



日	曜	休みの学校	こんだてめい		しょうするおもなたべもの			えいようか	
			主食	おかず	ちやにくになる	からだのちようしをととのえる	なつやちからになる	エネルギー	たんぱく質
3	月		ごはん	ぶたにくのしょうがやき きざみこんぶのもの わかめとじゃがいものみそしる	こんぶ さつまあげ だいず わかめ とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく	にんじん えだまめ ねぎ だいこん しょうが	ごはん こんにやく こめあぶら さとう ごま じゃがいも	619	25.7
4	火		ココアパン	ハムチーズブライ はなやさいサラダ ABCスープ	ハム チーズ ベーコン	ブロッコリー カリフラワー たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム とうもろこし パセリ セロリー	パン こめあぶら マカロニ フレンチドレッシング パンこ こむぎこ	686	24.4
5	水		ごはん	あつやきたまご パスタサラダ いもじる	たまご ハム ぶたにく とうふ みそ	きゅうり だいこん にんじん ごぼう はくさい ねぎ	ごはん スパゲッティ さといも マヨネーズ でんぶ ざとう フレンチドレッシング こんにやく こめあぶら	655	23.9
6	木	城南小	むぎごはん	ムーガパオ ビーフンスープ ヨーグルト	ぶたにく ヨーグルト	ピーマン あかピーマン きピーマン たまねぎ にんにく にんじん もやし きぬさや きくらげ ねぎ	ごはん おおむぎ こめあぶら ざとう でんぶ ビーフン ごまあぶら	670	27.0
7	金	城南小 八幡小	ミルクパン	とりにくのマーレードやき よみのさちサラダ ミネストローネ	とりにく えび いか ベーコン チーズ	たまねぎ ブロッコリー にんじん キャベツ さやいんげん セロリー にんにく パセリ トマト	パン マーレードジャム サウザンアイランドドレッシング マカロニ さとう こめあぶら	632	32.7
10	月	ス ポ ー ツ の 日							
11	火	しゅう 季 休 業 日							
12	水	城南小 山王2~6年 八幡小	むぎごはん	ポークしゅうまい (2こ) りっちゃんサラダ マーボーどうふ	ぶたにく ハム こんぶ かつおぶし とうふ みそ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし ねぎ しょうが ほししいたけ にんにく たまねぎ	ごはん おおむぎ さとう でんぶ こめあぶら やさしいっぴいドレッシング こめあぶら パンこ	714	30.4
13	木		ごはん	おさかなカツ きりぼしだいこんのカレーいため とうふのみそしる	ぶたにく あじ とうふ あぶらあげ みそ にぼし すけそうだら	きりぼしだいこん にんにく にんじん ほししいたけ ねぎ さやいんげん こまつな たまねぎ	ごはん こめあぶら こんにやく さとう じゃがいも ぶ パンこ	621	25.5
14	金	城南小 4年	ていせんパン	フレンチサラダ かぼちゃのシチュー アセロラゼリー	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク チーズ なまクリーム	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし かぼちゃ たまねぎ マッシュルーム えだまめ	パン フレンチドレッシング こめあぶら アセロラゼリー	619	22.1
17	月		ごはん	さんまのオレンジに ごぼうサラダ だいこんのみそしる	さんま ハム とうふ あぶらあげ にぼし みそ	ごぼう にんじん えだまめ だいこん ねぎ オレンジ	ごはん ごま マヨネーズ フレンチドレッシング さとう	653	25.6
18	火		ごはん	しおこうじチキンカツ よんしゅやさいのナムルふう うーめんじる	とりにく こんぶ あぶらあげ	こまつな にんじん もやし とうもろこし さやいんげん ねぎ ほししいたけ	ごはん こめあぶら うーめん ごまあぶら ごま じゃがいも ぶ パンこ こむぎこ	619	22.4
19	水	八幡小	バター ロールパン	ハンバーグのきのこソースかけ さんしよくソテー コンソメスープ	とりにく ぶたにく ウィンナー ベーコン	マッシュルーム ほししいたけ とうもろこし えだまめ にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	パン さとう バター じゃがいも	643	27.2
20	木		ごはん	カレー フルーツポンチ こざかなりアーモンド	ぶたにく スキムミルク かたくちいわし ぎゅうにゅう	もも パイン みかん にんじん たまねぎ にんにく	ごはん じゃがいも ゼリー こめあぶら カレールウ アーモンド さとう ごま	676	23.3
21	金		ごはん	さげフライ かいそうサラダ あぶらのみそしる	さげ たまご あかつのまた あかつのまた しるきりんざい ちくわ とうふ わかめ みそ	きゅうり にんじん だいこん ねぎ	ごはん こめあぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも あぶらぶ パンこ こむぎこ	609	23.1
24	月	八幡小	とうにゅう しよくパン (いちごジャム)	チーズオムレツ パンネミートソース ウィンナーとやさいのスープ	ぶたにく だいず チーズ ウィンナー たまご	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ とうもろこし	パン オリブオイル パンネ いちごジャム	626	23.8
25	火		まいたけ ごはん	コーンしゅうまい (2こ) ポテトサラダ ごもくみそしる	すりみ ハム チーズ とうふ わかめ あぶらあげ みそ	たまねぎ きゅうり にんじん ねぎ とうもろこし ごぼう まいたけ	ごはん じゃがいも マヨネーズ ぶ	667	22.0
26	水	城南小	ごはん	ツナあつやきたまご みそきんぴら めんこいスープ	ツナ たまご ぶたにく だいず みそ	ごぼう にんじん もやし はくさい ねぎ とうもろこし にんにく	ごはん こんにやく こめあぶら さとう ごま ごまあぶら こめめん	655	26.1
27	木		こめこきな パン	やきぐりコロッケ ポトフ はなみかん	フランクフルト ぶたにく きなこ	キャベツ だいこん にんじん みかん	パン くり さつまいも パンこ こむぎこ こめあぶら じゃがいも	694	24.6
28	金		ごはん	ぶたにくのオニオンソースかけ こまつなのごまあえ なめこじる コーヒーズげうにゅうのもと	ぶたにく とうふ みそ	りんご たまねぎ にんにく こまつな にんじん もやし なめこ ねぎ だいこん	ごはん さとう ごま コーヒーズげうにゅうのもと	617	27.9
31	月	城南小	ごはん	いわしのうめに まいたけのオイスターソースいため かきたまじる	いわし ぶたにく たまご なると	にんにく あかパプリカ たけのこ えだまめ まいたけ にんじん きぬさや とうめ ほししいたけ	ごはん こめあぶら さとう でんぶ	613	27.3

