



# 10月こんだてひょう



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える
3月	中華風炊き込みご飯	○	豚肉	米・油	筍・人参・ねぎ・小松菜
	いかのチリソース		いか	でんぷん・油・ごま油・砂糖	にんにく・ねぎ
	もやしのナムル			ごま油	もやし・白菜・きゅうり・にんにく・生姜
	えのきとわかめのスープ		豆腐・わかめ	ごま油	えのきたけ・人参・もやし・ねぎ
4火	田舎うどん	○	豚肉・味噌	うどん・油	生姜・ごぼう・人参・大根・もやし・白菜・ねぎ・ほうれんそう
	肉団子の真珠蒸し		豚肉	もち米・でんぷん	生姜・玉葱
	秋野菜のごまドレッシング			ごま・砂糖・油	ほうれんそう・キャベツ・もやし・人参・ホールコーン
5水	さつまいご飯	○		米・さつまいも・ごま	
	鮭のちゃんちゃん焼き		鮭・味噌	砂糖	しめじ・キャベツ・玉葱・えのきたけ・ピーマン・人参
	マーミナーチャンプルー		豆腐・豚肉・卵	油・ごま油	生姜・人参・玉葱・もやし・ニラ
	果物（梨）				梨
6木	手作りマヨコーンパン	○		強力粉・砂糖・バター・マヨネーズ	ホールコーン
	ポトフ		ベーコン・ウィンナー・鶏肉	じゃがいも	人参・玉葱・セロリー・キャベツ
	切干大根の洋風サラダ		ひじき	オリーブ油・砂糖	切干し大根・きゅうり・人参・もやし
7金	栗と豆のおこわ	○	ささげ	米・もち米・栗・ごま	
	豆腐の重ね焼き		鶏肉・味噌・豆腐	パン粉・でんぷん	ねぎ・生姜
	けんちん汁		豚肉・豆腐・油揚げ	里芋・こんにゃく	大根・ごぼう・人参・ねぎ
	果物（ぶどう）				ぶどう
11火	ブルーベリーマフィン	○	卵・牛乳	小麦粉・砂糖・バター・油	ブルーベリー
	かぼちゃシチュー		鶏肉・いんげん豆・牛乳・生クリーム	じゃがいも・油・バター・小麦粉	玉葱・人参・かぼちゃ・グリーンピース
	ラビットサラダ			油・砂糖	キャベツ・きゅうり・もやし・レタス・玉葱・人参・レモン
12水	ご飯	○		米	
	キムムッチ		のり	ごま油・砂糖・ごま	にんにく
	韓国風すき焼き		豚肉・焼き豆腐	しらたき・砂糖・ごま・ごま油・油	玉葱・人参・白菜・えのきたけ・ねぎ・にんにく・生姜
	果物（柿）				柿
13木	なすとベーコンのスパゲティ	○	ベーコン	スパゲティ・オリーブ油・油	にんにく・玉葱・人参・ホールトマト・なす
	イタリアンスープ		ベーコン・鶏肉		人参・玉葱・小松菜・ホールコーン
	バナナケーキ		牛乳	ホットケーキミックス・バター・砂糖	バナナ・レモン
14金	シシジューシー	○	豚肉・昆布	米・油・ごま	人参・葉ねぎ
	はたはたの甘味噌あえ		はたはた・味噌	でんぷん・油・砂糖・ごま	
	茶碗蒸し		卵		しめじ・みつば
17月	芋だんご汁	○	鶏肉	じゃがいも・でんぷん・白玉粉	人参・大根・ねぎ
	デジクッパ		豚肉	米・ごま	筍・大根・ねぎ・人参・チンゲン菜・にんにく
	魚とチーズの包み揚げ		鱈・チーズ	春巻きの皮・油	
18火	じゃが芋の中華炒め	○	豚肉	じゃがいも・油	生姜・ピーマン・もやし・玉葱
	きなこ豆乳トースト		豆乳・きな粉	食パン・砂糖	
	ポークビーンズ		ベーコン・豚肉・大豆・いんげん豆	じゃがいも・油・バター・小麦粉	生姜・にんにく・人参・玉葱
19水	コーンサラダ	○	わかめ	油・砂糖	キャベツ・人参・ホールコーン
	鯛めし		鯛	米	葉ねぎ
	瀬戸揚げ		鱈・豆腐	でんぷん・ごま・油	ごぼう・人参
	いもたき		鶏肉・油揚げ	里芋・こんにゃく・砂糖・油	人参・筍・れんこん・しめじ・いんげん
20木	果物（みかん）	○			みかん
	ソース焼きそば		豚肉・青のり	蒸し中華めん・油・砂糖	人参・もやし・キャベツ・きくらげ・筍
	2色団子汁		鶏肉・豆腐・油揚げ	でんぷん・里芋	生姜・玉葱・白菜・小松菜・人参・ねぎ
21金	スイートビーンズ	○	白花豆・牛乳・生クリーム	さつまいも・バター・砂糖・ごま	
	豚肉と玉葱のガーリックライス		豚肉	米・油・ごま油	にんにく・玉葱・もやし・葉ねぎ
	魚のタンドリーグリル		鯖	マヨネーズ・ごま	にんにく
	大根サラダ			砂糖・油	大根・キャベツ・人参・きゅうり・玉葱
24月	ミネストローネ	○	ベーコン	じゃがいも	玉葱・人参・ダイズトマト・キャベツ
	キムタクごはん		豚肉	米・油・ごま・ごま油	にんにく・キムチ・玉葱・人参・つぼ漬け・ねぎ
	鯉の揚げ煮		鯉	でんぷん・油・砂糖・ごま油・ごま	生姜
25火	こんにゃくサラダ	○		こんにゃく・砂糖・ごま油・ごま	もやし・きゅうり・人参
	キャベツと厚揚げの味噌汁		生揚げ・味噌		キャベツ・玉葱・小松菜・ねぎ
	ソフトフランスパン			ソフトフランスパン	
	チキングラタン		牛乳・生クリーム・鶏肉・チーズ	マカロニ・小麦粉・バター・油・パン粉	玉葱・人参・プロックリー・マッシュルーム
26水	枝豆サラダ	○		油・砂糖	キャベツ・もやし・人参・ホールコーン・枝豆
	森のきのこスープ		鶏肉		しめじ・えのきたけ・玉葱・ほうれんそう・人参
	ひじきご飯		鶏肉・大豆・ひじき・油揚げ	米・油・砂糖	人参・グリーンピース
26水	れんこんと大豆のつくね	○	大豆・豚肉・鶏肉・豆腐	砂糖・でんぷん	れんこん・生姜・葉ねぎ
	のっぺい汁		鶏肉	里芋・こんにゃく・でんぷん	ごぼう・白菜・小松菜・人参・ねぎ
	果物（りんご）				りんご

