

# 10月献立予定表



このマークは旬の食材を使っている献立です

日	主食 汁もの 主菜 副菜	牛乳 一口メモ	食材名						エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量		
			赤の仲間 [血や肉になる]		緑の仲間 [からだの調子を整える]		黄の仲間 [熱や力のもとになる]				小学校	中学校
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
18 火	丸パン(切り込み)	牛乳	~ハムの歴史~ 農耕や牧畜もなかったころ、人々にとって狩猟が食料を得るための唯一の手段でした。しかし毎日獲物が獲れるはずもなく、獲ってきた獲物をその日で全て食べるわけにはいかず、そこで考えついでのが肉の長期保存。このことが現在のハムの製造にも結びついています。		ウィンナー	こんにんじん	玉ねぎ、白菜	じゃがいも	丸パン	683 kcal	826 kcal	
	ポトフ		えびカツ	えびカツ				米油	24 g	27.7 g		
	えびカツ		ハムサラダ	ハム	こんにんじん	キャベツ、きゅうり	さとう	ごま油	86 g	108 g		
	ハムサラダ								3.3 g	3.9 g		
19 水	ごはん	牛乳	~さつまいも~ さつまいもは、あますところなくまるごと食べられる野菜です。葉っぱはさつとゆでてお浸しとして食べられます。他にもきゅうりしょくニュースにのせたので、見てくださいね。		油揚げ、みそ		ねぎ、玉ねぎ、ごぼう	さつまいも	地元産コシヒカリ、強化米	672 kcal	788 kcal	
	さつまい汁		大根のべっこう煮	豚肉	こんにんじん	大根	こんにやく、さとう	ひまわり油	17 g	18.9 g		
	ゆかりあえ		りんご1/6		こんにんじん	きゅうり、キャベツ		白いりごま	102 g	122 g		
	りんご1/6					りんご			2.6 g	3.0 g		
20 木	ごはん	牛乳	~魚の脂~ いわしやさんまのような魚は背が青いので「青魚」や「青背魚」と呼ばれます。身の中の油が多いのが特徴ですが、血液をサラサラにしたり、頭の回転をよくする働きがあるのですよ。		鶏肉	こんにんじん	干し椎茸、白菜、ねぎ	いもち	地元産コシヒカリ、強化米	724 kcal	852 kcal	
	いもち汁		さばのカレー焼き	さば					30.3 g	35.2 g		
	さばのカレー焼き		ポテトサラダ	ハム	こんにんじん	玉ねぎ、きゅうり	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	94 g	114 g		
	ポテトサラダ								2.3 g	2.7 g		
21 金	ごはん	牛乳	~焼きぎょうざ~ ぎょうざといえば中華料理の代表ですが、本場中国のぎょうざは水ぎょうざが主流。日本では焼きぎょうざをおかずにごはんを食べますが、中国では厚手の皮の水ぎょうざが主食、焼きぎょうざはおやつとして食べられています。		鶏肉	こんにんじん、チンゲンサイ	干し椎茸、玉ねぎ、たけのこ	かたくり粉	地元産コシヒカリ、強化米	540 kcal	687 kcal	
	四川スーブ		ぎょうざ(小2個,中3個)	ぎょうざ					19.6 g	23.7 g		
	ぎょうざ(小2個,中3個)		まぜっこサラダ		ちりめんじゃこ	キャベツ、きゅうり、玉ねぎ	さとう		13.2 g	15.6 g		
	まぜっこサラダ								83 g	110 g		
24 月	ごはん	牛乳	~体をあたためよう~ 10月も後半になり、寒い季節がやってきました。旬の根菜は体をあたためる働きがあります。給食のあたため、根菜たっぷりの汁物でこのころもほかほかになるといいですね。		豚肉、みそ	こんにんじん	玉ねぎ、しめじ、ねぎ	じゃがいも	地元産コシヒカリ、強化米	648 kcal	767 kcal	
	野菜たっぷりみそ汁		ほっけ塩焼き	ほっけ					18 g	19.9 g		
	ほっけ塩焼き		ハンバンシーサラダ	鶏肉	こんにんじん	きゅうり、キャベツ	さとう	ごま油、白すりごま	86 g	105 g		
	ハンバンシーサラダ			このように					2.9 g	3.5 g		
25 火	キムタクごはん	牛乳	~具だくさんのおいとこ~ 給食の汁物はいつも具だくさんです。具をたくさん入れると、同じできあがりの量でも、水分が少ない分、塩気が少なくても野菜やだしのお味でおいしく食べられます。		豚肉		白菜キムチ、つぼ漬け、ねぎ	ひまわり油	地元産コシヒカリ	723 kcal	862 kcal	
	豚汁		スパイシーチキン	豚肉、みそ	こんにんじん	大根、玉ねぎ、ごぼう、ねぎ	じゃがいも、こんにやく		34.4 g	40.2 g		
	スパイシーチキン		春雨サラダ	鶏肉					18.7 g	20.9 g		
	春雨サラダ		巨峰っこゼリー	ハム		キャベツ、きゅうり、とうもろこし	春雨、さとう	ごま油	99 g	122 g		
巨峰っこゼリー								3.0 g	3.5 g			

