

給食だより 10月号

こしみずちやうがっこうきゆうしよく
小清水町学校給食センター

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、食べられるのに捨てられてしまう食品のことを言います。日本は食べものを大量に輸入している一方で、大量に捨てています。給食でも、毎日たくさんの食品を捨てています。これはとてももったいないことです。調理や食べる時だけではなく、食品を買う時から食品ロスを減らすためにできることがあります。食品を買う時、期限が長いものからとると、期限が短いものが残り、それが食品ロスにつながってしまいます。奥の方からとるのではなく、手前から買うようにするとよいですね。



日本の食品ロスは1年間で「約600万トン」!

国民一人当たりで考えると
毎日お茶碗1杯分の食べものを
捨てていることになります。

「もったいない」のこころを大切に、できることから取り組んでみましょう!

小清水のめぐみたっぷり「小清水ミネストローネ」

昨年好評だった「小清水ミネストローネ」が今年も登場です。小清水産のじゃがいも、にんじん、玉ねぎ、ピーツ、もち麦を使った、いつものミネストローネとはひと味違うスペシャルバージョンです。普段はもち麦ごはんとして給食に登場しているもち麦を、今回はスープの具材として使っています。それぞれの食材をしっかりと味わって食べてみてくださいね。

《ピートとピーツ》 名前のよく似た2つの野菜の違いを紹介します。今回使用するのは「ピーツ」です。

【ピート】



- ・甜菜や砂糖大根ともいう
- ・砂糖の原料になる
- ・ヒユ科の野菜

【ピーツ】



- ・テーブルビートともいう
- ・ボルシチの材料として有名な
- ・ピートと同じヒユ科の野菜
(↑ほうれん草も同じ)

予定産地情報

※天候などにより変更になる場合があります。

小清水産：じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、ごぼう、もち麦、ピーツ

道内産：キャベツ、きゅうり、チンゲン菜、パプリカ、小松菜、ねぎ、もやし、白菜
大根、水菜、ピーマン、かぼちゃ、ブロッコリー、パセリ、卵、鶏肉、豚肉

道外産：にら（高知）、しめじ（長野）、さつまいも（茨城）

【献立表】

※牛乳は毎日つきます
※献立を変更する場合があります

3日 (月) ごはん かきたま汁 鶏肉のみそ焼き こんにゃくのそぼろ煮	4日 (火) ココアパン かぼちゃのシチュー チーズハンバーグ ブロッコリーのサラダ	5日 (水) きんぴら丼 つみれ汁 春巻 (幼1・小1・中2)	6日 (木) ごはん みそ汁(大根) 肉じゃが 白菜のおかか和え	7日 (金) さつまいもごはん みそ汁(豆腐) 鮭フライ もやしと小松菜の和え物
10日 (月) スポーツの日	11日 (火) ごはん みそ汁(いも団子) 豚肉のしょうが炒め もやしとちくわの和え物	12日 (水) 焼きそば かぼちゃコロッケ りんごのヨーグルト和え	13日 (木) ごはん みそ汁(玉ねぎ) さばの塩焼き 切干大根の炒め物	14日 (金) きのこカレー (もち麦ごはん) ハムと大根のサラダ 和梨ゼリー
17日 (月) ごはん みそ汁(白菜) じゃがいもの麻婆炒め ほうれん草と豆腐の和え物	18日 (火) コッペパン 小清水ミネストローネ ローストチキン カラフルサラダ	19日 (水) ごはん はりはり汁 いわしの梅煮 (幼1・小1・中2) 枝豆とひじきのサラダ	20日 (木) スタミナ納豆丼 みそけんちん汁 白菜のささみ和え	21日 (金) チャーハン ワントンスープ 揚げ餃子 (幼1・小2・中2)
24日 (月) ごはん 肉団子汁 さばのカレー煮 ほうれん草のなめ茸和え	25日 (火) ごはん レタスのスープ 豆腐のオイスターソース煮 バンバンジーサラダ	26日 (水) あんかけうどん さつまいもと鶏肉の煮物 揚げごぼうのごま和え	27日 (木) ごはん のっぺい汁 縞ほっけの西京焼き キャベツの磯和え	28日 (金) わかめごはん ごま風味豚汁 炒り豆腐の包み焼き 小松菜の煮浸し
31日 (月) スパイシーピラフ 豆と野菜のスープ ノーザンルビーのサラダ かぼちゃプリン	JAこしみず青年部様よりじゃがいものプレゼント JAこしみず青年部様より、じゃがいも(ノーザンルビー・北旺)を無償提供していただきました。小清水中学校1年生が食育体験で植え付けと収穫をしたじゃがいもです。感謝のきもちでいただきます。今月はノーザンルビーをサラダにして提供します。ピンク色が可愛らしいじゃがいもです。お楽しみに♪			



