

【栄養三色】	
赤 (あ)	ち きんにく ほね た ちの 血や筋肉や骨をつくる食べ物
	しつ むきしつ 【たんぱく質・無機質】
	さかなにく たまごまめ ぎゅうにゅうかいそう 魚・肉・卵・豆・牛乳・海藻
黄 (き)	ねつ ちから た ちの 熱や力のもとになる食べ物
	たんすいかぶつ ししつ 【炭水化物・脂質】
	こくさい いち あぶらさとう 穀類・芋・油・砂糖
緑 (み)	からだ ちやうし たとの た ちの 体の調子を整える食べ物
	むきしつ 【ビタミン・無機質】
	やさい くだもの 野菜・果物

※太字は地産地消の食材です。

※ちりめんじゃこ・小魚・海藻類には、
えび・かにが混入している場合があります。

※食材入荷や調理の都合により

やむを得なく献立が変更となる

場合がありますので

ご了承ください。

※魚には「骨」があります。
※気をつけて食べましょう。

※給食はよく噛んでゆっくり食べましょう！

7(月)	ごはん	はっこうにゅう (プレーン)
カレーライス	ひじきのサラダ	
ぶたにく 25 (あ)	ひじき 0.8 (あ)	
じゃがいも 40 (き)	あぶらあげ 3 (あ)	
たまねぎ 40 (み)	にんじん 10 (み)	
にんじん 20 (み)	ホールコーン 10 (み)	
しょうが 0.1 (み)	むきえだまめ 5 (み)	
にんにく 0.05 (み)	さとう 0.4 (き)	
りんごピューレ 5 (み)	こいくちしょうゆ 0.5	
こめこカレールウ① 8 (き)	りょうりしゅ 0.5	
こめこカレールウ② 8 (き)	ドレッシング クラス1ぼん (き)	
とりがらスープ 2	(わふう)	
あかワイン 1		
ウスターソース 1	プリン	
のうこうソース 1		
こいくちしょうゆ 1	プリン 1こ (き)	
トマトケチャップ 3		
しお 0.1		
でんぶん 0.1 (き)		
あぶら 0.2 (き)		
795 24.5 13.0		

カレーライス	はっこうにゅう (プレーン)
ごはん	ひじきのサラダ

14(月)	ごはん	ぎゅうにゅう
スポーツの日		

おおざらに ごはん、キャベツ、 ハンバーグ、 めだまやきをのせて ソースをかけて たべよう！	フルーツミックス	ごはん	やさいスープ
---	----------	-----	--------

1(火)	ごはん	ぎゅうにゅう
きのこのすましじる	さつまいもごはん	
とうふ 25 (あ)	こめ 65 (き)	
かまぼこ 15 (あ)	さつまいも (サイコロ)	
なましいたけ 5 (み)	しお 0.7	
しめじ 10 (み)	りょうりしゅ 2	
えのきたけ 10 (み)		
にんじん 10 (み)	さばのこうみやり	
ほしわかめ 0.3 (あ)	さば 1きれ (あ)	
けずりぶし 2	こいくちしょうゆ 3	
だしこんぶ 0.3	さとう 2 (き)	
うすくちしょうゆ 3.5	ゆずかじゅう 0.5 (み)	
みりん 1	す 1	
りょうりしゅ 1	でんぶん 0.2 (き)	
しお 0.2		
キャベツのからしあえ		
チキンハム 10 (あ)		
キャベツ 20 (み)		
こまつな 10 (み)		
こいくちしょうゆ 1.5		
さとう 1 (き)	エネルギー たんぱく質 ししつ	
みりん 0.4	kcal g g	
す 1	774 37.0 23.1	
からし(こな) 0.08		

