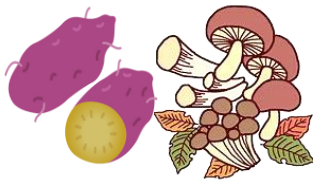


給食だより 10月

令和5年度

勝浦町学校給食センター



収穫しゅうかくの秋。里芋あき さといもやさつまいもなどの芋、松茸いも まつたけをはじめとするきのこ、梨なしや柿かき、ぶどうなどの果物くだもの、さんまやかつおなどの魚さかなが旬しゅんを迎えまむかす。季節きせつの食材しょくざいで豊かな食卓しょくたくにしたいですね。

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

できることをやってみよう!

- 買かいすぎない。定期ていきてきに、冷蔵庫れいぞうこや乾物かんぶつの整理せいりをする。
- 作つくりすぎない。注ちゅうもん文もんしすぎない。→出しゅっぴ費へを減へらして、他ほかのものが買かえる!
- 残のこさない(お菓子かしなどを食たべて、食しょくじ事じを残のこすことはないかな?)。好すき嫌きらいしない。
- 食たべられるところは捨すてない。(例)ブロッコリーじくの軸じくのきんぴら、だしをとった煮干にぼしのつくだに

10月の献立紹介



3日(火)…9月に提供できなかった初挑戦の「やきとりどん」。喜んで食べてもらえますように!

6日(金)…涼しくなってきたので、この秋はじめての「パンプキンポタージュ」。まだ暑いかかな?

11日(水)…秋が旬といえばきのこ! 「きのこたっぷりハヤシライス」には、しめじ、まいたけ
勝浦町産のしいたけが入っているよ!

13日(金)…スパゲティにもきのこ!

しめじと勝浦町産のしいたけ入り!

「りっちゃんのげんきサラダ」はいつもと少し違う。何が違うでしょうか?

20日(金)…人気の「きなこあげパン」と徳島産のさつまいもが入った「さつまいもオムレツ」。

25日(水)…旬のさつまいもを使った「さつまいものたきこみごはん」。この時期だけの味を楽しもう!

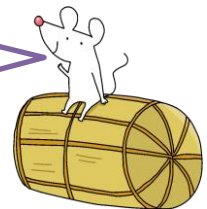
27日(金)…手作りの肉団子が入った「はくさいとにくだんごのスープ」で、体も心もポカポカに!

30日(月)…旬のさつまいもを使って「とりとさつまいものゆずふうみ」。甘辛いタレがおいしいよ!

31日(火)…ハロウィンなので、かぼちゃを使って「ぎゅうとかぼちゃのいために」。

そしてこの時期がやってきました! 「勝浦のみかん」が登場!