給食で使用している主な食品とはたらき

	献立名	主に体を作る もとになる	主にエネルギーの もとになる	主に体の調子を整える もとになる
3日(月)	ごはん		米	
	かきたま汁	たまご	でんぷん	白菜 椎茸 ねぎ
小学校 649kcal	鶏肉のみそ焼き	鶏肉 みそ	砂糖 ごま油 ごま	
	こんにやくのそぼろ煮	豚肉 高野豆腐	砂糖	ねぎ いんげんまめ
中学校 806kcal	ココアパン		ココアパン	
	かぼちゃのシチュー	鶏肉 牛乳	バター	かぼちゃ しめじ 玉ねぎ にんじん ほうれん草
小学校 660kcal	チーズハンバーグ	チーズ ハンバーグ(鶏肉・豚肉)		
	ブロッコリーのサラダ	ハム	油	ブロッコリー にんじん
中学校 861kcal	きんぴら丼	豚肉 長天 ひじき	米 油 砂糖 ごま油 ごま	ごぼう にんじん 椎茸
	つみれ汁	つみれ 豆腐		えのき茸 ほうれん草 大根 ねぎ
小学校 548kcal	春巻	春巻	油	
	中学校 725kcal			
6日(木)	ごはん		米	
	みそ汁(大根)	油揚げ みそ		大根 にんじん ねぎ
小学校 614kcal	肉じゃが	豚肉	じゃがいも 砂糖 油	玉ねぎ にんじん いんげんまめ
	白菜のおかか和え	かつお節		白菜
中学校 737kcal				
7日(金)	さつまいもごはん	豚肉	さつまいも 米 ごま 油	
	みそ汁(豆腐)	豆腐 わかめ みそ		椎茸 ねぎ
小学校 604kcal	鮭フライ	鮭	パン粉 油	
	もやしと小松菜の和え物		砂糖	もやし 小松菜 にんじん
中学校 741kcal				
11日(火)	ごはん		米	
	みそ汁(いも団子)	みそ	いも団子	大根 ごぼう ねぎ
小学校 613kcal	豚肉のしょうが炒め	豚肉	油	玉ねぎ ピーマン
	もやしとちくわの和え物	ちくわ	ごま油 ごま 砂糖	もやし きゅうり にんじん
中学校 745kcal				
12日(水)	焼きそば	豚肉 青のり	中華麺 油	キャベツ にんじん 椎茸 ピーマン 玉ねぎ
	かぼちゃコロッケ		パン粉 油	かぼちゃ
小学校 590kcal	りんごのヨーグルト和え	ヨーグルト	ゼリー	りんご
	中学校 761kcal			
13日(木)	ごはん		米	
	みそ汁(玉ねぎ)	厚揚げ みそ		玉ねぎ えのき茸 ほうれん草
小学校 587kcal	さばの塩焼き	さば		
	切干大根の炒め物	豚肉	ごま油 砂糖 ごま	切干大根 にんじん いら
中学校 733kcal				
14日(金)	きのこカレー	鶏肉	油	しめじ 舞茸 マッシュルーム にんじん 玉ねぎ トマト
	もち麦ごはん		もち麦 米	
小学校 650kcal	ハムと大根のサラダ	ハム	砂糖 ごま油	大根 きゅうり パプリカ
	和梨ゼリー		和梨ゼリー	
中学校 742kcal				
17日(月)	ごはん		米	
	みそ汁(白菜)	油揚げ みそ		白菜 しめじ
小学校 583kcal	じゃがいもの麻婆炒め	豚肉	じゃがいも 砂糖 油 ごま油	
	ほうれん草と豆腐の和え物	豆腐	砂糖 ごま	キャベツ ほうれん草
中学校 706kcal				
18日(火)	コッペパン		パン	
	小清水ミネストローネ	ウインナー	じゃがいも もち麦 オリーブオイル	玉ねぎ にんじん ピーツ トマト
小学校 568kcal	ローストチキン	鶏肉		玉ねぎ
	カラフルサラダ	鶏肉	オリーブオイル	キャベツ パプリカ 枝豆 コーン
中学校 724kcal				

