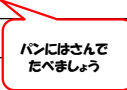
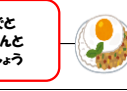
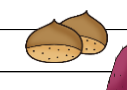
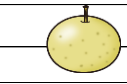




日(曜)	献立名	主な材料						調味料他	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)
		主に体の組織を作る食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーのもとになる食品			
		1群 肉・魚・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂類		
3日(月)	わかめごはん ぎゅうにゅう		わかめ 牛乳			ごはん			622 23.2 2.3
	なまあげのあんかけ	生揚げ ぶた肉		にんじん	玉ねぎ グリンピース	じゃがいも さとう でんぶん		しょうゆ 和風だし	
	キャベツとハムのごまじょうゆ	ハム かつお節			キャベツ きゅうり		ごま ごま油	しょうゆ	
	なし				なし				
4日(火)	くろパン ぎゅうにゅう		牛乳			黒糖 パン			629 25.2 2.3
	とりにくのメキシコふう	とり肉		にんじん トマト	玉ねぎ とうもろこし	じゃがいも 小麦粉	バター 油	塩 こしょう スープストック 白ワイン トマトケチャップ チリパウダー	
	インディアンサラダ	ハム		にんじん	きゅうり	スパゲッティ さとう	油	塩 こしょう しょうゆ 酢 カレー粉	
	*アロエヨーグルト		ヨーグルト		アロエ				
5日(水)	むぎごはん ぎゅうにゅう		牛乳			麦 ごはん			619 21.6 2.1
	ぎょうざ(児:2こ、職:3こ)	とり肉 ぶた肉		ニラ	キャベツ 玉ねぎ	小麦粉			
	チキンとコーンのサラダ	とり肉			とうもろこし キャベツ きゅうり		油	酢 しょうゆ 塩 パンパンジーソース	
	かんぴょうのたまごじ	鶏卵		ほうれん草 にんじん	かんぴょう	でんぶん		かつおだし しょうゆ 塩 酒	
6日(木)	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			ごはん			682 25.6 2.1
	たいのチリソース	たい			玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく	でんぶん さとう	油	豆板醤 塩 酒 中華スープの素 酢 トマトケチャップ ウスターソース	
	キャベツときゅうりのメンマあえ			にんじん	キャベツ きゅうり メンマ		ごま	しょうゆ	
	はるさめスープ	とり肉		にんじん 小根菜	しょうが	春雨		中華スープの素 塩 こしょう しょうゆ	
7日(金)	カレーなんばん(ソフトめん)	とり肉 なた		にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ ねぎ 干しいたけ	ソフトめん でんぶん	油	かつおだし カレールウ しょうゆ カレー粉 塩	665 22.5 2.9
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	ブロッコリーサラダ(ごまドレッシング)	まぐろ油漬け		ブロッコリー 赤パプリカ	キャベツ 黄パプリカ			(ドレッシング)	
	ブルーベリークレープ	豆乳			ブルーベリー	さとう 米粉			
11日(火)	しょくパン(いちごジャム) ぎゅうにゅう		牛乳			パン (いちごジャム)			642 24.0 2.7
	くりとさつまいものシチュー	とり肉	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ	さつまいも 小麦粉 くり	バター 油	塩 こしょう スープストック	
	かいそうサラダ(かんきつドレッシング)			わかめ 寒天 こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり		(ドレッシング)	
	こごかなアーモンド	いわし					アーモンド ごま		
12日(水)	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			ごはん			634 22.4 2.3
	ハンバーグデミグラスソース	とり肉 ぶた肉			玉ねぎ	さとう	油	デミグラスソース ウスターソース トマトケチャップ	
	こんにやくサラダ(ぐだくさんたまねぎドレッシング)			にんじん	きゅうり とうもろこし	こんにやく		(ドレッシング)	
	ゆうもこまつぎのスープ	ベーコン		小根菜 パセリ にんじん	キャベツ 玉ねぎ セロリー			塩 こしょう コンソメ	
13日(木)	ガバオライス(ごはん ガバオライスのぐ めだまやき)	ぶた肉 大豆 鶏卵		パセリ バジル	にんにく 玉ねぎ	さとう ごはん	油	しょうゆ オイスターソース 塩 こしょう	630 26.0 2.5
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	えびだんごスープ	えび 魚肉		にんじん 小根菜	干しいたけ 玉ねぎ	春雨 でんぶん		スープストック 塩 こしょう しょうゆ	
14日(金)	フィッシュカツパーガー(まるパン さかなメンチカツ(ソース) ポイルやさい(マヨネーズ))	こい まぐろ油漬け		にんじん	キャベツ きゅうり れんこん 玉ねぎ	パン パン粉	油 (マヨネーズ)	(ソース)	653 22.0 3.1
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	コーンスープ	ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ とうもろこし	小麦粉	バター 油	塩 こしょう スープストック	
17日(月)	むぎごはん ぎゅうにゅう		牛乳			麦 ごはん			630 26.2 2.6
	ほっけのしおやき	ほっけ					油	塩	
	ごもくきんぴら	ぶた肉		にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにやく さとう	油 ごま油 ごま	しょうゆ	
	ぐだくさんみそしる	みそ とり肉		にんじん	キャベツ 玉ねぎ ねぎ	パン粉		和風だし	
18日(火)	しょくパン(チョコレートクリーム) ぎゅうにゅう		牛乳			パン (チョコレートクリーム)			640 22.6 2.9
	オムレツのトマトソース	鶏卵		トマト	にんにく 玉ねぎ	さとう	オリーブ油	トマトケチャップ 中濃ソース 赤ワイン チキンスープ	
	バスタサラダ(コーンクリームドレッシング)	ハム			きゅうり とうもろこし	マカロニ	油	(ドレッシング)	
	ゆうせしやスのスープ	ウインナー		にんじん パセリ	玉ねぎ しやス			しょうゆ スープストック 塩 こしょう	
19日(水)	カツカレーライス(ごはん ポークカレー ヒレカツ)	ぶた肉	脱脂粉乳	にんじん	玉ねぎ グリンピース	ごはん パン粉 じゃがいも	油	カレールウ スープストック	698 22.7 2.3
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	かにかまぼこのサラダ(わふうドレッシング)	かにかまぼこ		にんじん	キャベツ きゅうり			(ドレッシング)	



