

10月 こんだてのお知らせ

令和5年度
山形地区学校給食センター

日 曜	こんだて名	おもな食品と動き						ご家庭で食べてほしい食品		
		体のどしきをつくる		体の調子をどとのえる		エネルギーになる		給食 栄養価	小学校	中学校
		たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミンA 3群	ビタミンC 4群	炭水化物 5群	脂質 6群			
2	主・飲み物	おぎごはん 牛乳		牛乳			米 むぎ			いも類
	主菜	しろみざかなフライ	すけそうたら				パンこ かたくりこ	あぶら		
	副菜	いいどうふ	ぶたにく とうふ	ひじき	にんじん	しいたけ えだまめ ねぎ	さとう			
	汁物	だいこんのみぞしる	あぶらあげ みそ		こまつな にんじん	だいこん えのきだけ				
月	その他	オレンジ				オレンジ				
3	主・飲み物	ちいさめコッパン 牛乳		牛乳			こむぎこ さとう	あぶら		くだもの
	主菜	チキンソーセージ	とりにく							
	副菜	ミートソーススパゲッティー	ぶたにく だいす		にんじん トマト	たまねぎ しめじ	スパゲッティー こむぎこ			
	汁物	やさしいポトフ	ベーコン		にんじん ブロッコリー	だいこん キャバツ	じゃがいも			
火	その他	チョコレート		れんにゆう			さとう	カカオ		
4	主・飲み物	おぎごはん 牛乳		牛乳			米 むぎ			海そう・小魚類
	主菜	いわしのうめ	いわし			うめ	さとう			
	副菜	こんにゃくのきんぴら	とりにく		にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく	さとう	こま ごまあぶら		
	汁物	じゃがいものみぞしる	とうふ みそ		にんじん	もやし えのきだけ ねぎ	じゃがいも			
水	その他	バナナ				バナナ				
5	主・飲み物	おぎごはん 牛乳		牛乳			米 むぎ			種実類
	主菜	あつやきたまご	たまご				さとう			
	副菜	なっとうあえ	なっとう	チーズ	ほうれんそう にんじん	はくさい				
	汁物	にこみおでん	いしか ちくわ がんもどき みそ		にんじん	だいこん こんにゃく	じゃがいも			
木	その他	ミニモンゼリー				レモン	さとう			
6	主・飲み物	おぎごはん 牛乳		牛乳			米			きのこ類
	主菜	はるまき	ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャバツ	はるさめ かたくりこ こむぎこ	あぶら		
	副菜	かいどうサラダ		わかめ	ブロッコリー	だいこん こんにゃく えだまめ				
	汁物	ほうれんそうとたまごのスープ	とりにく たまご とうふ		ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし				
金	その他	りんご				りんご				
10	主・飲み物	おぎごはん 牛乳		牛乳			米 むぎ			種実類
	主菜	ハンバーグのデミグラスソースかけ	ぶたにく とりにく		トマト	しいたけ たまねぎ	こむぎこ			
	副菜	ほうれんそうのツナマヨあえ	まぐろ		ほうれんそう にんじん	キャバツ たまねぎ		あぶら		
	汁物	わかめのみぞしる	とうふ みそ	わかめ		はくさい ねぎ	じゃがいも			
火	その他	オレンジ				オレンジ				
11	主・飲み物	おぎごはん 牛乳		牛乳			米 むぎ			海そう・小魚類
	主菜	キーマカレー	とりにく ぶたにく だいす		にんじん グリンピース	たまねぎ とうもろこし トマト				
	副菜	ふくしんづけあえ				だいこん きゅうり キャバツ		こま		
	汁物	たまごとチーズのふわふわスープ	ベーコン たまご	チーズ	にんじん パセリ	もやし	じゃがいも パンこ			
水	その他	みかんゼリー				みかん	さとう			
12	主・飲み物	おぎごはん 牛乳		牛乳			米 むぎ			緑黄色野菜
	主菜	いわしのかばやし	いわし				こめ かたくりこ さとう	あぶら		
	副菜	きりぼしだいこんとひじきのにも	あぶらあげ さつまあげ	ひじき	にんじん	だいこん こんにゃく	さとう			
	汁物	キャバツのみぞしる	とうふ みそ			キャバツ しめじ ねぎ	じゃがいも			
木	その他	りんご				りんご				
13	主・飲み物	さつまいもごはん 牛乳		牛乳			米 もち米 さつまいも			たまご
	主菜	さばのみぞしる	さば みそ				さとう			
	副菜	あまずあえ		こんぶ	にんじん	だいこん きゅうり もやし	さとう	こま		
	汁物	めかぶじる	とうふ	めかぶ		はくさい えのきだけ ねぎ				
金	その他	ヨーグルト		牛乳 セラチン		ブルーベリー	さとう			

お魚には骨があります。
←マークがある日は、
特に骨に気をつけて食べましょう。

※太字になっている食材は久慈管内でとれたものを使っています。

※都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

地球に優しい食生活を!

