

# 10月予定献立表

令和5年度

津島市学校給食共同調理場

## 食品ロスについて考えよう！

日本では、毎年多くの食品ロスが発生しています。また2015年9月に国際連合で、2030年までに世界全体の一人当たりの食料の廃棄を半減させるなどの目標が設定され、世界的にも関心が持たれています。食品ロスの問題について、家族で考えてみましょう。



## 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。「一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。



## Q. どうして食品ロスが問題なの？

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なく、食料をつくら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。



日 曜	こんだて名	は し	おもに・にく・ほねになるもの(あかいろ)		おもに体のちょうしをとどめるもの(みどりいろ)		おもにはたらく力になるもの(きいろ)		びこう
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂・種実類	
2月	ごはん かつおのおかかに れんごんのきんぴら きりぼしだいこんのみそしる 牛乳	○	かつおのおかかに(かつお) ちくわ とりにく とうふ あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	れんこん きりぼしだいこん たまねぎ ねぎ	ごはん さとう	あぶら	
3火	ごはん あげじゃがいものそばろに そくせきづけ てづくりふりかけ 牛乳	○	とりにく はんぺん	しらすぼし 牛乳	にんじん あかじそ	たまねぎ こんにやく きゅうり キャベツ たくあんづけ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま	
4水	こがたロールパン やきそば フランクフルト ぶどうゼリーポンチ 牛乳		ぶたにく ちくわ フランクフルト	あおのり かつおぶし 牛乳	にんじん	キャベツ べにしょうが みかん もも パイン	こがたロールパン やきそばめん ぶどうゼリー さとう	あぶら	
5木	ごはん ツナフレックどんのぐ マカロニサラダ ちゃんこじる 牛乳	○	ツナ とりにくだんご(とりにく) やきとうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん いら	たまねぎ えだまめ しょうが コーン きゅうり たまねぎ しょうが	ごはん さとう マカロニ	マヨネーズ(卵なし)	
6金	むぎごはん きのこのこめカレー だいこんサラダ さつまいもチップス 牛乳		ぶたにく かにふうみかまぼこ	牛乳	にんじん とうみょう	しめじ エリンギ たもぎたけ たまねぎ にんにく しょうが だいこん	むぎごはん こめこのカレールウ さとう さつまいも	あぶら オリーブあぶら あぶら	
10火	ごはん ぶたみそどんぶりのぐ しらすつみれのすましじる ブルーベリータルト 牛乳	○	ぶたにく はんぺん みそ しらすつみれ(すりみ)	しらすつみれ (しらす・あおさ) 牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが こんにやく ねぎ だいこん はくさい ブルーベリータルト(ブルーベリー)	ごはん さとう ブルーベリータルト(こめこ・さとう)		目の愛護デー
11水	ごはん いわしのうめに ひじきのいために ごもくじる 牛乳	○	いわしのうめに(いわし) とりにく なまあげ かまぼこ	ひじき 牛乳	にんじん にんじん みつば	いわしのうめに(うめ) えだまめ たまねぎ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	
12木	ソフトめん にくみそめんのしる ごぼうサラダ わらびもち 牛乳	○	ぶたにく はんぺん みそ ツナ わらびもち(きなこ)	牛乳	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ ごぼう	ソフトめん さとう でんぶん わらびもち(さとう・でんぶん)	あぶら ごまドレッシング	
13金	ごはん ちくぜんに ちくわのカレーふうみあげ あかじそあえ あじつけのり 牛乳	○	とりにく がんもどき ちくわ	あじつけのり 牛乳	にんじん さやいんげん あかじそ	たけのこ れんこん こんにやく はくさい きゅうり	ごはん さといも さとう こむぎこ	あぶら	

\*毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」

\*献立は都合により変更することがあります。

※「はし」に○が付いている日はおはしを使って食べる献立です。

おはしを忘れずに持ってきてください。

### 〈今月の栄養価〉

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
小学校 基準値 (3・4年生)	650	摂取エネルギーの 13～20%	摂取エネルギーの 25～30%
小学校 平均 (3・4年生)	582	16.2%	28.1%
中学校 基準値	830	摂取エネルギーの 13～20%	摂取エネルギーの 25～30%
中学校 平均	730	15.3%	25.3%



食べ物に関する英語⑦

lemon pine apple banana kiwi



レモン パイナップル バナナ キウイ

# 10月予定献立表

令和5年度

津島市学校給食共同調理場



## つくってみよう！給食レシピ



### 豚肉とごぼうの甘辛ソース



#### ★材料（4人分）

・ぶた肉（角切り）	160g	・揚げ油	適量	A
・塩、こしょう	少々	・しょうゆ	おおさじ1	
・かたくり粉（ぶた肉用）	適量	・砂糖	おおさじ1	
・ごぼう	100g	・酒	小さじ1	
・かたくり粉（ごぼう用）	適量	・みりん	小さじ1	