27 木	スープバググティー	鶏肉・ベーコン	スパググティー・油・でんぷん	にんにく・玉葱・人参・葉ねぎ・しめじ・えのきたけ
	豆乳のキッシュ	○ ウィンナー・豆乳・卵 生クリーム・チーズ	油	玉葱・赤ピーマン・ホールコーン・ほうれんそう・かぼちゃ
	ジャーマンポテト	ベーコン	油・じゃがいも	玉葱・ホールコーン
28 金	秋味カレーライス	鶏肉	防災用アルファ米・じゃがいも さつまいも・バター・小麦粉・油	にんにく・生姜・玉葱・エリンギ・しめじ・人参
	ツナコーンサラダ	○ ツナ	砂糖・油	もやし・人参・枝豆・キャベツ・ホールコーン・玉葱
	果物（柿）			柿
31 月	メキシカンライス	ウィンナー	米・油	玉葱・人参・マッシュルーム・ホールコーン・ピーマン
	魚のオーロラソース	○ アブラカレイ・生クリーム・チーズ	マヨネーズ	レモン・玉葱
	花野菜スープ	ベーコン	油	カリフラワー・ブロッコリー・人参・キャベツ・玉葱
	かぼちゃプリン	牛乳・生クリーム	砂糖	かぼちゃ