日 (曜)	献立名	主 な 材 料						調味料他	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)	
		主に体の組織を作る食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーのもとになる食品				
		1群 肉・魚・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂類			
20日 (木)	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳				ごはん		630 24.1 2.0	
	さばのみそに	さば みそ					さとう			
	しおこんぶあえ		塩こんぶ		キャベツ きゅうり		ごま ごま油			
	けんちんじる	豆腐	にんじん	大根 ごぼう ねぎ しめじ	里芋 こんにゃく	油	しょうゆ 和風だし 塩 かつおだし			
21日 (金)	しろごまみそうどん(ソフトめん)	とり肉 ちくわ 油揚げ みそ		にんじん	キャベツ 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	ソフトめん さとう	ごま	和風だし 昆布だし しょうゆ	626 22.7 2.8	
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	チーズサラダ(シーザードレッシング)	チーズ		さやいんげん にんじん	きゅうり とうもろこし			(ドレッシング)		
	スイートポテト					さつまいも さとう				
24日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳				ごはん		621 22.7 2.3	
	かつおフライ(ソース)	かつお					パン粉 油	(ソース)		
	ひじきのいりに	油揚げ	ひじき	にんじん			しらたき さとう	油 しょうゆ 和風だし		
	キムチのみそしる	ぶた肉 みそ	にんじん	キャベツ 大根 ねぎ えのきたけ キムチ			ごま油	和風だし		
25日 (火)	バターロール ぎゅうにゅう		牛乳				パン		653 21.8 2.0	
	トマトクリームスパゲッティ	えび ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん トマト パセリ	玉ねぎ しめじ にんにく	スパゲッティ	オリーブ油	トマトケチャップ コンソメ 塩 こしょう		
	ごぼうサラダ(ごまドレッシング)			にんじん	ごぼう きゅうり			酢 (ドレッシング)		
	ラフランスゼリー				なし		さとう			
26日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳				ごはん		653 23.6 1.7	
	さんまのみそじり	さんま		赤パプリカ	大根		さとう	しょうゆ		
	りっちゃんサラダ	ハム かつお節	塩こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	ごま ごま油	酢 しょうゆ		
	すいとんじる	ぶた肉	にんじん	ごぼう 大根 ねぎ		小麦粉		しょうゆ かつおだし		
27日 (木)	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳				ごはん		650 27.1 2.3	
	ローストチキン(2こ)	とり肉					油	しょうゆ みりん 酒		
	とうふのサラダ(パンパンジードレッシング)	豆腐 かにかまぼこ			もやし きゅうり			(ドレッシング)		
	ごまみそじる	油揚げ みそ	にんじん	大根 ねぎ		じゃがいも こんにゃく	ごま	しょうゆ 和風だし		
28日 (金)	ポーショパン ぎゅうにゅう		牛乳				パン さとう ホットケーキミックス	バター 油	ベーキングパウダー ココア	583 21.1 2.3
	マカロニのバジルソースあえ	ウインナー		バジル 赤パプリカ ブロッコリー		マカロニ	オリーブ油	バジルソース 塩 こしょう		
	かぼちゃのクリームに	とり肉	チーズ 牛乳	にんじん かぼちゃ	玉ねぎ	小麦粉 じゃがいも	バター 油	塩 こしょう スープストック		
	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳				ごはん			
31日 (月)	*なっとう	納豆						たれ からし	661 28.6 1.7	
	ごまずあえ	ちくわ	わかめ		キャベツ もやし		さとう	ごま 酢 しょうゆ		
	かじょうどうふ	生揚げ ぶた肉 みそ		にんじん ほうれん草	しょうが 玉ねぎ 干しいたけ		さとう	油 しょうゆ 酒 豆板醤		

