

# 給食だより



## 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い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となります。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、未来に向けてできることから取り組んでみませんか。



※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

## 食品ロス削減 3つのコツ

<p><b>1 買い過ぎない</b></p> <p>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。</p>	<p><b>2 作り過ぎない</b></p> <p>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。</p>	<p><b>3 食べ残さない</b></p> <p>作った料理は早めに食べ切りましょう。</p>
--	--	--

参考：消費者庁「食品ロス削減ガイドブック」（令和3年度版）



## 目の健康に「ビタミンA」を!

10月10日は「目の愛護デー」です。10を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから制定されました。目の健康に関わる栄養素に「ビタミンA」があります。不足すると、暗い所で物が見えなくなる「夜盲症」のほか、ドライアイや視力の低下を引き起こす恐れがあります。何かと目を使う機会の多い現代に、意識してとりたいたい栄養素の一つです。



**ビタミンAを多く含む食べ物**

にんじん ほうれん草 かぼちゃ レバー ウナギ ギンダラ

ビタミンAは油に溶けやすい「脂溶性ビタミン」なので、油と一緒に調理すると吸収率が高まります。

## 10月 こんだてよてい表

宮寺小学校

日曜日	献立名			主な材料名			エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)
	主食	牛乳	おかず	熱や力になる(黄)	血や肉をつくる(赤)	体の調子を整える(緑)	
3月	ごはん		しおにくじゃが しっとりふりかけ からしあえ	ごはん ジャがいも しおこうじ しろこま さとう なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ はなかつお	たまねぎ こまつな にんじん しらたき	606 22.5 373
4火	フレッシュロール		スパゲティミートソース フレンチサラダ	フレッシュロール スパゲティ さとう なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく エダマパウダー	たまねぎ キャベツ にんじん コーン きゅうり マッシュルーム	640 26.5 311
5水	ごはん		マダイのピリからあげ きりぼしだいこんのふくめに さつまじる	ごはん さつまいも でんぷん なたねあぶら さとう しろこま こまあぶら	ぎゅうにゅう マダイ とりにく やきちくわ あかみそ しろみそ あぶらあげ	だいこん こまつな にんじん ごぼう ながねぎ きりぼしだいこん	642 25.8 356
6木	ぶたにくとごぼうの みそうどん		ぶかしいも ツナとやさいのごますあえ	じこなうどん さとう さつまいも しろこま	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ あかみそ しろみそ あぶらあげ	ほうれんそう ごぼう ながねぎ えのきだけ こまつな にんじん きりぼしだいこん ねしょうが	615 25.4 387
7金	こぎつねごはん		ちくわのいそべあげ とんじる	こめ おぎ ジャがいも さつまいも なたねあぶら こめ さとう	ぎゅうにゅう とうふ やきちくわ あぶらあげ とりにく ぶたにく あかみそ あおさ	にんじん だいこん こんにゃく ごぼう ながねぎ ほししいたけ	664 27.0 338
11火	カツバーガー		ミネストラスープ みかん	バーガーパン パンこ なたねあぶら こむぎこ シェルマカロニ オリーブ油	ぎゅうにゅう ぶたにく カナディアンベーコン ベーコン	キャベツ たまねぎ ホールトマト にんじん セロリ にんにく みかん	610 29.4 309
12水	カレーライス		きりぼしだいこんの ハリハリづけ	むぎごはん ジャがいも こむぎこ パター なたねあぶら さとう しろこま	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん きゅうり きりぼしだいこん ねしょうが にんにく	619 21.6 294
13木	こどもパン		やきそば リンゴゼリーポンチ	むしちゅうかめん こどもパン さとう なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あおさ	キャベツ もやし たまねぎ にんじん りんごかん みかんかん おうとうかん パイナップルかん りんごジュース こなかてん	619 20.6 288
