



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 あかのしょくひん	からだのちようしをととのえる みどりのしょくひん	ねつやちからになる きいろのしょくひん	エネルギー kcal	たんぱく質 g															
3	月		ココアパン	ハムチーズフライ 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															
4	火	東小	ごはん	あつやきたまご パスタサラダ いもにじる	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															
5	水		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 びーフン ごまあぶら	670	27.0															
6	木	天真小 2~6年	ミルクパン	とりにくのマーメイドやき 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 ぎゅうにゅう	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 マーメイドジャム 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															
7	金	多賀城小	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 ふ パンこ	621	25.5															
10	月		ス ポ ー ツ の 日																					
11	火		しゅう 季 休 業 日																					
12	水	多賀城小	むぎごはん	ポークしゅうまい (2こ) りっちゃんサラダ マーボーとうふ	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 にんじん 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	天真小 3年	ていえんパン	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															
14	金		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															
17	月		ごはん	しおこうじチキンカツ よしゆ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 ふ パンこ こむぎこ	619	22.4															
18	火	天真小1年 多賀城小4年 東小	バター ロールパン	ハンバーグのきのこソースかけ さんしょくソテー 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															
19	水	天真小 2,4年	ごはん	カレー フルーツポンチ こざかないりアーモンド	ぶたにく スキムミルク 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															
20	木	天真小	ごはん	ざけフライ かいそうサラダ あぶらのみそしる	ざけ あかつのまた あかつのまた しるきりんさい 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 あぶらふ パンこ こむぎこ	609	23.1															
21	金	天真小 6年	とうにゅう しょくパン (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 だいたい 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 トマト	パン オリブオイル パンネ いちごジャム	626	23.8															
24	月		またけ 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 またけ	ごはん じゃがいも マヨネーズ ふ	667	22.0															
25	火		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 だいたみそ	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 こめこめん	655	26.1															
26	水	多賀城小 6年	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															
27	木	多賀城小 6年 天真小	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 コーヒーズぎゅうにゅうのもと	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 コーヒーズぎゅうにゅうのもと	617	27.9															
28	金		ごはん	いわしのうめに ま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 またけ にんじん きぬさや 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															
31	月	東小	せわり ソフトパン	ウィンナーのトマトソースかけ わかめとツナのサラダ あおだいずのポタージュ	ぎゅうにゅう ウィンナー わかめ ツナ あおだいず ベーコン スキムミルク	とうもろこし きゅうり にんじん たまねぎ	パン さとう フレンチドレッシング じゃがいも バター	683	27.5															
はしまいにちわすれずにもってきましょう。					ぎゅうにゅうはしまいにち つきます。	都合により、献立が変更 になる場合があります。			<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="4">月平均栄養量</th> </tr> <tr> <th></th> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1回当りの平均</td> <td>650kcal</td> <td>25.7g</td> <td>22.8g</td> <td>2.6g</td> </tr> </tbody> </table>		月平均栄養量					エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	1回当りの平均	650kcal	25.7g	22.8g	2.6g
月平均栄養量																								
	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量																				
1回当りの平均	650kcal	25.7g	22.8g	2.6g																				

10月給食だより

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。

今月の地場産品 ●献立表で印がついている食材は多賀城市の地場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、味のよ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ます。季節限定の貴重な味だと思えます。季節限定の貴重な味だと思えます。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。できたてを食べられるのは本当に幸せなことです。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、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、賞味期限内のもので、すぐに食べ切れそうなものは、日付の新しいさにこだわらずに購入しましょう。