

10月 こんだてのお知らせ

令和4年度
久慈市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		
		体のぞしきをつくる		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			
3	主 おぎごはん 牛乳 主 いわしのうめ 副 こんにゃくのきんぴら 汁 じゃがいものみどしる その他 パナナ	いわし	牛乳		うめ	米 むぎ さとう		海そう・小魚類		
4	主 ちいさめコッペパン 牛乳 主 ていやくチキン 副 ミートソーススパゲッティー 汁 やさいのポトフ その他 ママレードジャム	とりにく	牛乳			さとう	魚類			
5	主 おぎごはん 牛乳 主 さんまのかぼやき 副 なっとうあえ 汁 とんじり その他 りんご	さんま	牛乳			米 むぎ さとう	きのこ			
6	主 おぎごはん 牛乳 主 かにかまたまごロール 副 にくだんごすぶた 汁 はるさめスープ その他 オレンジ	かにかまぼこ たまご	牛乳			米 むぎ さとう	大豆製品			
7	主 おぎごはん 牛乳 主 どうふハンバーグきのこソース 副 いかのだいごんののもの 汁 はくさいのみどしる その他 ひじきのり	とりにく どうふ	牛乳		たまねぎ いちじ	米 むぎ さとう	くだもの			
11	主 おぎごはん 牛乳 主 キーマカレー 副 かいどうサラダ 汁 たまごチーズのふわふわスープ その他 ミニアセロラゼリー	とりにく ぶたにく だいず	牛乳		たまねぎ どうもろこし	米 むぎ	魚類			
12	主 くりごはん 牛乳 主 とりてんぷら 副 にしめ 汁 なめことわかめのみどしる その他 りんご	とりにく がんとどき さつまあげ	牛乳			米 もちごめ くり こむぎこ	いも類			
13	主 おぎごはん 牛乳 主 いわしのごまみどし 副 あまずあえ 汁 ぶたさきやき その他 グレープフルーツ	いわし みそ	牛乳			米 むぎ さとう	緑黄色野菜			
14	主 おぎごはん 牛乳 主 さけのみどしマヨやき 副 なめだけあえ 汁 さつまじり その他 オレンジ	さけ みそ	牛乳			米 むぎ さとう	海そう・小魚類			

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。

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	2	3
<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>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>作った料理は早めに食べ切りましょう。</p>

※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



日 曜	こなたで名	おもな食品と働き						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				
17	主 食・飲み物 おむぎごはん 牛乳		牛乳			米 むぎ				いも類	
	主 菜 あげぎょうざ	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ	こむぎこ さとう	あぶら				
	副 菜 ぶたキムチいため	ぶたにく		ピーマン	キャベツ たまねぎ もやし はくさい	さとう	こま				
	汁 物 にらたまじる	たまご とうふ	くきわかめ	にんじん にら							
	その他 バナナ				バナナ						
18	主 食・飲み物 せわりコッパパン 牛乳		牛乳			こむぎこ さとう	あぶら			豆類	
	主 菜 千キンソーセージ	とりにく									
	副 菜 ほうれんどうとコーンのソテー	ベーコン		ほうれんどう にんじん	とうもろこし しめじ		バター				
	汁 物 ミートボールスープ	とりにく ぶたにく		にんじん	もやし はくさい えのきたけ たまねぎ		かたくりこ				
	その他 ケチャップ&マスタート			トマト							
19	*食育の日給食(山形県・いち煮)*										
	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 さけのメンチカツ	さけ たら			たまねぎ	こむぎこ かたくりこ	あぶら				
	副 菜 きくかあえ			ほうれんどう	はくさい もやし きく		こま				
	汁 物 いもに	ぎゅうにく とうふ		にんじん	ごぼう しめじ こんにゃく ねぎ		さといも				
	その他 りんご				りんご						
20	主 食・飲み物 千キンライス 牛乳	とりにく	牛乳	トマト		米 むぎ	バター			くだもの	
	主 菜 チーズオムレツ	たまご	チーズ								
	副 菜 マカロニサラダ	まぐろ		にんじん	きゅうり キャベツ	マカロニ	あぶら				
	汁 物 やさいスープ	ウインナー		にんじん こまつな	はくさい	じゃがいも					
	その他 サグッとこんぶ		こんぶ								
21	主 食・飲み物 おむぎごはん 牛乳		牛乳			米 むぎ				小魚類	
	主 菜 あげどうふのにくみぞかけ	やきどうふ とりにく みそ			ねぎ	かたくりこ さとう	あぶら こま				
	副 菜 にびだし	あぶらあげ		こまつな	えのきたけ もやし						
	汁 物 どさんこじる	ぶたにく みそ		にんじん	キャベツ とうもろこし		じゃがいも	バター			
	その他 オレンジ				オレンジ						
24	主 食・飲み物 おむぎごはん 牛乳		牛乳			米 むぎ				たまご	
	主 菜 さほのみりんぼしやき	さば									
	副 菜 にくじゃが	ぶたにく		にんじん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう					
	汁 物 さんいらいどじる	いか とうふ	わかめ ぶりのり	にんじん	はくさい しめじ						
	その他 オレンジ				オレンジ						
25	主 食・飲み物 すくなめおむぎごはん 牛乳		牛乳			米 むぎ				いも類	
	主 菜 おこのみあげ	とうふ いたよりだい			キャベツ		あぶら				
	副 菜 かひほりあえ			にんじん	だいこん もやし キャベツ		こま				
	汁 物 きのこうどん	とりにく あぶらあげ			しいたけ なめこ ねぎ	うどん					
	その他 ヨーグルト	ゼラチン				さとう					
26	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 とりにくのからあげ	とりにく				こむぎこ かたくりこ	あぶら				
	副 菜 ほうれんどうのアーモンドあえ			ほうれんどう にんじん	もやし キャベツ	さとう	アーモンド				
	汁 物 いわしのつみれじる	いわし すけそうたら とうふ			だいこん はくさい ねぎ	かたくりこ さとう					
	その他 オレンジ				オレンジ						
27	主 食・飲み物 おむぎごはん 牛乳		牛乳			米 むぎ				魚類	
	主 菜 アンサンブルエッグ	たまご ベーコン	チーズ 牛乳		たまねぎ	じゃがいも					
	副 菜 レモンふうみサラダ		わかめ	ほうれんどう	キャベツ えだまめ レモン						
	汁 物 千キンカレー	とりにく		にんじん	たまねぎ りんご	じゃがいも こむぎこ					
	その他 りんご				りんご						
28	主 食・飲み物 おむぎごはん 牛乳		牛乳			米 むぎ				いも類	
	主 菜 やさいつくねくし	とりにく みそ		にんじん	たまねぎ とうもろこし						
	副 菜 しせんキャベツ	ぶたにく だいす		にんじん	キャベツ だけのこ	さとう	こまあぶら				
	汁 物 ちゅうかふうコーンスープ	たまご とうふ		こまつな にんじん	たまねぎ はくさい とうもろこし	かたくりこ					
	その他 グレープフルーツ				グレープフルーツ						
31	*ハロウィーン給食*										
	主 食・飲み物 すくなめコンソメライス 牛乳		牛乳	パセリ		米				きのこ類	
	主 菜 千キントマトソースに	とりにく		トマト							
	副 菜 はなやさいサラダ			ブロッコリー にんじん	カリフラワー キャベツ		あぶら				
	汁 物 かぼちゃのポタージュ	ベーコン		かぼちゃ	たまねぎ	こむぎこ					
	その他 ハロウィーンゼリー				クランベリー フルーベリー	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。

*赤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、食パンペイズ
答え ①

実りの秋に感謝しよう

