



Main table with columns for Day, Dish Name, Main Ingredients, Food Categories, Seasonings, and Nutritional Values. Includes a section for '目愛護デー' (Eye Protection Day) on Oct 10th and '郷土料理 岩手県' (Local Cuisine Iwate Prefecture) on Oct 15th.

茨城をたべよう We ek

◆ 10月31日(木)に10月分給食費の口座振替をします。残高の確認をお願いいたします ◆

日曜	献立名	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			
24 木	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 豚肉と厚揚げのねぎ塩炒め 大根の味噌汁	鶏肉 卵	牛乳	にんじん	梅 にんにく しょうが ねぎ 大根	ごはん 砂糖 水あめ でん粉	油 ごま ごま油	しょうゆ 酢 みりん 塩 しょうゆ しょうゆ かつお節 煮干し	846	2.5
25 金	親子丼 (ごはん、親子丼の具) 発酵乳 (フルーベリー) ささかまほこのおかかマヨネーズ焼き 肉たきのつるつる炒め	鶏肉 卵	発酵乳	にんじん	たまねぎ 枝豆	ごはん 砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん 和風だし	815	3.0
28 月	肉うどん (ソフめん、肉うどん汁) 牛乳 パンパジニーサラダ (パンパジニドレッシング) ココアあげパン	豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草	しょうが 大根 しめじ ねぎ	ソフめん	ドレッシング ココア	しょうゆ しょうゆ しょうゆ 鶏がらだし しょうゆ みりん かつお節 煮干し 酒	830	3.5
29 火	★ 読書週間献立 ★ 10月27日から11月9日までは「読書週間」です。絵本「おぼけてんぐら」にてどく「おいもてんぐら」がです。 ごはん 牛乳 おいもてんぐら (しょうゆ) 鶏肉のガーリックバター炒め もやしのごま味噌汁	鶏肉 豚肉 味噌	牛乳	赤ピーマン にんじん 小松菜	れんこん ねぎ 枝豆 とうもろこし たまねぎ にんにく しょうが 大根 もやし ねぎ	ごはん さつまいも 小麦粉 小麦粉 でん粉	油 バター ごま油 ごま	しょうゆ しょうゆ 酒 みりん 鶏がらだし 和風だし	827	2.8
30 水	切れ目入りコッペパン 牛乳 焼きそば チキンナゲット (3) フルーツ杏仁	豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	にんにく しょうが キャベツ もやし	中華めん	油 豚脂	焼きそばソース ソース オイスターソース 塩 しょうゆ	880	3.7
31 木	★ ハロウィン & 減塩献立 ★ 毎日19日は「いばらき美味しお Day」です。日頃から塩分のとり過ぎに気をつけましょう。 ごはん 牛乳 ハンバーグ もろみ照り焼きソース ひじきとじゃがいものサラダ (まどレッシング) 白菜の味噌汁 かぼちゃプリン	鶏肉 大豆 味噌	牛乳	にんじん にんじん	にんにく ねぎ たまねぎ きゅうり とうもろこし 白菜 えのきたけ ねぎ	ごはん パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 水あめ じゃがいも	油 豚脂 ごま ドレッシング 油	しょうゆ 甘酒 みりん ワイン 塩 しょうゆ 酒 酢 塩 かつお節 煮干し	848	2.2
								今月のたんぱく質平均 脂質平均	30.5 g 22.8 g	

今月の常総市・下妻市産食材：米、キャベツ、きゅうり、大根、にんじん、さやいんげん、ピーマン、とうがん (太字で表記しています)
茨城県産食材：牛乳、鶏肉、豚肉、もやし、にら、みずな、ねぎ、さつまいも、チンゲン菜、赤ピーマン、れんこん、ごぼう

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

10月 食品ロス削減月間
10/30 食品ロス削減の日

食べ物を大切にしよう

～食品ロスを減らすために～

食品ロスとは、「もともとは食べられる (食べられた) のに、捨てられてしまう食べ物」のことです。例えば、嫌いだからとお皿に残ってしまった料理や、賞味期限 (おいしく食べられる期間) がすぎて捨ててしまったお菓子も、食品ロスになります。

