



日曜	こんだて名	主な材料と食品分類						調味料他	栄養価	
		主に体をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			エネルギー (kcal)	食塩 (g)
		(1群) 魚・肉・卵・豆・豆製品	(2群) 牛乳・小魚・海藻	(3群) 緑黄色野菜	(4群) その他の野菜・きのこ・果物	(5群) 穀類・いも類	(6群) 油脂			
2月	カレーうどん (ソフトめん、カレーじり) 牛乳 あげたごやき マスカットゼリーあえ	とりにく あがら餅 ねると	牛乳	にんじん	ねぎ もやし たまねぎ	ソフトめん でんぷん	あぶら	カレールー しょうゆ わふうだし	664	2.8
3火	ごはん 牛乳 しろみぎかなのピリツとジャン きりぼしだいこんのサラダ(しおドレッシング) とうがんのどろどろたまごスープ	たら とりにく とりにく とうふ たまご	牛乳	にんじん にんじん こまつな	しょうが にんにく きりぼしだいこん もやし きゅうり とうがん えのきたけ きくらげ	とらもちこし さとう でんぷん	あぶら ドレッシング	さけ す しょうゆ トウバンジャン さけ こしょう ちゅうがだし しお しょうゆ	623	2.4
4水	コロッケバーガー (きれめいりまるパン、やさいコロッケ、ソース) 牛乳 チリコンカン アルファベットスープ	とりにく だいたず とりにく	牛乳	にんじん パセリ にんじん	たまねぎ とうもろこし グリーンピース	まろパン ジャがいも パンこ みずあめ さとう	あぶら	ソース しょうゆ トマトケチャップ トマトピューレ しょうゆ ようがだし ソース チリパウダー ようふうだし しお こしょう	638	2.8
5木	ごはん 牛乳 ハンバーグおろしソースかけ かぼちゃとえだまめのチーズサラダ (わふうクリーミードレッシング) なめこじる	とりにく ぶたにく だいたず	牛乳	チーズ かぼちゃ にんじん	だいこん たまねぎ えだまめ きゅうり	さとう でんぷん パンこ	とんし ドレッシング	わふうだし しょうゆ みりん す かつおぶし にぼし	679	2.1
6金	ごはん 牛乳 かにシューマイ (2) ぶたキムチ わかめスープ	かに たら だいたず ぶたにく とりにく とうふ	牛乳	わかめ にんじん にはら にんじん	たまねぎ はくさい たまねぎ キムチ しょうが たまねぎ たけのこ	さとう でんぷん ジャがいも さとう	とんし ごまあぶら ごま ごまあぶら	しょうゆ ちゅうがだし さけ ちゅうがだし さけ しょうゆ しお	709	2.2
10火	★ 10月10日は「め のあいごデー」です。 ★									
10火	ごはん 牛乳 とりにくのからあげ はなやさいサラダ (コーンクリームドレッシング) ほうれんそうとうふのスープ ブルーベリークレープ	とりにく とりにく ベーコン とうふ たまご とうにゅう	牛乳	ブロッコリー にんじん ほうれんそう にんじん	しょうが にんにく カリフラワー とうもろこし たまねぎ きくらげ ブルーベリー	さとう でんぷん パンこ さとう こめ みずあめ	あぶら ドレッシング あぶら	さけ しょうゆ しお しょうゆ こしょう ちゅうがだし さとう こめ みずあめ	777	2.0
11水	★ SDGs こんだて ★ 10月 は「しょくひんロスさくげん げっかん」です ★									
11水	こめパン 牛乳 トマトオムレツ コーンポテト クラムチャウダー	たまご ウインナー あさり とりにく	牛乳	くきのぶぶんをつかいました ブロッコリー にんじん こまつな	たまねぎ たまねぎ とうもろこし たまねぎ エリンギ	こめパン あぶら あぶら マカロニ バター	あぶら あぶら あぶら	トマトケチャップ トマトピューレ しお こしょう ようふうだし ようふうだし こしょう しお ポタージュのもと	655	3.3
12木	ごはん 牛乳 きょうざ (2) マーボーとうふ もやしのちゅうがスープ	ぶたにく とりにく だいたず ぶたにく ねづ とうふ とりにく	牛乳	にはら にんじん にはら にんじん シンゲンサイ	キャベツ たまねぎ ねぎ たまねぎ しょうが にんにく なす たけのこ たまねぎ もやし ねぎ えのきたけ	さとう でんぷん さとう あぶら	とんし あらら ごまあぶら あぶら ごまあぶら あぶら	トウバンジャン とりがだし す しょうゆ しお ちゅうがだし しょうゆ こしょう	654	2.5
13金	ごはん 牛乳 さげとやさいのフライ だいこんのそばろに とんしじる	さげ とりにく ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん にんじん	キャベツ たまねぎ だいこん えだまめ しょうが たまねぎ だいこん ねぎ ごぼう	さとう パンこ さとう でんぷん あぶら	あぶら マヨネーズ あぶら あぶら	しょうゆ みりん さけ わふうだし わふうだし	709	2.1
16月	とりにくおとうどん(ソフトめん、とりにくしょうゆ) 牛乳 はくさいとたまあげのひたし きなこあげパン	とりにく なまあげ ぶたにく きなこ	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ もやし ねぎ にんにく しょうが はくさい たまねぎ	ソフトめん さとう コッペパン さとう	あぶら とんし ごまあぶら あぶら あぶら	しょうゆ とりがだし しょうゆ さけ しょうゆ わふうだし あぶら	665	3.3
17火	ピビンパどん (ごはん、ピビンパどんのく) 牛乳 とうふチゲスープ あんぱんフルーツ	ぶたにく だいたず たまご みそ ぶたにく とうふ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん にんじん	しょうが にんにく もやし しょうが にんにく はくさい キムチ ねぎ ほうれんそう みかん バインアップル もも	ごはん さとう さとう あぶら	あぶら ごまあぶら あぶら	みりん トウバンジャン さけ しょうゆ しょうゆ とりがだし さけ	688	2.4
18水	ホットドッグ (きれめいりコッペパン ロングウインナーソース) 牛乳 かいそうサラダ (たまねぎドレッシング) はくさいのクリームに	ウインナー ぶたにく だいたず ぶたにく たまご	牛乳	れんにゅう 牛乳 にんじん にんじん	たまねぎ にんにく きゅうり とうもろこし たまねぎ はくさい	コッペパン さとう でんぷん あぶら	あぶら あぶら	トマトケチャップ トウバンジャン ようふうだし しょうゆ	670	3.4
19木	★ きょうどりょうり「みやぎけん」★ しょくいく の ひ ★									
19木	わかめごはん 牛乳 あつやきたまご にくじゃが はつとじり	わかめ たまご ぶたにく ぶたにく	牛乳	にんじん にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ だいこん ごぼう ほししいたけ ねぎ	ごはん みずあめ さとう さとう	あぶら あぶら	しお こんぶだし しょうゆ す しょうゆ さけ みりん わふうだし かつおぶし さばし しょうゆ さけ しお	677	2.6
20金	ごはん 牛乳 はるまき チャプチェ ワンタンスープ	だいたず とりにく ぶたにく ぶたにく たまご	牛乳	にんじん にんじん こまつな にんじん にはら	たまねぎ キャベツ もやし たけのこ しょうが にんにく たけのこ ほししいたけ もやし もやし たまねぎ ねぎ しょうが	さとう こなあめ さとう はるさめ さとう でんぷん	あぶら あぶら あぶら	しょうゆ しょうゆ ちゅうがだし さけ しょうゆ こしょう ちゅうがだし しお	751	2.2
23月	きつねうどん(ソフトめん、きつねとうどん) 牛乳 ちくわのいそべあげ 1~4年(1) 5年~(2) ほうれんそうのごまあえ	とりにく あがらあげ ちくわ	牛乳	あおのり ほうれんそう にんじん	しょうが だいこん ねぎ たまねぎ ほししいたけ もやし	ソフトめん てんぷらご さとう	あぶら ごま ごまあぶら	さけ しお しょうゆ かつおぶし こんぶだし しょうゆ かつおぶし さばし しお	683	3.4
24火	むぎごはん 牛乳 チキンナゲット (2) シーザーサラダ (パルソ、シーザーサラダドレッシング) ハッシュドポーク	とりにく だいたず ぶたにく	牛乳	あかピーマン にんじん パセリ	キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく たまねぎ エリンギ しめじ	さとう さとう さとう	とんし あぶら ドレッシング バター	しお しょうゆ こしょう あがワイン ハヤシルウ トマトケチャップ デミグラスソース	831	2.6