ごぼうは子どもたちが苦手とする食材の一つです。衣をつけ油でカリッと揚げ、お肉と一緒に甘いからいれで味付けをすれば食べやすくなるので、おすすめです。

#### ★作り方

- ① ごぼうは斜めに薄く切り、水にさらしておく。
- ② ぶた肉に塩・こしょうで下味をつけ、かたくり粉をまぶし、180℃の油で揚げる。
- ③ ごぼうは水を切り、かたくり粉をまぶし、油で揚げる。
- ④ 調味料Aを火にかけ、一煮立ちさせてタレを作る。
- ⑤ 揚げたぶた肉とごぼうに④のタレをからめて、完成。



日 曜	こんだて名	は し	おもにち・にく・ほねになるもの（あかいろ）		おもに体のちようしをとのえるもの（みどりいろ）		おもにはたらく力になるもの（きいろ）		びこう
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂・種実類	
16月	ごはん はっぼうさい あげしゅうまいのあまがけ きゅうりとコーンのかおりづけ 牛乳	○	とりにく いか しゅうまい（ぶたにく）	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが はくさい たまねぎ ヤングコーン きくらげ しゅうまい（たまねぎ・しょうが） きゅうり コーン	ごはん でんぶん しゅうまい（かわ） さとう でんぶん さとう	あぶら しゅうまい（ごまあぶら） あぶら ごま ごまあぶら	
17火	ごはん さわらのみぞれがけ ほうれんそうのあえもの なすのみぞしる 牛乳	○	さわら ぶたにく なまあげ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	だいこん もやし なす ねぎ	ごはん さとう でんぶん さとう		今月の野菜① なす
18水	ごはん ぶたにくのあおないため いもだんごじる とうにゅうプリン 牛乳	○	ぶたにく あぶらあげ	牛乳	チンゲンサイ にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ だいこん	ごはん いもだんご とうにゅうプリン（乳・卵なし）	あぶら	
19木	ごはん れんこんのはさみあげ キャベツのこぶちやあえ あきのみかくじる 牛乳	○	れんこんのはさみあげ （とりにく） とりにく かまぼこ	こぶちや 牛乳	とうみょう にんじん みつば	れんこんのはさみあげ （れんこん・たまねぎ・しいたけ） キャベツ こんにやく えのきたけ	ごはん れんこんのはさみあげ （ころも） さとう さといも	あぶら	食育献立の日 今月の野菜② さといも
20金	りんごパン やさいのトマトに やさいソテー フルーツいりクリームババロア 牛乳		ぶたにく だいず ベーコン	牛乳 牛乳	にんじん トマト きピーマン	たまねぎ キャベツ もも パイン	りんごパン じゃがいも さとう でんぶん ババロアのもと	オリーブあぶら オリーブあぶら	
23月	ごはん かんとくに さんまのぎんがみやき とさあえ 牛乳	○	とりにく がんもどき うずらたまご はんぺん さんまのぎんがみやき（さんま・みそ）	こんぶ かつおぶし 牛乳	にんじん さやいんげん	だいこん こんにやく キャベツ はくさい	ごはん さとう さとう		カルシウム強化献立 
24火	ごはん ぶたにくとごぼうのあまからソース こまつなのおひたし たまふじる 牛乳	○	ぶたにく かまぼこ とうふ	牛乳	こまつな にんじん	ごぼう もやし しいたけ ねぎ	ごはん でんぶん さとう さとう ふ	あぶら	
25水	ごはん さばのてりやき きりぼしだいこんのごますあえ さつまじる 牛乳	○	さば ぶたにく みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	きりぼしだいこん コーン たまねぎ ねぎ	ごはん さとう でんぶん さとう さつまいも	ごま	
26木	しらたまうどん やさいたっぷりうどんのしる ツナとみずなのおかかマヨ くりとココアのでづくりケーキ 牛乳	○	とりにく かまぼこ あぶらあげ ツナ とうにゅう	かつおぶし 牛乳	にんじん みずな	たけのこ はくさい しいたけ ねぎ キャベツ	しらたまうどん でんぶん さとう ホットケーキミックス（乳・卵なし） さとう ココア くり	マヨネーズ（卵なし） マーガリン（乳なし）	十三夜献立
27金	ごはん とりにくのしおからあげ かんでんサラダ ちゅうかスープ 牛乳	○	とりにく とうふ	こぶちや かんでん 牛乳	チンゲンサイ にんじん いら	もやし たまねぎ たけのこ	ごはん でんぶん さとう	あぶら あぶら	
30月	ごはん さけわかめごはんのぐ ポテトサラダ こんさいじる ひとくちゼリー（もも） 牛乳	○	さけ ハム ぶたにく なまあげ	わかめ 牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり はくさい だいこん ごぼう ねぎ こんにやく	ごはん さとう じゃがいも ひとくちゼリー（もも）	あぶら マヨネーズ（卵なし）	
31火	ごはん おおばハンバーグ こうやどうふのたまごとし みつばとはくさいのあえもの 牛乳	○	おおばハンバーグ（ぶたにく・とりにく） たまご こうやどうふ とりにく ちくわ	牛乳	おおばハンバーグ（しそ） にんじん さやいんげん みつば	おおばハンバーグ（たまねぎ） たまねぎ はくさい もやし	ごはん さとう でんぶん さとう さとう		

\* 毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」

\* 献立は都合により変更することがあります。