キャベツのからしあえ	さばのこうみやり
さつまいもごはん	きのこのすましじる

2(水)	ごはん	ぎゅうにゅう
マーボーどうふ	しゅうまい	
とうふ 90 (あ)	しゅうまい 3こ (あ)	
ぶたミンチ 20 (あ)	(ポーク)	
たけのこ 15 (み)		
あおねぎ 8 (み)	さんしよくナムル	
ほししいたけ 0.5 (み)	きりほしだいこん 2 (み)	
しょうが 0.5 (み)	ほうれんそう 20 (み)	
にんにく 0.1 (み)	にんじん 5 (み)	
あかみそ 3 (あ)	すりごま 0.5 (き)	
まめみそ 2 (あ)	うすくちしょうゆ 1.5	
こいくちしょうゆ 3	さとう 0.3 (き)	
りょうりしゅ 1.5	しお 0.05	
テンメンジャン 0.5	ごまあぶら 0.2 (き)	
トウバンジャン 0.12		
こしょう 0.03		
ごまあぶら 0.3 (き)		
でんぶん 1.5 (き)		
779 32.7 22.8		

さんしよくナムル	しゅうまい(ポーク)3こ
ごはん	マーボーどうふ

3(木)	ぶん か さい
文化祭	

文化祭	
-----	--

4(金)	うずまきパン	ぎゅうにゅう
トマトにいかリングあげ		
ミートボール 30 (あ)	いかリング 40 (あ)	
じゃがいも 45 (き)	しょうが 0.3 (み)	
たまねぎ 35 (み)	カレーこ 0.1	
にんじん 15 (み)	こいくちしょうゆ 1.7	
トマト(かん) 15 (み)	りょうりしゅ 1	
むきえだまめ 5 (み)	でんぶん 10 (き)	
にんにく 0.05 (み)	あげあぶら 2 (き)	
とりがらスープ 3		
こいくちしょうゆ 2	コールスローサラダ	
さとう 1.5 (き)	ツナ 8 (あ)	
トマトピューレ 1 (み)	キャベツ 30 (み)	
しお 0.1	にんじん 5 (み)	
こしょう 0.02	ホールコーン 5 (み)	
	ドレッシング クラス1ぼん (き)	
	(コールスロー)	
763 38.3 23.0		

コールスローサラダ	いかリングあげ3~4こ
うずまきパン	トマトに

10(木)	ちゅう かん
中間テスト	

中間テスト	
-------	--

11(金)	ライむぎしよくパン	ぎゅうにゅう
チキンポトフ	ミートビーンズ	
とりにく 30 (あ)	ぎゅうミンチ 10 (あ)	
じゃがいも 50 (き)	ぶたミンチ 5 (あ)	
キャベツ 20 (み)	だいず 8 (あ)	
たまねぎ 25 (み)	(ひきわり)	
にんじん 15 (み)	たまねぎ 20 (み)	
しお 0.2	にんじん 5 (み)	
こしょう 0.03	しお 0.02	
うすくちしょうゆ 1.5	こしょう 0.01	
りょうりしゅ 1	カレーこ 0.01	
とりがらスープ 3	あかワイン 0.5	
	ウスターソース 0.8	
	こいくちしょうゆ 0.2	
	トマトケチャップ 4.3	
	キャベツ 30 (み)	トマトピューレ 0.7 (み)
	あぶら 0.1 (き)	あぶら 0.2 (き)
	カレーこ 0.08	でんぶん 0.2 (き)
	クミン 0.01	
	しお 0.25	
	こしょう 0.01	
	スライスチーズ	
	スライスチーズ 1まい (あ)	
751 36.9 26.3		

スライスチーズ	ミートビーンズ
キャベツソテー	チキンポトフ
ライむぎしよくパン2まい	

こまつなのドレッシングあえ	かつおのケチャップあんかけ3~4こ
コッペパン	クリームシチュー

おおざらに ごはんをもちつけて ぐをかけて たべよう！	きゅうりのごまずあえ
あげぎょうざ3こ	ぎゅうすきどん
ごはん	

16(水)	ごはん	ぎゅうにゅう
とりにくとあつあげのごもくに	さわらのゆうあんやき	
とりにく 15 (あ)	さわら 1きれ (あ)	
あつあげ 35 (あ)	こいくちしょうゆ 2	
じゃがいも 50 (き)	りょうりしゅ 0.5	
にんじん 15 (み)	みりん 1.5	
いたこにやく 30	ゆずかじゅう 0.5 (み)	
むきえだまめ 5 (み)		
ほししいたけ 0.2 (み)	キャベツのあまずあえ	
けずりぶし 2	ささみフレーク 10 (あ)	
あぶら 0.2 (き)	キャベツ 20 (み)	
こいくちしょうゆ 4	こまつな 5 (み)	
さとう 2 (き)	にんじん 5 (み)	
みりん 1	す 2	
	さとう 2 (き)	
	うすくちしょうゆ 1.5	
	ごまあぶら 0.3 (き)	
805 42.2 21.4		

