

日 曜	こんだて名	主 な 材 料 と 食 品 分 類							栄養価	
		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		調味料他	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・砂糖	〈6群〉 種実類・油脂			
26 月	にくうどん (ソフトめん にくうどんじる)	ぶたにく あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが だいこん しめじ ねぎ	ソフトめん		さけ みりん しょうゆ かつおぶし にんじ	670	2.1
	牛乳									
	だいがくいも					あつまいも さとう でんぶ	ごま あぶら	しょうゆ みりん		
	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 とうもろこし		ドレッシング			
27 火	とりそぼろどん (ごはん とりそぼろどんの)	とりにく だいず たまご		グリーンピース	しょうが たまねぎ	ごはん さとう	あぶら	わふうだし しょうゆ さけ みりん	656	1.7
	牛乳		牛乳							
	いもにじる	とりにく		にんじん	たまねぎ だいこん ねぎ	さといも こんにゃく		さけ しょうゆ しお かつおぶし こんぶだし		
	きよほうゼリーあえ				もも パインアップル りんご ぶどう	アロエ さとう				
28 水	ナン					ナン			602	3.2
	はっこうにゅう (いちご)		はっこうにゅう							
	ツナオムレツ	たまご まぐろあぶらづけ			たまねぎ	さとう	あぶら マヨネーズ			
	シーザーサラダ (クルトン・シーザーサラダドレッシング)			ブロッコリー あかピーマン	とうもろこし キャベツ	クルトン	ドレッシング			
29 木	バターチキンカレー	とりにく	牛乳 なまクリーム	にんじん トマト	にんにく しょうが えだまめ ブルーン たまねぎ	じゃがいも	あぶら バター	トマトピューレ ようふうだし カレールウ	628	2.1
	ごはん		牛乳			ごはん				
	ローズポークのねぎしおいため	ぶたにく		にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ	しらたき でんぶ	あぶら ごまあぶら	しおとうし しお しょうゆ とりがらだし さけ		
	もやしのごまみそスープ	とりにく なたと みそ		にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ もやし		ごまあぶら ごま	とりがらだし ちゅうかだし しお しょうゆ		
30 金	りんご				りんご				669	2.3
	★ どくしょこんだて&ハロウィン ★ えほん「サラダで げんき」にでてくる りっちゃん、どうぶつのアドバイスでつくった「おいしくて げんきになるサラダ」です。									
	ごはん (のりつくだに)		のり			ごはん さとう みずあめ		しょうゆ かつおだし す		
	牛乳		牛乳							
30 金	あげれんこん		だっしふんにゅう	トマト パセリ	れんこん にんにく たまねぎ	でんぶ さとう こめ こんぶ	あぶら ごま	しお こしょう	669	2.3
	りっちゃんサラダ (たまねぎドレッシング)	ハム	こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり		ごま			
	とんじる	ぶたにく みそ		にんじん こまつな	しょうが たまねぎ ごぼう ねぎ	じゃがいも こんにゃく	あぶら	さけ わふうだし		
	かぼちゃプリン	とうにゅう		かぼちゃ		さとう				

今月のたんぱく質平均									24.5g
脂質平均									20.1g

●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ください。また、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。

毎月19日は食育の日です

秋 10月 給食だより

10月30日は 食品ロス削減の日

食べ物の もったいない を減らそう！

国では、10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。食品ロスとは、「まだ食べられるのに捨てられてしまう食品」のことです。現在、日本の食料自給率は約38%（カロリーベース）※1と、多くを海外からの輸入に頼っています。それにもかかわらず、年間約461万トン（推計値）もの食品ロスが発生しています※2。これは、1人1日当たり、おにぎり1個分を捨てている量に相当します。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。まずは、身近なところから「もったいない」を減らしていきましょう。

※1：農林水産省（令和6年度）
※2：消費者庁・環境省・農林水産省（令和6年度）

給食時間にできること

1 協力して準備をし、食べる時間を確保する

2 自分が食べ切れる量に調整する

3 食べ残しのないように、きれいに食べる

10月10日は 目の愛護デー

目の健康に役立つ食べ物とは？

みなさんは、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日は「目の愛護デー」です。目の健康に関わる栄養素には、「ビタミンA」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる「β-カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」などがあります。普段から積極的に食べるようにしましょう。

ビタミンA を多く含む

β-カロテン を多く含む

ルテイン を多く含む

ゼアキサンチン を多く含む

いろいろな味を経験してみよう！

味覚は、舌の表面などにある「味蕾」という器官で感じます。味蕾は子どものうちに発達し、成長とともに少しずつ減少していくとされています。そのため、子どもは大人よりも味に敏感です。また、すっぱいもの（酸味）や苦いもの（苦味）が苦手な子が多いのは、「酸味=腐ったもの」「苦味=毒」と本能的に感じて避けるようになっているためです。味の経験を積むことで食べられるようになりますが、苦手なものを無理に食べるのは逆効果です。調理法を工夫する、一口だけ食べてみるなど、無理のない範囲で、いろいろな味を経験してみましょう。

日本各地の郷土料理

とり天

大分県

大分県は、「地獄めぐり」で有名な別府温泉や由布院温泉などがある、日本一の「おんせん県」として知られる九州地方の観光地です。豊かな自然に恵まれ、海の幸から山の幸までおいしいものがたくさんあります。「とり天」は、大分県で圧倒的な人気を誇る郷土料理です。鶏肉にしょうゆやニンニク、生姜で下味をつけて天ぷらにした、衣がサクサクとしておいしい料理です。昔は、今のようには柔らかい鶏肉ではなく、肉質が硬い地鶏が多かったため、すこしでも柔らかくジューシーな鶏肉料理に仕上げるため、昭和初期に別府市のレストランで誕生したのが始まりとされています。大分県では、ポン酢や酢醤油に「からし」をつけて、さっぱりと食べるのが定番のスタイルです。いつものから揚げとは一味違う「とり天」がどんな料理か、ぜひ味わってみてください。