はしはまいにちわすれずにもってきましょう。 都合により、献立が変更になる場合があります。

月平均栄養量			
	エネルギー	たんぱく質	脂質
1回当たりの平均	650kcal	25.5g	22.3g
			食塩相当量
			2.5g

10月給食だより

しっかり食べて 運動をしよう

10月は食品ロス削減月間です。食品ロスとは「食べられるのに捨てられてしまう食べ物」のことです。日本では年間約612万トンが捨てられ、これは国民1人あたり、ご飯茶わん1杯分の食べ物を毎日捨てていることになるそうです。食品ロスをそのままにしておくと、たくさんのお金を無駄にしてしまうだけでなく、環境の悪化を招き、地球規模の食料危機にも対応できません。食べ方や生活の工夫で、ぜひ解決したい問題です。

今月の地産産品 ● 献立表で印がついている食材は多賀城市の地産産品を使う予定です。

楽しみながら家庭でも食品ロス削減

直接は関係なさそうだけど、じつは食品ロス削減に大きくつながる行動があります。いくつかご紹介しましょう。

旬の食べ物を使う

旬とはその食材がよくとれ、熟し、味の良い季節や時期のことです。鮮度のよいものがたくさん出回ります。素材の味だけで十分おいしくなり、季節限定の貴重な味だと思えば、大切に食べる気持ちが出てきます。

家族と一緒に料理をする

作り手になると食べ物への見方が変わります。材料や味付け、量の加減も自由自在。できたと食べられるのは本当に幸せなこと。親子で楽しく料理ができれば、ますますおいしくなりますね。

お買い物は計画的に

必要な分だけ購入できるように、事前にチェックをしましょう。加工食品の消費期限と賞味期限をきちんと区別し、賞味期限のものでも、すぐ食べ切れそうなのは、日付の新しいさにこだわらずに購入しましょう。