池田小  
希望献立

26 水	ごはん	～かぜの予防～ 朝、晩がだんだん寒くなってきました。10月になると体調を崩す人もいます。「1日3食いろいろな食材を食べること」「適度に体を動かすこと」「しっかり睡眠をとること」「手洗い、うがいを忘れずに行うこと」が大切です。	鶏肉、豆腐	にんじん、小松菜	大根、ねぎ、干し椎茸	地元産コシヒカリ、強化米	さといも、こんにやく	あとひと口食べよう!	627 kcal	760 kcal	
	けんちん汁								29.9 g	34.7 g	
	豚肉の梅ソース		豚肉		ねり梅		さとう		20 g	22.6 g	
27 木	ごはん	～SDGs 知っていますか?～ SDGsは私たちみんなが、ひとつしかないこの地球で暮らし続けられる「持続可能な世界」を実現するために進むべき道を示した、つまりナビのようなものです。ひとりひとり、みんながそれを考えて、行動することが大切です。	豚肉、なると	にんじん	たけのこ、白菜、干し椎茸、ねぎ	地元産コシヒカリ、強化米	ワンタン	ごま油	673 kcal	793 kcal	
	ワンタン汁								27.2 g	31.3 g	
	かじきのオーロラ和え		かじき				かたくり粉、さとう	ごま油	17.9 g	20.1 g	
28 金	ごはん	～さといも～ さといもは和食のイメージがありますが、コンソメで煮たり、グラタンにしてもよく合う万能な野菜です。主成分はでんぷん質ですが、水分が多いので、いも類の中ではカロリーが低いのも特徴です。	鶏肉、たまご	にんじん、チンゲンサイ	えのきたけ、玉ねぎ	地元産コシヒカリ、強化米	かたくり粉		683 kcal	830 kcal	
	かきたま汁		豚肉、ちくわ	さやいんげん			さといも、さとう	ひまわり油	29.1 g	34.4 g	
	さといものそぼろ煮		ハム	にんじん	キャベツ、きゅうり		かたくり粉	ごまドレッシング	24.2 g	27.4 g	
31 月	ごはん	～ハロウィン～ ハロウィンは秋の収穫を祝い、悪霊を追い払う行事としてイギリスやアイルランドで行われてきたお祭りです。冬では一般的な秋のお祭りとして、かぼちゃをくりぬいたおぼけを作ったりして楽しんでいます。	大豆、鶏肉	にんじん	たまねぎ、グリーンピース	地元産コシヒカリ、強化米	じゃがいも		747 kcal	923 kcal	
	大豆入りカレースープ		ハンバーグ	かぼちゃ			さとう、かたくり粉		27.6 g	33.5 g	
	ハンバーグ照り焼きソース		ハム		玉ねぎ		さとう	ノンエッグマヨネーズ	25.5 g	30.2 g	
	かぼちゃサラダ							97 g	124 g	1.7 g	2.3 g

## 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になります。10月が国が定める「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。

## 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**  
作った料理は早めに食べ切りましょう。

※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

参考：消費者庁「食品ロス削減ガイドブック」（令和3年度版）

## 環境にやさしく！ エコ名人クイズ

食べ残や水、エネルギーをムダにしない方法を覚えて、環境にやさしいエコ名人になろう！

**Q1 環境にやさしい買い方に○をつけましょう。**

- 必要な物を使いきれずだけ買う
- 商品はなるべく奥の方から取る
- 食べきれなくても乳、肉を買いだめる

**Q2 環境にやさしい調理をしているものに○をつけましょう。**

- 大根やかぶの葉は使わずに捨てる
- 鍋で煮る物をわすれず火を止めない
- バスタブをゆでたお湯に衣材も一緒にゆでる

**Q3 環境にやさしい片付け方はAとBどちらでしょう？**

- 油のついてる物  
A 布や紙でおさえる  
B 洗剤をつけてお掃除
- 洗う順番  
A 汚れの少ない物から  
B 汚れの多い物から
- 生ゴミの捨て方  
A 水分をよくふくませる  
B 水をよく切る

**Q4 食事は、残さず食べることが大切です。それはなぜでしょう？**

から言葉を選んで、【 】に記号を書きましょう。

【 】を燃やすために多くの【 】が使われ、【 】が排出されます。これが【 】につながる、世界中で災害や不作など、さまざまな問題が起こります。

ア、二酸化炭素 イ、食べ残し ウ、地球温暖化 エ、燃料

**【たえ】** Q1の( )は商品を手前から取ることで売れ残りが減る。食べ残りの削減をする。Q2の( )は( )は食べ残りの削減に役立つ。お湯をわかしたり食材をゆでるなどには必要です。ガスや電気は節約できる。特に長時間湯を沸かす。Q3の( )はA、B( )は水分をよくふくませると、水分を蒸発させるために多くの燃料が使われ、二酸化炭素がより多く排出するため、Q4は(イ) (エ) (ア) (ウ)。

## 信州ACEプロジェクト知っていますか？

長野県が展開する健康づくり県民運動の名称です。  
A・Action(体を動かす) C・Check(健診を受ける) E・Eat(健康に食べる)  
脳卒中などの生活習慣病予防に効果があり、世界で1番(ACE)の健康長寿を目指す思いを込めたものです。

## 大根のべっこう煮

### 材料(4人分)

- 油 小さじ1/2
- つきこんにやく 40g
- 豚モモ肉 100g
- 酒 小さじ1
- 大根 250g
- 人参 40g
- さとう 小さじ2
- しょうゆ 大さじ1
- みりん 小さじ2

### 作り方

- 肉は3cmに切る。大根・にんじんはいちよう切りにする。
- こんにやくをゆでて水を切っておく。
- 鍋に油を入れ、豚肉に酒をまぶし炒め、火が入ったら大根、人参、こんにやく、水(具がみえる程度)を入れ、蓋をして大根・人参がやわらかくなるまで煮る。
- さとう・しょうゆ・みりんを入れ、煮汁が少なくなるまで煮る。

献立内容や、レシピについて知りたいときは、お気軽にお問い合わせください。TEL62-6222 FAX62-6639

