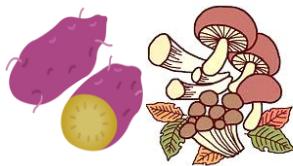


# 給食だよい 10月

令和4年度  
勝浦町学校給食センター



収穫の秋。里芋やさつまいもなどの芋、松茸をはじめとするきのこ、梨や柿、ぶどうなどの果物、さんまやかつおなどの魚が旬を迎えます。季節の食材で豊かな食卓にしたいですね。



10月は「食品ロス削減月間」、  
10月30日は「食品ロス削減の日」

「食品ロス」とは、本当は食べられるのに捨てられてしまう食品のこと

日本では、1日あたりトラック1,670台分の食べ物が捨てられているそうです。世界には、食べ物が食べられなくて、困っている人がたくさんいます。「食品ロス削減の日」には自分たちができることを考える機会にしたいですね！



## 10月の献立紹介



5日(水)…すだちの季節です！さばの塩焼きにすだちをしづぼって徳島らしく！

7日(金)…久しぶりのきなこあげパンと、徳島産のさつまいもが入ったオムレツです。  
涼しくなってきたので、この秋はじめてのシチューをそえて！

11日(火)…旬のさつまいもを使って「とりとさつまいものゆず風味」。甘辛いタレでおいしいよ！

19日(水)…涼しくなると手作りが増えます。「あじフライ」を一つ一つ手作りで！

20日(木)…秋はきのこの季節です。勝浦産の生しいたけのほか  
まいたけとしめじが入った「森のきのこカレー」が登場！

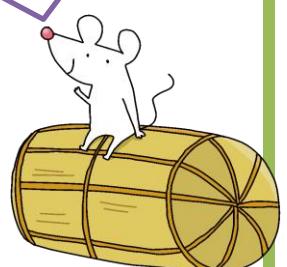
21日(金)…手作りの「チキンとほうれんそうのグラタン」に、さつまいも入りの「秋のミネストローネスープ」をそえて！