※加工品・調味料等の詳細は掲載していません

※小学校のエネルギー量(Kcal)は、3・4年生のものを表示しています。

	献立名	主に体を作る もとになる	主にエネルギーの もとになる	主に体の調子を整える もとになる
19日(水)	ごはん		米	
	はりはり汁	豚肉 豆腐 油揚げ		水菜
小学校 591kcal	いわしの梅煮	いわし		
	枝豆とひじきのサラダ	ハム ひじき	砂糖	もやし きゅうり 枝豆
中学校 782kcal				
20日(木)	スタミナ納豆丼	納豆 鶏肉	ごま油 砂糖	ねぎ
	みそけんちん汁	豆腐 油揚げ みそ	ごま油	大根 ごぼう にんじん ねぎ 椎茸
小学校 664kcal	白菜のささみ和え	鶏肉	ごま油	白菜 小松菜
	中学校 825kcal			
21日(金)	チャーハン	豚肉	米 油 ごま油	玉ねぎ ねぎ にんじん コーン ピーマン 椎茸
	ワンタンスープ		ワンタン	チンゲン菜 たけのこ 椎茸 ねぎ
小学校 588kcal	揚げ餃子	餃子	油	
	中学校 728kcal			
24日(月)	ごはん		米	
	肉団子汁	肉団子(鶏肉・豚肉) みそ		白菜 にんじん しめじ ねぎ
小学校 612kcal	さばのカレー煮	さば		
	ほうれん草のなめ茸和え			ほうれん草 もやし えのき茸
中学校 766kcal				
25日(火)	ごはん		米	
	レタスのスープ	ハム		にんじん レタス えのき茸
小学校 604kcal	豆腐のオイスターソース煮	豆腐 豚肉	油 砂糖 でんぷん	ピーマン 玉ねぎ ねぎ にんじん
	バンバンジーサラダ	鶏肉	ごま 砂糖 ごま油	きゅうり もやし
中学校 739kcal				
26日(水)	あんかけうどん	豚肉	うどん 砂糖 でんぷん	にんじん 玉ねぎ 椎茸 ねぎ
	さつまいもと鶏肉の煮物	鶏肉	さつまいも 油 砂糖	いんげんまめ
小学校 596kcal	揚げごぼうのごま和え		でんぷん 油 砂糖 ごま	ごぼう
	中学校 750kcal			
27日(木)	ごはん		米	
	のっぺい汁	油揚げ		にんじん 大根 しめじ ねぎ 椎茸
小学校 583kcal	縞ほっけの西京焼き	縞ほっけ みそ		
	キャベツの磯和え	海苔		キャベツ ほうれん草
中学校 730kcal				
28日(金)	わかめごはん	わかめ	米	
	ごま風味豚汁	豚肉 厚揚げ みそ	じゃがいも 油 ごま	ごぼう にんじん ねぎ
小学校 626kcal	炒り豆腐の包み焼き	炒り豆腐の包み焼き		
	小松菜の煮びたし	油揚げ		白菜 小松菜 にんじん
中学校 736kcal				
31日(月)	スパイシーピラフ	ウインナー	米 バター	ピーマン 玉ねぎ
	豆と野菜のスープ	ベーコン ミックスビーンズ	オリーブオイル	にんじん れんこん キャベツ 玉ねぎ
小学校 581kcal	ノーザンルビーのサラダ	ハム	じゃがいも マヨネーズ風調味料 砂糖	きゅうり 玉ねぎ
	かぼちゃプリン		かぼちゃプリン	
中学校 712kcal				

家族で取り組む ノーメディアデー

1日テレビや、スマートフォン(スマホ)に触れない「ノーメディアデー」に挑戦してみませんか。メディアを長時間使うと、視力低下や運動不足などが心配です。テレビやスマホの電源を消して、家族でお茶などを飲みながらその日にあったことを話したり、家事をしたりして一緒に過ごす時間を大切にしてください。