※都合により献立が変更する場合があります。
 ※この献立表には、微量の食品及び調味料は記載されません。
 ※*印は学校配送となります。(ごはん等の主食、牛乳などの毎日配送されている品を除く)
 ※献立表は石岡市学校給食課ホームページに掲載されています。

＜今月の石岡市の食材＞
 米、梨、キャベツ、レタス、ほうれん草、きゅうり、ねぎ、小松菜、みそ
 ＜今月の有機野菜＞
 レタス、小松菜

栄養基準値
650
26.8
2.0未満

～教科連携・小1国語「サラダでげんき」りっちゃんサラダ～
 りっちゃんは、お母さんが病気になってしまったので元気になれるようサラダを作ってあげることを思ひます。そこに、ねこやいぬ、すずめ等たさんの仲間がりっちゃんのものにかけつけ、美味しいサラダを作るためのアドバイスをくれます。

給食センターだより

食品ロスとは？

まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを「食品ロス」といいます。日本では年間約612万トンが捨てられ、これは国民1人あたり、ご飯茶碗1杯分の食べ物を毎日捨てていることになるそうです。食品ロスをそのままにしておくと、たくさんの食べ物を無駄にしてしまうだけでなく、環境の悪化を招くことにもつながります。

朝夕涼しくなり、秋らしくなってきました。10月は暑さが和らぎ、1年の中でも過ごしやすい気候ですが、日中と朝晩の気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。1日3回の食事と睡眠を十分にとり、体調を崩さないようにしましょう。

捨てられた食べ物の多くは可燃ごみとして焼却され、二酸化炭素を排出します。二酸化炭素などの温室効果ガスは、地球温暖化の原因になります。地球温暖化は世界中で起こっている干ばつ、洪水などの異常気象を引き起こし、食べ物を作る環境に影響を与えることから、食品ロスを減らすことが急務となっています。

～食品ロスの原因～

① 食べ残し



② 調理する時の過剰除去



③ 賞味期限・消費期限切れによる廃棄



「期限」の違いを正しく理解しましょう

お店で買った食品には、安全においしく食べられる期間があり、袋や容器に「消費期限」が「賞味期限」のどちらかが表示されています。この2つの期限の違いを知り、食の安全や自身の健康を守るとともに、食品ロス削減に向けて取り組んでいきましょう。

消費期限
 品質の劣化が早い食品に表示される「安全に食べられる期限」。期限を過ぎた場合は、食べない方がよいでしょう。

賞味期限
 品質の劣化が比較的遅い食品に表示される「おいしく食べられる期限」。期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。

※消費期限や賞味期限は、未開封の状態です。一度開封したら早めに食べましょう。

10月16日は
世界食料デー
 国連が定めた「世界の食料問題を考える日」です。一人一人が協力し合い、世界に広がる飢餓、栄養不良、極度の貧困を解決することを目的としています。

SDGs(持続可能な開発目標)では、2030年までに「**飢餓をゼロに**」することを目指しています。



世界の合い言葉 MOTTAINAI

ノーベル平和賞を受賞した、ケニアの環境保護活動家ワンガリ・マータイさんは、日本語の「もったいない」という言葉に感銘を受け、持続可能な社会を目指すMOTTAINAIキャンペーンを世界で展開しました。MOTTAINAIは世界に広がっています。