25日(火)…涼しくなると食べたくなる「すき焼き」に手作りのふりかけ。  
そしてこの時期がやってきました！「勝浦のみかん」が登場！

26日(水)…手作りの肉団子が入った「白菜と肉団子のスープ」。おいしいよ！

31日(月)…和食ですが、少しでもハロウィンらしくと「かぼちゃのコロッケ」！

10月から新米だよ！



## 10月分学校給食予定献立表

日 (曜)	こんだけ名			カロリー(kcal) タンパク質(g) しほう(g)	血・骨・肉になる食品	体の調子を良くする食品	エネルギーになる食品
	主食	牛乳	おかず				
3 (月)	ごはん	牛乳	わかめスープ しゅうまい ポテトサラダ	639 20.2 23.5	牛乳 ベーコン とうふ わかめ ポークしゅう まい	たまねぎ にんじん き くらげ きゅうり コー ン	ごめ 白ごま ジャガイ モ マヨネーズ
4 (火)	ごはん	牛乳	とりとこんにゃくのみぞに きりぼしだいこんのさんぱい す	593 25.9 13.8	牛乳 とりにく ちくわ みそ わかめ ちりめ ん	こんにゃく ごぼう にん じん えだまめ しょうが だいこん きゅうり	ごめ ジャガイモ あぶ ら さとう 白ごま
5 (水)	ごはん	牛乳	たぬきじる さばのしょやき こまつなのごまあえ	581 26.3 21.0	牛乳 さつまあげ あぶ らあげ さば	こんにゃく にんじん え のきだけ たまねぎ 葉ね ぎ しょうが こまつな キャベツ すだち	ごめ ごま油 でんぶん 白ごま さとう
6 (木)	ごはん	牛乳	ホイコウロウ ナマル	628 24.6 22.1	牛乳 ふたにく みそ ハム	キャベツ たまねぎ にん じん きくらげ ピーマン ににく しょうが も やし こまつな	ごめ さとう あぶら ごま油 でんぶん 白ご ま
7 (金)	きなこあげパン	牛乳	こまつなごめこシチュー さつまいもオムレツ ブルーベリーゼリー	652 26.2 27.3	牛乳 きなこ とりにく ベーコン スキムミル ク さつまいもオムレツ	にんじん たまねぎ ほ んしめじ コーン こま つな	コッペパン さとう あ ぶら マクロニ ごめこ バター ゼリー
11 (火)	ごはん あじつけのり	牛乳	ぐだくさんみそしる とりときつまいものゆず ふうみ	680 27.6 19.9	牛乳 のり とうふ あ ぶらあげ みそ とりに	にんじん たまねぎ ふ なしめじ こまつな 葉ねぎ しょうが ゆず	ごめ でんぶん さつま いも あぶら さとう
12 (水)	ごはん	牛乳	ふたのしょうがやき アーモンドあえ	638 24.9 23.9	牛乳 ふたにく	たまねぎ にんじん ピ ーマン キャベツ	ごめ さとう あぶら アーモンド
13 (木)	ごはん	牛乳	きりぼしだいこんのもの やきさかなのごまみそかけ そくせきつけ	638 30.4 17.5	牛乳 とりにく さつま あげ さわら みそ こ	だいこん ほししいだけ にんじん えだまめ ゆず 酢 キャベツ きゅうり	ごめ ジャガイも あぶ ら 白ごま 白ごま
14 (金)	コッペパン	牛乳	カレーうどん りっちゃんのげんきサラ ダ げんきヨーグルト	673 26.6 25.4	牛乳 ふたにく ハム こんぶ けずりふし げ んきヨーグルト	たまねぎ にんじん チ ンゲンサイ キャベツ コーン ゆず	コッペパン うどん あ ぶら さとう
17 (月)	さんしょくそぼ ろどんぶり	牛乳	じゃがいものみそしる	625 25.9 20.7	牛乳 炒りたまご とり にく あぶらあげ わか め みそ	しょうが のざわなづけ にんじん たまねぎ ぶなしめじ 葉ねぎ	ごめ おしむぎ さとう 白ごま ジャガイも
18 (火)	ごはん	牛乳	とうふのちゅうかふうに ちゅうかすのもの	613 24.2 19.1	牛乳 ふたにく とうふ みそ ハム ★たまご	たまねぎ にんじん ぶな しめじ えだまめ 葉ねぎ しょうが ににく きゅうり キャベツ	ごめ でんぶん あぶら マロニー さとう こ ま油 白ごま
19 (水)	ごはん せとふうみふり かけ	牛乳	やさいたっぷりすましじる てづくりあじフライ ホイルキャベツ	613 30.0 18.1	牛乳 とうふ あぶらあ げ わかめ かつお こ んぶ あじ	ぶなしめじ にんじん はくさい こまつな キャベツ	ごめ こむぎこ バンこ あぶら
20 (木)	もりのきのこの カレー	牛乳	わかめサラダ ふくしんづけ	692 24.2 24.0	牛乳 ふたにく ぎゅう にく レンズまめ ハム わかめ	たまねぎ にんじん まいだけ ほんしめじ しいだけ にん にく しょうが ぎゅうり コーン ふくしんづけ	ごめ ジャガイも あぶ ら 和風ドレッシング(ゆ ずかつお)
21 (金)	コッペパン いちごジャム	牛乳	あきのミニストローネスープ チキンとほうれんそうのグラタ ン	734 38.3 27.9	牛乳 だいす ベーコン とりにく チーズ	にんじん たまねぎ ぶな しめじ バセリ セロリ ににく トマトピューレ ほうれんそう	コッペパン ジャム さつ まいも あぶら さとう バター ごめこ バンこ
24 (月)	ごはん こまこんぶ	牛乳	こうやどうふのたまごじ こまつなとれんこんのごまあ え	619 29.2 18.6	牛乳 こんぶつくだに こうやどうふ とりにく さつまあげ ★たまご	たまねぎ にんじん え だまめ こまつな れん こん もやし	ごめ さとう さとう 白ごま
25 (火)	むぎごはん	牛乳	すきやき てづくりふりかけ かつうらのみかん	662 26.8 21.3	牛乳 ぎゅうにく ふたに く やきとうふ ちりめん けずりふし こんぶ	こんにゃく しいだけ だ いこん にんじん もやし はくさい ねぎ みかん	ごめ おしむぎ 麦 あ ぶら 白ごま さとう
26 (水)	ごはん	牛乳	はくさいとくだんごのスープ きゅうりのかおりづけ はるまき	615 21.4 22.7	牛乳 とりにく ふたに	葉ねぎ しょうが にん じん はくさい たけのこ しいだけ きゅうり はる まき	ごめ でんぶん マロ ニー あぶら さとう ごま油
27 (木)	ごはん	牛乳	ちくぜんに いわしのしょうがに ゆかりえ	617 30.3 17.2	牛乳 とりにく ちくわ いわし	ごぼう れんこん たけの こ にんじん ほししいだ け こんにゃく えだまめ キャベツ	ごめ あぶら
28 (金)	コッペパン りんごジャム	牛乳	とりにくとやさいのトマトに ハムとコーンのサラダ	651 27.7 22.8	牛乳 とりにく ハム	ジャム にんじん たまね ぎ ぶなしめじ えだまめ トマトピューレ コーン キャベツ こまつな	コッペパン ジャガイも さとう あぶら ごま ドレッシング
31 (月)	ひじきごはん	牛乳	えのきのすましじる かぼちゃコロッケ ブロッコリー	626 28.1 19.7	牛乳 とりにく ひじき あぶらあげ とうふ かま ぼこ かつお こんぶ	えだまめ にんじん え のきだけ 葉ねぎ ブ ロッコリー	ごめ あぶら さとう かぼちゃコロッケ

\* 栄養価は小学校(中学年)の摂取基準量に基づいております。材料購入、その他理由における変更をご了承ください。