日曜	こんだて名	主な材料と食品分類						調味料他	栄養価			
		主に体をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			エネルギー (kcal)	食塩 (g)		
		(1群) 魚・肉・卵・豆・豆製品	(2群) 牛乳・小魚・海藻	(3群) 緑黄色野菜	(4群) その他の野菜・きのこ・果物	(5群) 穀類・いも類	(6群) 油脂					
25	水	ミルクパン 牛乳 ミートソースパリパリつつみあげ いろどりサラダ(イタリアンドレッシング) ポトフ ヨーグルト	牛乳 ウインナー ヨーグルト		たまねぎ キャベツ きゅうり カリフラワー たまねぎ キャベツ だいこん エリンギ	ミルクパン こむぎこ あぶら ドレッシング じゃがいも		トマトケチャップ ようふうだし しお こしょう	681	3.1		
26	木	★ げんえん こんだて ★ まいつき20日は「いばらき おいしおデー」です ★										
統一 創立	豊岡・五	ごはん 牛乳 さばのきのこソースかけ しおこんぶあえ かぶのみぞしる	牛乳 さば こんぶ とうふ あがあげ みそ		えのきたけ しめじ たまねぎ キャベツ きゅうり かぶ たまねぎ ねぎ	ごはん でんぷん さとう あぶら じゃがいも		しょうゆ みりん しお しょうゆ かつおぶし にぼし	703	1.7		
27	金	ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがやき ひじきのいために さつまじる	牛乳 ぶたにく さつまあげ たいす ひじき とりにく みそ		しょうが りんご にんにく ごぼう だいこん ねぎ	ごはん さとう あぶら あぶら		ごまあぶら ごま さけ しょうゆ みりん すしお しょうゆ みりん わふうだし わふうだし	685	2.5		
30	月	みぞラーメン (ちゅうかめん みぞラーメンスープ) 牛乳 ちゅうかくらげのサラダ ももまんじゅう	ぶたにく なると みそ 牛乳 くらげ たまご		しょうが にんにく もやし たまねぎ とうもろこし きくらげ ねぎ きゅうり もやし	ちゅうかめん さとう ごま ごまあぶら バター		こしょう トウバンジャン さけ とりがらだし ちゅうかだし す しょうゆ しお	629	3.1		
31	火	★ どくしよしゅうかん (10/27~11/9まで) & ハロウィン こんだて ★										
		バターチキンカレーライス (ごはん バターチキンカレー) 牛乳 かぼちゃココック りんご	とりにく だっしふんにゅう なまクリーム 牛乳 かぼちゃ	にんじん トマト ピーマン かぼちゃ	にんにく しょうが たまねぎ えだまめ ブルー りんご	ごはん じゃがいも こむぎこ パンこ さとう じゃがいも	あぶら バター あぶら	しろワイン トマトピューレ ようふうだし カレールー	779	2.4		
								今月のたんぱく質平均 脂質平均	25.4 g 22.6 g			

