

給食だより 10月

令和4年度

勝浦町学校給食センター



しゅうかく あき さといも いも まつたけ
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、
なし かき くだもの さかな しゆん むか
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。

がつ しゆくひん さくげんげっかん
10月は「食品ロス削減月間」、

がつ にち しゆくひん さくげん ひ
10月30日は「食品ロス削減の日」



しゆくひん ほんとう た べられるのに す 捨てられてしまう 食品のこと
「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

にほん にち だいぶん た もの す
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!

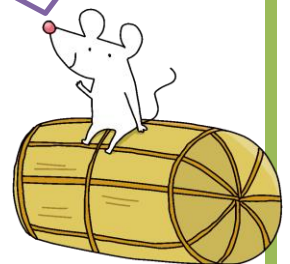


10月の献立紹介



- 5日(水)…すだちの季節です! さばの塩焼きにすだちをしばって徳島らしく!
- 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てきます。「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 て 名			加 ¹⁾ 入 ²⁾ カロリー kcal(食) kcal(給)	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 じゃがい も マヨネーズ
4 (火)	ごはん	牛乳	とりとこんにゃくのみそに きりほしだいこんのさんはい ず	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 じゃがいも あぶ ら さとう 白ごま
5 (水)	ごはん	牛乳	たぬきじる さばのしおやき こまつなごまあえ	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 ナムル	628 24.6 22.1	牛乳 ぶたにく みそ ハム	キャベツ たまねぎ にん じん きくらげ レーマン こんにゃく 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	コッパン さとう あ ぶら マカロニ こめ こ バター ゼリー
11 (火)	ごはん あじつけのり	牛乳	ぐたくさんみそしる とりとさつまいものゆず ふうみ	680 27.6 19.9	牛乳 のり とうふ あ ぶらあげ みそ とり にく	にんじん たまねぎ ぶ 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	ぶたのしょうがやき アーモンドあえ	638 24.9 23.9	牛乳 ぶたにく	たまねぎ にんじん レーマン しょうが キャベツ こまつな	ごめ さとう あぶ ら アー モンド
13 (木)	ごはん	牛乳	きりほしだいこんのにも のやきさかなのごまみそかけ そくせきづけ	638 30.4 17.5	牛乳 とりにく さつ ま あげ さわら みそ こ んぶ	だいこん ほししいた げ にんじん えだまめ ゆず 酢 キャベツ きゅうり	ごめ じゃがいも あぶ ら 白ごま 白ごま
14 (金)	コッパン	牛乳	カレーうどん りっちゃんあげきサラ ダ げんきヨーグルト	673 26.6 25.4	牛乳 ぶたにく ハム こんぶ けずりぶし 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	コッパン うどん あ ぶら さとう
17 (月)	さんしょくそぼ ろうどんぶり	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 じゃがいも
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 ぶたにく 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 にん 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	やさしいたっぷりすまし じる てづくりあじフライ ポイルキャベツ	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 パン 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 ぶたにく ぎゅう に にく レンズまめ ハム わかめ	たまねぎ にんじん まい たけ ほんしめじ ししいた げ に ん にく しょうが きゅう り コーン ふくしんづけ	ごめ じゃがいも あぶ ら 和 風 ド レ ッ シ ン グ (ゆ ずかつお)
21 (金)	コッパン いちごジャム	牛乳	あきのミネストローネ スープ チキンとほうれんそうのグラ タ	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 パ セ リ セ ロ リ に ん に く ト マ ト ビ ュ ー レ ほうれんそう	コッパン ジャム さ つ ま い も あ ぶ ら さ と う バ タ ー ご め こ パ ン こ
24 (月)	ごはん ごまこんぶ	牛乳	こうやどうふのたまご とし こまつなとれんこんのこ 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 ぶ た に く や き と う ふ ち り め ん け ず り ぶ し こ ん ぶ	こんにゃく しいたけ 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 麩 あ ぶ ら 白 ご ま さ と う
26 (水)	ごはん	牛乳	はくさいとにくだんご 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 ぶ た に く	葉ねぎ しょうが にん じ ん は く さ い だ け の こ し い た 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 ゆかりあえ	617 30.3 17.2	牛乳 とりにく ちく わ い わ し	ごぼう れんこん だ け の こ に ん じ ん ほ し しい た け こ ん に ゃ く え だ ま め キャ ベ ツ	ごめ あぶ ら
28 (金)	コッパン りんごジャム	牛乳	とりとくやさいのトマト 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 ほ ん し め じ え だ ま め ト マ ト ビ ュ ー レ コー ン キャ ベ ツ こ ま つ な	コッパン じゃがい 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 フロッコリー	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承ください。