毎年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。食品ロスとは、まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことで、日本では年間約612万トン*の食品ロスが発生しています。この量を国民1人当たり換算すると、お茶わん1杯分の食べ物(約132g)を、毎日捨てていることになります。食品ロスを減らすために、できることから始めてみませんか?

食品ロスを減らすコツ

家にある食材・食品をチェックし、使い切れる分だけ買う。



消費期限と賞味期限のイメージ



※農林水産省・環境省「平成29年度推計」

冷蔵庫や食品庫の整理整頓をし、何があるか把握しやすくする。

- ①食品を種類ごとに分ける。
- ②それぞれの置く場所を決める。
- ③詰めこみ過ぎず、フリースペースを作る。
- ④ストックのルールを決める。



日 曜	こんだて名	おもな食品と動き						ご家庭で食べてほしい食品			
		体のどしきをつくる		体の調子をとどめる		エネルギーになる		給食 栄養価	小学校	中学校	
		たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミンA 3群	ビタミンC 4群	炭水化物 5群	脂質 6群				
16 月	主食・飲み物	おむぎごはん 牛乳		牛乳		米 むぎ		くだもの			
	主 菜	いかにしょうがしょうゆだれかけ	いか			かたくりこ					
	副 菜	にくだんごとやさしいいりに なめこのみどしる	とりにく		にんじん さやいんげん	キャベツ ごぼう こんにゃく	さとう かたくりこ パンこ	ラード			
	汁 物		とうふ みそ	わかめ		なめこ だいこん ねぎ			I栄養-(kcal)	557	697
	その他	カルシウムウエハース		牛乳			こむぎこ さとう	あぶら	たんぱく質(g)	26.1	29.5
17 火	主食・飲み物	ちいさめコッペパン 牛乳		牛乳		こむぎこ さとう		海そう・小魚類			
	主 菜	ささみフライ	とりにく			パンこ かたくりこ	あぶら				
	副 菜	ジャーマンポテト	ベーコン		グリーンピース	とうもろこし たまねぎ	じゃがいも		I栄養-(kcal)	663	808
	汁 物	トマトスープ	ウインナー だいず		にんじん トマト	たまねぎ キャベツ	マカロニ		たんぱく質(g)	27.7	32.7
	その他	りんご				りんご		脂質(g)	24.0	27.8	
18 水	主食・飲み物	おむぎごはん 牛乳		牛乳		米 むぎ		いも類			
	主 菜	ぶたロースのしょうがやき	ぶたにく								
	副 菜	くきわかめのきんぴら	さつまあげ	くきわかめ	にんじん	ごぼう しいたけ たけのこ こんにゃく	さとう	こま あぶら	I栄養-(kcal)	584	720
	汁 物	かいせんキムチじり	えび いちほ ほどて とうふ みそ		にら	だいこん はくさい ねぎ			たんぱく質(g)	26.8	31.1
	その他	オレンジ				オレンジ		脂質(g)	17.6	19.3	
19 木	主食・飲み物	おむぎごはん 牛乳		牛乳		米 むぎ		たまご			
	主 菜	ミヤコロッケ	すけそうたら	わかめ アカモク		かたくりこ パンこ	あぶら				
	副 菜	おひだし			こまつな にんじん	キャベツ もやし	さとう		I栄養-(kcal)	600	727
	汁 物	こめこめんじり	とりにく あぶらあげ		にんじん	だいこん しいたけ ねぎ	こめこめん		たんぱく質(g)	22.9	26.7
	その他	バナナ				バナナ		脂質(g)	16.9	18.2	
20 金	主食・飲み物	おむぎごはん 牛乳		牛乳		米 むぎ		海そう・小魚類			
	主 菜	さけのいんごだれかけ	さけ			さとう					
	副 菜	レンコンのごまマヨあえ	まくろ		にんじん	れんこん キャベツ		こま あぶら	I栄養-(kcal)	586	737
	汁 物	けんちんじり	とうふ		にんじん	だいこん しめじ こんにゃく ねぎ	さといも		たんぱく質(g)	26.2	29.7
	その他	オレンジ				オレンジ		脂質(g)	19.2	22.5	
23 月	主食・飲み物	チキンピラフ 牛乳		牛乳		米 むぎ		豆類			
	主 菜	エビフライ	えび			こむぎこ	あぶら				
