



日	献立名	牛乳	赤の仲間□		黄の仲間□		緑の仲間□		エネルギー たんぱく質 食物繊維総量		
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	たんぱく質	食物繊維総量	
			血や筋肉になる	骨や歯になる	脳のエネルギーになる	エネルギーになる	免疫力を高める	体の調子を整える			
3月	ご飯				精白米,強化米					842 36.5 13.8	kcal g g
	鮭の塩焼き	鮭									
	じゃが芋のきんぴら炒め	豚肉			こんにゃく,砂糖,じゃが芋	油,ごま	人参	ごぼう			
	みそ汁	削り節,油揚げ,米みそ					江戸菜	白菜,長葱			
4火	ご飯				精白米,強化米					789 27.7 14.1	kcal g g
	なめたけ				砂糖			えのきたけ			
	鶏肉とじゃが芋の煮物	鶏肉,豆腐,削り節			じゃがいも,こんにゃく,砂糖	油	人参,さやいんげん	玉葱,ごぼう			
	炒り卵入りゆで野菜	卵			砂糖	油	人参	キャベツ,きゅうり			
5水	ピザトースト		ベーコン	ピザチーズ	食パン	マーガリン,油	トマト缶,ピーマン	にんにく,玉葱		785 33.1 15.8	kcal g g
	スープ煮		豚肉,手亡豆		じゃがいも		人参	玉葱,キャベツ,セロリー			
	ゆで野菜(ハニートレッシング)				はちみつ	油	人参	大根,きゅうり,コーン			
6木	五目とりめし		鶏肉,油揚げ		精白米,もち米,強化米,砂糖	油	さやいんげん	干し椎茸,ごぼう,たけのこ,生姜		831 30.6 5.0	kcal g g
	ゆで野菜ごまかけ				砂糖	油,ごま	人参	白菜,もやし			
	卵入りもずくスープ	削り節,豆腐,卵	もずく		でんぷん		人参	長葱			
☆10日は目の愛護デー!目の健康に関わるビタミンAが多く含まれる食材を使った献立です。											
7金	豚肉のしょうが焼き丼		豚肉		精白米,強化米,白滝,焼きふ,砂糖	油,ごま		生姜,玉葱,にんにく,ねぎ		837 32.0 5.5	kcal g g
	ツナ入りにんじんサラダ		ツナ		砂糖	油	人参	きゅうり,キャベツ,玉葱			
	ヨーグルトのブルーベリージャム添え			ヨーグルト				ブルーベリー(ジャム)			
11火	ご飯				精白米,強化米					793 32.5 4.5	kcal g g
	魚のあずま煮		まだい		でんぷん,砂糖	油,ごま		生姜			
	豆腐入りゆで野菜		豆腐		砂糖	油	人参	もやし,キャベツ			
	みそ汁	削り節,油揚げ,米みそ					江戸菜	切干しだいこん,長葱			
12水	ごまわかめご飯			炊き込みわかめ	精白米,強化米	ごま				792 29.0 16.1	kcal g g
	コチュジャン肉じゃが		豚肉		じゃがいも,こんにゃく,砂糖	油	人参	にんにく,生姜,玉葱,干し椎茸,長葱			
	野菜の辛子醤油		削り節				江戸菜	もやし,大根			
13木	ご飯				精白米,強化米					806 30.0 5.9	kcal g g
	ししゃものもみじ揚げ			ししゃも	薄力粉,でんぷん	油,ごま	人参				
	ひじき入りゆで野菜			千ひじき	砂糖	油	人参	キャベツ,もやし,きゅうり			
	五目煮豆		大豆,油揚げ,高野豆腐,削り節		こんにゃく,砂糖		人参,さやいんげん	干し椎茸			
14金	味噌煮込みうどん		削り節,豚肉,油揚げ,米みそ		冷凍うどん	油	人参,かぼちゃ,江戸菜	ごぼう,大根,しめじ,長葱		829 27.4 10.8	kcal g g
	はりはりゆで野菜		ハム		緑豆春雨,砂糖	油	人参	切干大根,もやし,きゅうり			
	大学芋				さつまいも,水あめ,砂糖	油,ごま					
15土	キーマカレー		豚肉,大豆	粉チーズ	精白米,強化米,薄力粉	バター,油	とうがらし,人参,トマト缶	にんにく,生姜,セロリー,玉葱		885 28.2 10.6	kcal g g
	じゃが芋入りゆで野菜				じゃがいも,砂糖	油	人参	キャベツ,きゅうり,コーン			
	りんご							りんご			
18火	中華丼		豚肉,えび,いか,うずら卵		精白米,強化米,でんぷん	油	人参,チンゲンツァイ	たけのこ,玉葱,白菜,干し椎茸,もやし,長葱		922 38.1 12.0	kcal g g
	もやしとわかめのごま醤油			わかめ	砂糖	油,ごま	江戸菜,人参	もやし			
	あんじん豆腐			粉寒天,牛乳	砂糖			桃缶,パイン缶			
☆給食の日!きのこが主役の献立です。必ず全てのメニューをお皿にのせ、ひとくちは食べる努力をしましょう。											
19木	きのこご飯		油揚げ		精白米,強化米,砂糖	油	人参	干し椎茸,エリンギ,しめじ		902 38.5 12.0	kcal g g
	さばの味噌煮		さば,米みそ		砂糖			生姜			
	じゃが芋の香味あえ			あおのり	じゃがいも	ごま					
	めかたま汁	削り節,豆腐,卵	めかぶわかめ		でんぷん		人参,江戸菜	干し椎茸			

