30 (金)	ごはん	なめこと長ねぎの味噌汁 親子丼 パンプキンババロア(豆乳入り)	米 三温糖	牛乳 鶏肉 卵	長ねぎ 人参 玉ねぎ

食べ物の「もったいない」を減らそう!

国では、10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。
食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。現在、日本の食料自給率は約38% (カロリーベース)※1と、多くを海外からの輸入に頼っています。それにもかかわらず、年間約461万トン (推計値) もの食品ロスが発生しています※2。これは、1人1日当たり、おにぎり1個分を捨てている量に相当します。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。まずは、身近なところから「もったいない」を減らしていきましょう。

※1：農林水産省 (令和6年度) ※2：消費者庁・環境省・農林水産省 (令和6年度)



感謝の気持ちをこめて、残さず食べてもらえると嬉しいです。

《 今月の栄養価 》

※()の値は基準です。

	エネルギー	たんぱく質	脂 質
小学生	631kcal (640)	25.1g (18~32)	19.6g (18~21)
中学生	784kcal (820)	29.1g (25~40)	25.7g (22~27)

物資の都合により、献立が変更になることがあります。