14金	まいたけごはん		くりとりにくのにも もずくじる	こめ おぎ さとう くりかんに なたねあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かまぼこ しろみそ もずく	たまねぎ にんじん ごぼう まいたけ えのきだけ ほんしめじ みつば ねしょうが	611 28.9 290
17月	ごはん		マーボードウフ じゃこのいりに ナムル	ごはん でんぷん さとう しろこま なたねあぶら こまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あかみそ ちりめんじゃこ	もやし ながねぎ こまつな にんじん たら ねしょうが にんにく ほししいたけ	624 30.5 537
18火	ちゃんこラーメン		スイートポテトフライ だいこんとみずなのつけもの	ホットラーメン さとう さつまいも こまあぶら なたねあぶら パター ぎょうざのかわ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	だいこん キャベツ にんじん チンゲンサイ ながねぎ みずな にんにく ねしょうが ほししいたけ りんごかん	612 23.5 320
19水	カレーピラフ		イカのバジルあげ マカロニスープ	こめ おぎ ジャがいも なたねあぶら こめこ シェルマカロニ パター でんぷん	ぎゅうにゅう イカ とりにく ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん マッシュルーム	644 29.3 270
20木	スラッピージョー		パンプキンポタージュ かいそうサラダ	コッペパン こめこ なたねあぶら パター パンこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム ベーコン わかめ	かぼちゃ たまねぎ キャベツ コーン きゅうり にんじん パセリ	618 24.8 375
21金	ちゅうかどん		かぶのつけもの あおなとはるさめのスープ	むぎごはん はるさめ でんぷん なたねあぶら こまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく うすらたまご イカ とりにく	はくさい かぶ チンゲンサイ こまつな たけのこ にんじん ながねぎ ねしょうが きくらげ ほししいたけ	604 26.7 341
24月	ツナそぼろごはん		こんにゃくのいりに さんかいじる	ごはん しろこま なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう ツナ うすらたまご かまぼこ わかめ	こんにゃく たまねぎ にんじん ながねぎ ねしょうが	608 24.2 299
25火	ごまいりきなこパン		とりにくのいなかふうにこみ ヨーグルト	ツイストパン さとう ジャがいも しろこま なたねあぶら パター	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ベーコン きなこ	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム	670 26.6 397
26水	あきやさいの かきあげどん		ぶたにくとしらたきの ピリからいため みそしる	ごはん さつまいも こむぎこ なたねあぶら でんぷん さとう こまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ しろみそ あぶらあげ こえび	にんじん だいこん れんこん たまねぎ こまつな みずな まいたけ ねしょうが しらたき	628 22.0 368
27木	わかめラーメン		りんごむしパン だいこんのちゅうかふう つけもの	ホットラーメン こむぎこ さとう バター こまあぶら	ぎゅうにゅう やきぶた ぶたにく たまご チーズ わかめ	はつきだいこん ながねぎ コーン チンゲンサイ メンマ りんごかん	662 26.7 361
28金	たいめし		ぶたにくのあまからあげ なめこじる	こめ おぎ でんぷん なたねあぶら こめこ しろこま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ しろみそ マダイ	なめこ こまつな ながねぎ みずな	604 29.7 325
31月	ごはん		サバのみそに ごもくビーフン すましじる	ごはん ビーフン さとう なたねあぶら こまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ とうふ あかみそ はちょうみそ	キャベツ にんじん ながねぎ みつば ねしょうが にんにく ほししいたけ えのきだけ	613 28.0 277

献立は、材料等の都合により変更する場合がありますが、ご了承ください。

行事食のお知らせ  
10月11日 市内体育祭がんばれ献立

### 作ってしよう! 給食メニュー

【切干大根のハリハリ漬】(5人分)

- 0材料  
切干大根...20g 一戻し5~6cmに切り、ゆでる  
きゅうり...100g 一輪切りにし、ゆでて塩をふる  
塩...少々  
白ごま...5g  
① レンズ油...12g 酢...10g 砂糖...7.5g

- 1作り方  
① ④を煮立たせ、切干大根を  
入れ、一煮立ちさせる  
② ①が冷めたら、きゅうりと  
ごまを知える