※10月より、学校のお着・スプーン・フォークの提供を再開します。感染拡大防止対策のため、これまでご家庭での準備等にご協力いただき、ありがとうございました。  
 ※行事・仕入れの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。  
 ※今月の地場野菜は、里芋、キャベツ、ブロッコリー、カリフラワーです。  
 ※緑ヶ丘小学校のホームページに献立写真を載せています。ぜひご覧ください。

# 10月 給食だより

「芸術の秋」、「読書の秋」、「スポーツの秋」と、過ごしやすい秋は色々なことに取り組むの  
 によい季節です。そして、「味覚の秋」といわれるように、今が旬のさつまいも、栗、きのこ類な  
 どの食べ物が給食でもたくさん登場します。爽やかな秋に感謝して、秋の味覚を楽しみましょう。

## 大切にしたい もったいないの心

10月は「リデュース（ごみをなるべく出さない）」「リユース（再び利用する）」「リサイクル（再び資源にする）」の3R推進月間で  
 す。限りある資源を有効に使うために、また地球に優しい循環型の社会を目指して、さまざまな取り組みが進められています。  
 「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年度は約522万tと推  
 計されています。これは世界の食料支援量の1、2倍に相当し、日本人1人当たり、おにぎり1個分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「世界食糧  
 テー」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	<b>買い過ぎない</b>	2	<b>作り過ぎない</b>	3	<b>食べ残さない</b>
 <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>	

参考：消費者庁「食品ロス削減ガイドブック」（令和3年度版）

## 目の健康に ビタミンA を!

10月10日は「目の愛護デー」です。10を横に倒すと、目とまゆの形に見え  
 ることから制定されました。目の健康に関する栄養素に「ビタミンA」があります。  
 不足すると、暗い所で物が見えにくくなる「夜盲症」のほか、ドライアイや視力の  
 低下を引き起こす恐れがあります。何かと目を使う機会が多い現代で、意識してと  
 りたい栄養素の一つです。また、ビタミンAは油に溶けやすい「脂溶性ビタミン」  
 なので、油と一緒に調理すると吸収率が高まります。11日の給食は、目の健康に  
 よい食材を使ったメニューにしました。

見えにくい...

**ビタミンAを多く含む食べ物**








にんじん   ほうれん草   かぼちゃ   レバー   ウナギ   ギンダラ

### 今月の献立より

#### 7日『十三夜献立』

10月8日は、十三夜です。お月見は、旧暦8月15日夜と旧暦9月13日夜の2回あります。十三夜は、先月の十五夜に次いで美しい月とされており、栗  
 や豆の収穫期なので、「栗名月」「豆名月」と呼ばれます。この日の給食は、栗や豆を使った料理にしました。

#### 19日『郷土料理 愛媛県』

愛媛県は、四国の北西部に位置し、北側には瀬戸内海に面した平野が広がり、南側には西日本で最も高い石鎚山がそびえています。瀬戸内海・宇和海には2  
 00余りの島々があり、海・山の自然に恵まれています。愛媛県は鯛の養殖が盛んで、生産量は日本一です。愛媛を代表する「鯛めし」は、地域によって2種  
 類あります。今治市や松山市で食べられる「鯛めし」は、鯛を丸ごと一匹、土鍋や釜に入れて炊き込んだ郷土料理です。宇和島市の「鯛めし」は、鯛の刺身を  
 特製のタレにつけ込み、薬味と混ぜたものをご飯の上にかけて食べる漁師料理です。給食では、焼いた鯛の身をほぐし、ご飯に混ぜ合わせて食べます。この日  
 の真鯛は、新型コロナウイルスの影響で、消費が落ち込んだ食品の余剰分の廃棄を回避する目的で、学校給食へ無償提供されます。「いもたき」は、里芋、鶏  
 肉、こんにゃく、しいたけ、油揚げなどの具材を煮込んだ鍋料理です。愛媛県では、多種多様な柑橘が栽培されています。みかん、いよかん、デコポンなど約  
 40品種もあり、生産量だけでなく、生産品種も日本一です。それぞれに収穫時期が異なるため、一年を通じてさまざまな品種が味わえます。