今月の常総市・下妻市産食材：米、はくさい、キャベツ、きゅうり、だいこん、とうがん、はくさい、ピーマン、かぼちゃ (太字で表記しています)
 いばらきけんさんしょくざい ぎやうにゅう さいににく とりにく たまご
 茨城県産食材：牛乳、にら、もやし、チンゲン菜、しめじ、豚肉、鶏肉、卵

エネルギーと食塩量は、小学校中学年(3・4年生)の量になります。

毎月19日は食育の日です


◎材料の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。
 ◎この献立表に記載されている食品は、主な食品で、家庭で調理をする際に参考にしていただくことを目的としておりますので、微量の調味料や、ハンバーグや春巻きなどの加工品に含まれているアレルギーに由来する食品(卵・乳など)等、使用食品の全てを記載しておりません。

10月 給食だより

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、また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、2021(令和3)年度は約523万tと推計されています。この量を国民一人当たり換算すると、おにぎり1個分(約114g)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。 ※農林水産省及び環境省「令和3年度推計」

10月 食品ロス削減月間
 まだ食べられるのに捨てている日本の食品ロス
 約523万トン

日本各地の郷土料理

はっと汁

みやぎけん 宮城県

宮城県は東北地方に位置し、東側は太平洋に面しています。日本三景の一つである松島をはじめ、自然の景色が美しい県です。
 「はっと」は、小麦粉を練って薄くのぼして作る、宮城県の郷土料理です。約400年前、有数の米どころであった宮城県の登米地方では、年貢を納めた後も藩に米を献上していたため、農民は満足に米を食べることができませんでした。そこで農民たちは知恵を絞って、小麦を粉にし、練って茹で、米の代わりとして食べたのが始まりと言われています。あまりにも農民たちが好んで食べていたため、米作りを疎かにしないか心配した領主が、ハレの日以外は食べることを法度(禁止)したため、それ以来「はっと」と呼ばれるようになったそうです。

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しましょう。
- 2 つくり過ぎない
家族の手定や体調を考慮し、食べ切れる分を調理しましょう。
- 3 たべ残さない
作った料理は早めに食べ切りましょう。

10/10 目の愛護デー

10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康に関わる栄養素に「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に、意識してとりたい栄養素の一つです。

10を横に倒すと目とまゆの形に見えるよ!

目の健康に欠かせない「ビタミンA」の多い食べ物

緑黄色野菜に含まれる「β-カロテン」が体内でビタミンAに変化します。また、ビタミンAは油と一緒にとると、体への吸収率がアップします。

ニンジン、かぼちゃ、ほうれん草など緑黄色野菜
 ギンドラ、ウナギ、なと魚介類
 レバー

スマホやゲームは時間を決めて! 遊ぶ前には使わないこと!