	副 菜	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ とうもろこし きゅうり		あぶら	I栄養-(kcal)	592	721
	汁 物	コンソメスープ	ウインナー			だいこん はくさい しめじ			たんぱく質(g)	24.9	28.7
	その他	りんご				りんご		脂質(g)	22.5	25.9	
24 火	主食・飲み物	おむぎごはん 牛乳		牛乳		米 むぎ		魚類			
	主 菜	チーズオムレツ	たまご	チーズ							
	副 菜	こんにゃくサラダ		わかめ	ブロッコリー	だいこん こんにゃく	さとう	こま あぶら	I栄養-(kcal)	657	817
	汁 物	ポークハヤシ	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ しめじ	じゃがいも 小むぎこ		たんぱく質(g)	24.3	28.4
	その他	オレンジ				オレンジ		脂質(g)	22.5	25.8	
25 水	主食・飲み物	おむぎごはん 牛乳		牛乳		米 むぎ		種実類			
	主 菜	さけのパンこやき	さけ	チーズ	バセリ		パンこ	オリーブオイル			
	副 菜	マカロニサラダ	まくろ		にんじん	きゅうり キャベツ	マカロニ	あぶら	I栄養-(kcal)	603	750
	汁 物	もやしのみどしる	とうふ みそ		こまつな	もやし えのきだけ ねぎ			たんぱく質(g)	28.9	33.0
	その他	のりのつくだに		のり			さとう		脂質(g)	19.5	21.9
26 木	主食・飲み物	おむぎごはん 牛乳		牛乳		米 むぎ		いも類			
	主 菜	カツオカツ	カツオ			たまねぎ	こむぎこ	あぶら			
	副 菜	ほうれんそうのきくかあえ			ほうれんそう	もやし だいこん さく レモン		こま	I栄養-(kcal)	586	716
	汁 物	とろろやききゅうりに	とりにく やきとうふ		にんじん	はくさい こんにゃく えのきだけ たまねぎ ねぎ			たんぱく質(g)	23.6	28.1
	その他	りんご				りんご		脂質(g)	17.2	18.5	
27 金	主食・飲み物	おむぎごはん 牛乳		牛乳		米		海そう・小魚類			
	主 菜	すくなめごはん	とりにく			かたくりこ 小むぎこ	あぶら				
	副 菜	どりのからあげ			にんじん	だいこん もやし キャベツ		こま	I栄養-(kcal)	679	857
	汁 物	かいらいあえ			にんじん	たまねぎ しいたけ ねぎ	こむぎこ		たんぱく質(g)	26.1	32.2
	その他	オレンジ	ぶたにく あぶらあげ かまぼこ		にんじん				脂質(g)	24.9	29.3
30 月	主食・飲み物	おむぎごはん 牛乳		牛乳		米 むぎ		魚類			
	主 菜	やさしいくだんご	とりにく		にんじん	ごぼう たまねぎ れんこん	パンこ				
	副 菜	しせんキャベツ	ぶたにく みそ		にんじん	キャベツ たけのこ		こまあぶら	I栄養-(kcal)	606	741
	汁 物	ちゅうかふうコンたまごスープ	とうふ たまご		こまつな	たまねぎ はくさい とうもろこし	かたくりこ		たんぱく質(g)	25.8	30.2
	その他	バナナ				バナナ		脂質(g)	16.9	18.7	
31 火	主食・飲み物	おむぎごはん 牛乳		牛乳		米		きのこ類			
	主 菜	フィレオチキン	とりにく			こむぎこ とうもろこしでんぷん	あぶら				
	副 菜	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー にんじん	きゅうり キャベツ	さとう	あぶら	I栄養-(kcal)	656	807
	汁 物	かぼちゃのポタージュ	とりにく	牛乳 なまクリーム	かぼちゃ	たまねぎ	こむぎこ		たんぱく質(g)	25.4	29.0
	その他	ハロウィーンゼリー				クランベリー ブルーベリー	さとう		脂質(g)	18.9	21.4

お魚には骨があります。
←マークがある日は、
特に骨に気をつけて食べましょう。

*太字になっている食材は久慈管内でとれたものを使っています。
*都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

さあ・食べんバウイズ
答え ㊦

