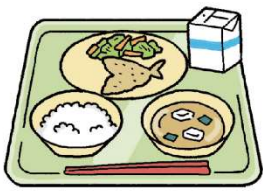


日	曜日	主食	飲み物	おかず	赤 血や肉をつくるもの	黄 力や体温となるもの	緑 体の調子をよくするもの	1食分 - [kcal]	蛋白質 [g]	
3	月	地粉 うどん	牛乳	肉うどんの汁 大学芋 幼①小② グリーンサラダ 和風ドレッシング	牛乳 豚肉 油揚げ	地粉うどん 油 さつまいも 三温糖 黒ごま 片栗粉 和風ドレッシング	しょうが にんじん 干しいたけ まいたけ 長ねぎ たら キャベツ ほうれん草 きゅうり	678	22.7	
4	火	ごはん	牛乳	野菜碗 鶏肉の照り焼き 大豆の磯煮	牛乳 かつお節パック 油揚げ みそ 鶏肉 豚肉 ほしひじき ゆで大豆 さつま揚げ	精白米 こんにゃく さといも 油 三温糖	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ しょうが	684	33.2	
5	水	ごはん	牛乳	肉じゃが さばの南部焼き グレープフルーツ1/8	牛乳 豚肉 さば南部焼き	精白米 油 じゃがいも こんにゃく 三温糖	しょうが にんじん たまねぎ いんげん グレープフルーツ	648	29.3	
6	木	ツイスト パン	牛乳	イタリアンスープ チキンのチーズ焼き ゆでブロッコリー マヨネーズ アセロラミルクゼリー	牛乳 ベーコン 鶏肉 とろけるチーズ	ツイストパン 油 三温糖 オリーブ油 パン粉 マヨネーズ アセロラミルクゼリー	たまねぎ にんじん コーン キャベツ トマト パセリ ブロッコリー	652	29.1	
7	金	ごはん	ジュア マスカット	子キンカレー 星のコロッケ もやしサラダ 玉ねぎドレッシング	ジュア マスカット 鶏肉 脱脂粉乳 するりん花豆	精白米 油 じゃがいも 米粉 星型コロッケ 玉ねぎドレッシング	しょうが たまねぎ にんじん チャツネ もやし キャベツ	663	22.9	
11	火	ごはん	牛乳	豆腐のみそ汁 カレー風味カツ 三色さんびら	牛乳 かつお節パック あさり 木綿豆腐 みそ 鶏肉	精白米 薄力粉 パン粉 油 三温糖 しらたき	にんじん えのきたけ 長ねぎ こまつな ごぼう	647	29.9	
12	水	手作り弁当の日								
13	木	コッパ パン スライス	牛乳	秋の味覚シチュー ウインナー トマトソース幼①小② フルーツココ	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 とろけるチーズ ウインナー	コッパパン 油 さつまいも 米粉 オリーブ油 ナタデココ アセロラジュレ 三温糖	たまねぎ にんじん ほしめじ エリンギ トマト パセリ みかん もも パイン	697	26.6	
14	金	ごはん	牛乳	春雨スープ 揚げ鶏の黒酢あんかけ わかめともやしのナムル ナムルドレッシング	牛乳 ベーコン 木綿豆腐 鶏肉 カットわかめ	精白米 油 カットはるさめ 片栗粉 三温糖 韓国ナムルドレッシング	にんじん 長ねぎ えのきたけ たら たまねぎ もやし	671	24.5	
17	月	中華めん	牛乳	塩ラーメンスープ 揚げギョーザ 幼①小② かみかみサラダ プリン	牛乳 豚肉 なた カットわかめ ギョーザ さきいか	中華めん ごま油 油 ごま 三温糖 プリン	しょうが にんじん もやし コーン キャベツ きゅうり だいこん	704	24.1	
18	火	ごはん	牛乳	のっぺい汁 あじフライ(ソース) 切干大根の炒め煮	牛乳 かつお節パック 鶏肉 油揚げ あじフライ あさり	精白米 こんにゃく 片栗粉 油 三温糖	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ 切干大根	678	31.3	
19	水	ごはん	牛乳	あさりのみそ汁 鶏肉の唐揚げ② こまつなのごま和え	牛乳 かつお節パック あさり 油揚げ みそ 鶏肉 殺菌凍結卵	精白米 薄力粉 片栗粉 油 すりごま 三温糖	にんじん だいこん ほうれん草 しょうが もやし こまつな	684	30.2	
20	木	ココア 揚げパン	牛乳	ポトフ ハンバーグ イタリアンソース ヨーグルト	牛乳 ウインナー ハンバーグ ヨーグルト	コッパパン 油 上白糖 じゃがいも オリーブ油 三温糖	たまねぎ にんじん キャベツ トマト	706	27.3	
21	金	しゃくし菜 ごはん	牛乳	豚汁 さばの西京揚げ りんご 1/6	ちりめんじゃこ 牛乳 豚肉 油揚げ みそ さば西京揚げ	精白米 ごま油 ごま 油 片栗粉	しゃくし菜漬け にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ りんご	661	27.1	
24	月	地粉 うどん	牛乳	田舎うどんの汁 さつまいも蒸しパン 殊父こんにゃくサラダ 香味塩ドレッシング アーモンドフィッシュ	牛乳 豚肉 油揚げ 煮干し粉末 脱脂粉乳 殺菌凍結卵 アーモンドフィッシュ	地粉うどん 油 ごま 上白糖 さつまいも 蒸しパンミックス 香味塩ドレッシング	なす にんじん まいたけ 長ねぎ ほうれん草 コーン ほうれん草こんにゃく にんじんこんにゃく キャベツ	696	25.8	
25	火	ごはん	牛乳	かきたま汁 鮭のねぎみそ焼き じゃがいものごま炒め	牛乳 かつお節パック 木綿豆腐 卵 鮭のねぎみそ焼き 鶏ひき肉	精白米 片栗粉 油 じゃがいも 三温糖 すりごま	にんじん たまねぎ えのきたけ 糸みつば しょうが	602	30.0	
26	水	ごはん	牛乳	中華スープ 酢豚 フルーツ杏仁	牛乳 ベーコン カットわかめ 豚もも肉	精白米 油 ごま 片栗粉 三温糖 やわらか杏仁豆腐	にんじん もやし 長ねぎ しょうが たまねぎ ビーマン 干しいたけ たけのこ みかん もも パイン	670	23.6	
27	木	バター ロール	牛乳	野菜コンソメスープ ローストチキン ウインナーと大豆のトマト煮 ミルクケーキ(コーヒー)	牛乳 ベーコン 鶏肉 ウインナー ゆで大豆	バターロール 油 じゃがいも 三温糖 オリーブ油 ミルクケーキ コーヒー	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれん草 しょうが セロリー トマト パセリ	688	29.3	
28	金	ごはん	牛乳	ポークカレー 星のオムレツ ほうれん草とキャベツのサラダ 和風ドレッシング	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 するりん花豆 星型プレーンオムレツ	精白米 油 じゃがいも 米粉 和風ドレッシング	しょうが たまねぎ にんじん チャツネ キャベツ ほうれん草	713	26.7	
31	月	中華めん	牛乳	広東麺スープ エビシューマイ 幼①小② 春雨サラダ パンパンジードレッシング	牛乳 豚肉 エビシューマイ	中華めん ごま油 片栗粉 はるさめ パンパンジードレッシング	しょうが にんじん もやし たけのこ はくさい キャベツ きゅうり	600	23.9	
給食回数 19回 *本字の食材は、神川町の地場産食材です。								10月の平均摂取量	671	27.2
材料入荷による多少の変更はご了承ください。								小学生(9~10歳)の摂取基準値	650	27.0