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 ^(kcal) たんぱく(g) しぼう(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				
2 (月)	ごはん	牛乳	とうふのちゅうかふうに パンパンジー	573 27.5 17.2	牛乳 ぶたにく とうふ みそ とりにく	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	こめ でんぷん あぶら 棒々鶏トressing
3 (火)	やきとりどん	牛乳	かきたまじる ブルーベリーゼリー	629 28.3 14.7	牛乳 とりにく とうふ かまぼこ わかめ ★ たまご こんぶ かつお	ねぎ たまねぎ にんじん えのきたけ はくさい	こめ おしむぎ さとう でんぷん あぶら ゼリー
4 (水)	ごはん	牛乳	じゃがいものそぼろに じゃこあえ	604 25.6 17.8	牛乳 とりにく 厚揚げ ちりめん	こんにゃく たまねぎ にんじん えだまめ こ まつな もやし	こめ じゃがいも あぶ ら さとう ごま油 白 ごま
5 (木)	ごはん	牛乳	とうふとわかめのみそしる さばのカレーあげ そくせきづけ	655 27.9 25.5	牛乳 とうふ あぶらあ げ わかめ みそ さば こんぶ	にんじん たまねぎ ぶなしめじ 葉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	こめ でんぷん あぶら 白ごま
6 (金)	セルフツナサラ ダサンド(食パン)	牛乳	パンキンポターージュ (ツナサラダ)	660 29.7 31.0	牛乳 スライスチーズ とりにく ベーコン ツ ナ	かぼちゃ たまねぎ ほん しめじ にんじん かぼ ちゃ パセリ きゅうり	しょくパン こめこ パ ター なまクリーム マ ヨネース
10 (火)	ごはん	牛乳	さつまじる いわしのしょうがに アーモンドあえ	628 27.0 19.4	牛乳 とりにく あぶら あげ みそ いわし	にんじん ごぼう こんにゃく はくさい 葉ねぎ キャベツ こまつな	こめ さつまいも さと う アーモンド
11 (水)	きのこたっぶり ハヤシライス	牛乳	フルーツヨーグルト	675 22.8 21.1	牛乳 きゅうにく ぶた にく ヨーグルト	たまねぎ にんじん ぶなしめじ しいたけ まいたけ えだまめ にん じんにく トマトビュレ バインアップ ル みかん ナタデココ	こめ じゃがいも あか ワイン なまクリーム あぶら
12 (木)	ごはん	牛乳	ぶたキムチいため さんしょくナムル	619 24.0 21.5	牛乳 ぶたにく	きむち にんじん たまね ぎ にら きくらげ にん じんにく もやし こまつな	こめ ごま油 さとう 白ごま
13 (金)	コッペパン いちごジャム	牛乳	わふうきのこスパゲッティ りっちゃんのにげきサラダ ミニトマト	628 22.9 22.0	牛乳 ベーコン ハム こんぶ けずりぶし	こまつな たまねぎ にんじん しいたけ ぶなしめじ にん じんにく きゅうり トマト キャ ベツ コーン ゆず	コッペパン ジャム ス パゲッティ あぶら あ ぶら さとう
16 (月)	ごはん しそひじき	牛乳	とりとこんにゃくのみそに キャベツのごますあえ	611 26.1 14.9	牛乳 ひじき とりにく ちくわ みそ あぶら あげ	こんにゃく ごぼう にん じん えだまめ しょうが キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも あぶ ら さとう 白ごま
17 (火)	ごはん	牛乳	だいすいりきんぴら さわらのてりやき キャベツのすだちすあえ	610 30.5 18.1	牛乳 ぶたにく さつま あげ だいす さわら	ごぼう にんじん こんにゃく たけのこ えだま め しょうが ゆず キャ ベツ すだち	こめ 白ごま さとう ごま油 でんぷん
18 (水)	ピピンパ	牛乳	にらたまスープ	623 29.3 21.5	牛乳 きゅうにく とり にく みそ とりにく ベー コン とうふ ★たまご	しょうが にんじん も やし こまつな たまね ぎ にら ぶなしめじ	こめ おしむぎ さとう ごま油 白ごま
19 (木)	ごはん	牛乳	すきやき きゅうりのかおりづけ	611 23.6 21.2	牛乳 きゅうにく ぶた にく 厚揚げ	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 きゅう り	こめ 麩 あぶら さと う ごま油
20 (金)	きなこあげパン	牛乳	やさいのスープ さつまいもオムレツ	650 23.7 28.3	牛乳 きなこ ベーコン さつまいもオムレツ	たまねぎ にんじん コーン ぶなしめじ ほ うれんそう	コッペパン さとう あ ぶら じゃがいも
23 (月)	ごはん あじつけのり	牛乳	ぶたのしょうがやき こまつなごまあえ	623 25.0 22.5	牛乳 あじつけのり ぶ たにく	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが こ まつな キャベツ	こめ さとう あぶら 白ごま さとう
24 (火)	ごはん	牛乳	たぬきじる イカのでんぷら きりほしだいこんのツナ あえ	622 21.4 21.6	牛乳 さつまあげ あぶ らあげ いか ツナ	こんにゃく にんじん え のきたけ たまねぎ 葉ね ぎ しょうが だいこん こまつな キャベツ	こめ ごま油 でんぷん あぶら 白ごま さと う
25 (水)	さつまいものた きこみごはん	牛乳	たまねぎとわかめのみそしる いわしいりハンバーグ ホイルクチャベツ	588 25.6 12.6	牛乳 とりにく あぶらあ げ ちくわ わかめ みそ いわしいりハンバーグ	しいたけ にんじん た まねぎ えのきたけ 葉 ねぎ キャベツ	こめ おしむぎ さつま いも 白ごま あぶら
26 (木)	ごはん のりつくだに	牛乳	あつあげのそぼろに キャベツとちくわのカ レーマヨあえ	633 27.7 24.0	牛乳 のりつくだに と りにく 厚揚げ ちくわ	たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ しょうが キャベツ	こめ あぶら ノンエ グマヨネース
27 (金)	コッペパン	牛乳	はくさいとくんだんこのスープ いわしのフライ ブロッコリー	652 29.8 29.2	牛乳 とりにく ぶたに く いわしのフライ	葉ねぎ しょうが にん じん はくさい たけのこ ぶなしめじ ブロッコリー	コッペパン でんぷん マロニー あぶら
30 (月)	ごはん せとふうみふり かけ	牛乳	すましじる とりとさつまいものゆず ふうみ	668 28.5 20.0	牛乳 とうふ あぶらあ げ かつお こんぶ と りにく	ぶなしめじ にんじん はくさい こまつな しょうが ゆず	こめ でんぷん さつま いも あぶら さとう
31 (火)	ごはん	牛乳	きゅうとかぼちゃのいために こまつなのおひたし かつらのみかん	646 23.2 19.4	牛乳 きゅうにく 厚揚 げ けずりぶし	かぼちゃ たまねぎ にん じん こんにゃく えだま め こまつな キャベツ みかん	こめ あぶら さとう

※ 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。