◎なぜ、食品ロスを減らすの？
日本では、1年間に600万トン以上の食品ロスが出ています。これは、一人ひとりが毎日お茶碗1杯分のごはんを捨てているのと同じ量になり、世界中で飢饉に苦しむ人々に向けた世界の食糧援助量をはるかに超えています。大切な食べ物を無駄にせず、また、地球環境を守っていくためにも食品ロスを減らす努力が大切です。

★食べ物の「いのち」を粗末にしないため
食べ物はもともとは生きていのちをもっているのです。そして食べ物には作ってくれた人の思いや努力が込められています。食べ物をむだにしないことで、生きものたちの命に対する敬意と作ってくれた人への感謝の心を表すことができます。

★地球環境を守っていくため
食べ物を作ったり、運んだりするとき、私たちはたくさん水やエネルギーを使っています。さらに食べ残したごみの処理にも多くのエネルギーが使われ、地球環境に大きな負担となります。食品ロスを減らすことは、むだなごみを減らし、地球を守っていくことにもつながります。

食品ロスを減らすために私たちができること

- ★残さず食べる！
用意された食事は、おいしく残さず食べましょう。食べる前に自分で食べられる量を考えて調節することも大切です。
- ★必要な分を買う！
家にある食料をチェックして、必要な分を買えば、食べないまま捨てることのないようになります。
- ★食材を使いきる！
料理をするときは、食べられる部分まで捨てないように気をつけて、工夫して食材を使いきるようにしましょう。
- ★賢い方考える！
すぐに食べる食品なら、消費期限や賞味期限の近いものを買うことで、お店から出る食品ロスも減らせます。

目の健康に役立つ食べ物とは？

近年、裸眼視力1.0未満の小中高生は年々増加傾向にあり、年代が上がるにつれてその割合が高くなっていきます。皆さんは、携帯ゲーム機やスマートフォンなどで、目を使い過ぎていませんか？
10月10日の「目の愛護デー」に合わせて、目の健康について考えてみましょう。文部科学省「学校保健設計調査」の健康に関する栄養素や機能性成分には、「ビタミンA」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロテノイド」の一種、「β-カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」などがあります。
β-カロテンは、体内で効率的にビタミンAに変換され、目の健康維持に役立ちます。ルテインとゼアキサンチンは、目を構成する成分で、光による刺激から目を保護する網膜色素を増加させることが考えられています。

10/10 目の愛護デー

ビタミンAを多く含む
L-システイン、アスタキサンチン、ゼアキサンチン、ルテイン

β-カロテンを多く含む
パセリ、ほうろく、ほうろく、ほうろく

ルテインを多く含む
ほうろく、ほうろく

ゼアキサンチンを多く含む
ほうろく、ほうろく

にほんかくち 日本各地の郷土料理

なんぶや 南部焼き

いわてけん 岩手県

岩手県は本州の北東部に位置し、北海道に次いで日本で二番目に大きな面積を持っています。山・川・海という豊かな自然環境がそろい、特に沿岸部は「三陸」といわれ、世界三大漁場の一つとして、新鮮な魚介類や海藻などたくさん海の幸に恵まれています。料理もそれらを活用したものが多くあります。
「南部焼き」は、肉や魚介類などに下味を付け、ごまを全体にまぶしてから焼いたり、ごまを加えたたれに漬け込んで焼いたりする料理です。南部地方 (現在の岩手県と青森県にまたがる地方) が、ごまの名産地であることから、ごまを用いた料理を「南部～」ということがあるそうです。給食では、鶏肉の南部焼きといわしのすり身汁を組み合わせました。甘辛い味付けとごまの香ばしさがごはんによく合います。ご家庭でもぜひ作ってみてはいかがでしょうか。