キャベツのあまずあえ	さわらのゆうあんやき
ごはん	とりにくとあつあげのごもくに

17(木)	ごはん	ぎゅうにゅう
はっぼうさい	バンバンジーサラダ	
ぶたにく 30 (あ)	ささみフレーク 10 (あ)	
いか 15 (あ)	もやし 25 (み)	
かまぼこ 10 (あ)	きゅうり 10 (み)	
キャベツ 50 (み)	ドレッシング クラス1ぼん (き)	
たまねぎ 40 (み)	(ごま)	
にんじん 20 (み)	だいがかいも	
チンゲンサイ 15 (み)	さつまいも 50 (き)	
にんにく 0.2 (み)	くるごま 0.2 (き)	
しょうが 0.2 (み)	あげあぶら 1.5 (き)	
りょうりしゅ 0.5	さとう 6 (き)	
とりがらスープ 2	こいくちしょうゆ 0.5	
ごまあぶら 0.3 (き)	す 0.1	
うすくちしょうゆ 2	オイスターソース 1	
さとう 0.3 (き)	しお 0.1	
オイスターソース 1	こしょう 0.03	
しお 0.1	でんぶん 1.5 (き)	
こしょう 0.03	あぶら 0.2 (き)	
でんぶん 1.5 (き)		
あぶら 0.2 (き)		
816 33.7 18.0		

だいがかいも	バンバンジーサラダ
ごはん	はっぼうさい

18(金)	コッペパン	ぎゅうにゅう
むぎとひよこまめのスープ	ぶたにくのトマトソース	
とりにく 15 (あ)	ぶたにく 40 (あ)	
ベーコン 5 (あ)	たまねぎ 15 (み)	
おしむぎ 5 (き)	しお 0.2	
ひよこまめ 5 (あ)	こしょう 0.01	
たまねぎ 20 (み)	トマトケチャップ 5	
じゃがいも 30 (き)	トマト(かん) 3 (み)	
にんじん 10 (み)	のうこうソース 1	
セロリー 1 (み)	しろワイン 1	
とりがらスープ 3		
しろワイン 1	うみとはたけのサラダ	
うすくちしょうゆ 2	ツナ 10 (あ)	
しお 0.1	ほしわかめ 0.3 (あ)	
こしょう 0.02	きゅうり 15 (み)	
あぶら 0.2 (き)	にんじん 10 (み)	
	ホールコーン 5 (み)	
	しろごま 0.3 (き)	
	ドレッシング クラス1ぼん (き)	
	(わふう)	
764 41.8 23.2		