20 木	ご飯			精白米,強化米					918 32.4 13.6	kcal g g
	いんげん豆のコロッケ		豚肉,いんげんまめ,卵	じゃが芋,薄力粉,パン粉	油	人参	玉葱			
	キャベツのソテー				油,ごま	ピーマン,人参	キャベツ			
	みそ汁		削り節,厚揚げ,米みそ			江戸菜	大根,長葱			
21 金	ガーリックトースト			食パン	マーガリン	パセリ	にんにく	852 30.3 7.0	kcal g g	
	苺ジャムサンド			食パン			いちごジャム			
	豆乳クリームシチュー		豚肉,豆乳	牛乳	さつまいも,薄力粉	油,バター	人参,かぶ(葉)			玉葱,コーン,かぶ
	海藻入りゆで野菜			くきわかめ	砂糖	油	人参			キャベツ,きゅうり
24 月	さんまのひつまぶし		さんま	刻みのり	精白米,強化米,でんぷん,砂糖	油		837 30.4 4.6	kcal g g	
	大根の浅漬け				砂糖		だいこん葉			大根,きゅうり,生姜
	みそ汁		削り節,豆腐,米みそ		じゃがいも		江戸菜			玉葱
25 火	ごまじゃこ炒飯		削り節,卵	ちりめんじゃこ	精白米,強化米	油,ごま	万能ねぎ	にんにく,生姜	799 27.6 5.1	kcal g g
	ナムル					油	人参,江戸菜	もやし,にんにく		
	春雨スープ		削り節,鶏肉,豆腐		緑豆春雨	油	人参,江戸菜	キャベツ,長葱		
	みかん							みかん		
26 水	ご飯			精白米,強化米				821 31.2 12.1	kcal g g	
	厚揚げと根菜の煮物		うずら卵,豚肉,厚揚げ,削り節		じゃがいも,こんにゃく,砂糖	油	人参,さやいんげん			ごぼう,れんこん,玉葱,干し椎茸
	もやし和え				砂糖		江戸菜,人参			もやし
27 木	さつまいも入りご飯			精白米,強化米,さつまいも				812 32.0 10.9	kcal g g	
	ちくわの磯部揚げ		焼き竹輪	あおのり	薄力粉,でんぷん	油				
	ゆで野菜土佐醤油		削り節			ごま	人参			白菜,もやし
	けんちん汁		削り節,鶏肉,豆腐		こんにゃく	油	人参			ごぼう,大根,長葱
☆待ちに待った文化祭!大人気メニューのひとつのナポリタンとかぼちゃを使ったデザートです。										
28 金	スパゲッティナポリタン		ベーコン,豚ひき肉	粉チーズ	スパゲッティ	油	人参,ピーマン	にんにく,玉葱,エリンギ	889 30.1 15.5	kcal g g
	フレンチサラダ				砂糖	油	人参	キャベツ,きゅうり,コーン		
	かぼちゃのチーズ焼き		卵	クリームチーズ,生クリーム	砂糖,薄力粉			かぼちゃ		
31 月	ミルクパン				ミルクパン				846 39.5 9.1	kcal g g
	シーフードグラタン		鶏肉,えび,いか	牛乳,生クリーム,粉チーズ	薄力粉,マカロニ,じゃがいも,パン粉	油,バター		玉葱		
	大豆入りゆで野菜		大豆		砂糖	油	人参	キャベツ,もやし		

※献立は都合により変更される場合がありますので、ご了承ください。

月平均エネルギー量	月平均たんぱく質量	月平均食物繊維量
838kcal	31.6g	9.6g
学校給食摂取基準エネルギー	学校給食摂取基準たんぱく質	学校給食摂取基準食物繊維
830 kcal	26.9~41.5 g	7.0g

## 大切にしたい もったいないの心

「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、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2年度は約522万トンと推計されています。これは、世界の食料支援料の約1.2倍に相当し、日本人1人あたり、おにぎり1個分の食べ物を毎日捨てていることとなります。

10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。また、10月16日は国連が定める「世界食料デー」です。「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しょう。



## 食品ロス削減 3つのコツ

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<p>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。</p>	<p>家族の予定や体調を考慮し、食べきれる分を調理しましょう。</p>	<p>作った料理は早めに食べきりましょう。</p>