給食だより



10月

食品ロス削減月間



10/30 食品ロス削減の日



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522万ト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420万ト※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。

※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



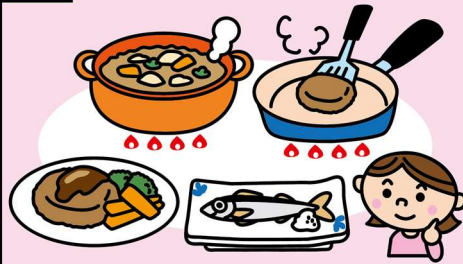
食品ロス削減 3つのコツ

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



料理は好き嫌いせず、残さず食べるようにしましょう。



神川町の地場産給食



今月は、神川町植竹で梨を育てている堀越祐一ほりこしゆういちさんにインタビューしてきました。堀越さんは、43年間も梨を育てています。おいしい梨がたくさんできるように毎年いろいろと研究をしているそうです。肥料の種類や肥料をあげるタイミングをいろいろ試しています。43年間も梨を作ってきて、さらにおいしくしようと努力しているのはすごいことですね！9月のおいしい梨をありがとうございました！



神川町は梨の産地です。ですが、最近は梨農家さんが減ってきています。地元である神川で梨農家を目指してくれる若い人が増えてくれたらうれしいなと思っています。新型コロナウイルスもまだ流行しているので、健康に気をつけ、楽しい学校生活を送ってください。

梨の木は、背があまり高くありません。大人は屈んで移動しないといけないので、腰に負担がかかります。



日当たりや水分などに気をつけながら、梨の実を育てていきます。立派な梨がたくさんなっていました。