ミニはっこうにゅう(プレーン)	ぶたにくのトマトソース
うみとはたけのサラダ	コッペパン
むぎとひよこまめのスープ	

21(月)	ごはん	ぎゅうにゅう	22(火)	アップルパン	ぎゅうにゅう	23(水)	ごはん	ぎゅうにゅう	24(木)	ごはん	ぎゅうにゅう	25(金)	コッペパン	ぎゅうにゅう
かやくうどん			スープに			さつまいもの			ハヤシライス			ミネストローネ		
ちくわの			とりにくの			あじの			キャベツサラダ			ぶたにくの		
いそべあげ			てりやき			なんばんづけ						オニオンソース		
うどん	60 (き)		とりにく	30 (あ)	1きれ (あ)	あぶらあげ	5 (あ)	あじ	30 (あ)	ささみフレーク	5 (あ)	ベーコン	15 (あ)	
とりにく	15 (あ)	ちくわ	2こ (あ)	じゃがいも	50 (き)	しょうが	0.25 (み)	たまねぎ	30 (き)	キャベツ	30 (み)	スパゲティ	7 (き)	ぶたにく
あぶらあげ	10 (あ)	あおのり	0.05 (あ)	たまねぎ	35 (み)	りょうりしゅ	1.2	たまねぎ	25 (み)	きゅうり	5 (み)	(ショート)		たまねぎ
はくさい	15 (み)	でんぶん	1 (き)	にんじん	15 (み)	こいくちしょうゆ	2	にんじん	10 (み)	にんじん	5 (み)	たまねぎ	30 (み)	しょうが
にんじん	10 (み)	こむぎこ	5 (き)	むきえだまめ	5 (み)	さとう	1 (き)	こまつな	10 (み)	こいくちしょうゆ	1.6	キャベツ	20 (み)	にんにく
えのきたけ	10 (み)	しお	0.02	セロリー	1 (み)	みりん	1	けずりぶし	2	す	1.1	じゃがいも	25 (き)	しお
あおねぎ	5 (み)	あげあぶら	3 (き)	とりがらスープ	3	でんぶん	0.2 (き)	あかみそ	7 (あ)	さとう	0.6 (き)	にんじん	10 (み)	こしょう
けずりぶし	3			しお	0.1			あぶら	0.1 (き)			セロリー	1 (み)	りんごピューレ
だしこんぶ	0.5			こしょう	0.03			ウスターソース	0.5	ヨーグルト	1こ (あ)	トマト(かん)	5 (み)	あぶら
うすくちしょうゆ	4	ごまあえ		うすくちしょうゆ	2			のうこうソース	0.5			にんにく	0.05 (み)	こいくちしょうゆ
りょうりしゅ	1	ささみフレーク	10 (あ)	しろワイン	1			あかワイン	1			とりがらスープ	3.5	りょうりしゅ
みりん	1	こまつな	8 (み)					しお	0.05			しお	0.1	さとう
しお	0.1	キャベツ	15 (み)					こしょう	0.03			こしょう	0.03	でんぶん
		にんじん	5 (み)	さんしょくサラダ				あぶら	0.2 (き)			うすくちしょうゆ	1	
		すりごま	0.5 (き)	チキンハム	5 (あ)	きりぼしだいこん	3 (み)	ふりかけ	1ふくら			さとう	0.3 (き)	
		うすくちしょうゆ	1.7	キャベツ	25 (み)	にんじん	10 (み)	(おさかな)				あかワイン	1	
		さとう	0.3 (き)	きゅうり	5 (み)	けずりぶし	1							
		みりん	0.8	きゅうり	5 (み)	こいくちしょうゆ	1.3							
				みりん	0.6	みりん	0.6							
				さとう	0.5 (き)	さとう	0.5 (き)							
												</		

令和6年10月
太子町 学校給食だより

10月30日は
食品ロス削減の日

残さず食べよう!

大切にしたい もったいないの心

「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっており、2020（令和2）年度は約522万tと推計されています※1。これは、世界の食料支援量（2020年で年間約420万t※2）の1.2倍に相当し、日本人1人当たり、おにぎり1個分（約113g）の食べ物を毎日捨てていることになります。10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。また、10月16日は国連が定める「世界食料デー」です。「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組んでみませんか。

食品ロス削減 3つのコツ

- 1 買い過ぎない
家にある食材をチェックし、使い切れる分だけ買いましょう。
- 2 作り過ぎない
家族の予定や体調を考慮し、食べ切れる分を調理しましょう。
- 3 食べ残さない
作った料理は早めに食べ切りましょう。

※1：農林水産省及び環境省「令和2年度推計」
※2：国連 WFP による食料支援量

参考：消費者庁「食品ロス削減ガイドブック」（令和3年度版）

～今月の献立紹介～

17日 大学芋

秋の味覚「さつまいも」で作った「大学芋」が給食に登場します！皮をむき、食べやすい大きさに切って、油で揚げ、砂糖を絡めて作ります。外はカリッ、中はホクホクでとてもおいしいですよ。楽しみにしていてください♪

10月に使用する「さつまいも」は太子町で作られたものです♪

10月は食品ロス削減月間です。「もったいない」を減らしましょう。