

10月の給食目標は「食べ残しについて考えよう！」



10月



# 学校給食予定献立表



ふれあいだて歴史の杜食育センター  
だて食育レストラン『eスプーン』  
※facebook公開中!!

令和6年度 第601号

だて歴史の杜食育センター TEL 0142-23-4019

月		火		水		木		金			
献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名		
<b>10月分の給食費の口座振替日は10月31日(木)です。 ※残高不足にご注意下さい</b>		<b>1</b> <b>伊達産鶏とあさり &amp; 野菜のパエリア</b> だてさんとり伊達産鶏とあさり & 野菜のパエリア だてさん伊達産鶏とあさり & 野菜のパエリア だてさん伊達産鶏とあさり & 野菜のパエリア だてさん伊達産鶏とあさり & 野菜のパエリア だてさん伊達産鶏とあさり & 野菜のパエリア だてさん伊達産鶏とあさり & 野菜のパエリア	<b>『みんなの魂伊達メニュー』</b> (低)734 (中)791 (高)844 (中学)916 低21.0 中22.4 高23.9 中学26.3 鶏肉、あさり、玉葱、3色ピーマン、グリーンピース、クラムジュース(ウバイイ)、食塩、クロード、ディ・ベジ、小麦、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ダイズマトソース【大豆】、食塩、サラダ油、オリーブ油 玉葱、ショルダーベーコン【豚肉】、食塩、香味ペースト【小麦、大豆、鶏肉、豚肉】、サラダ油 じゃがいも、りんご、コーン、枝豆、ノンエッグマヨネーズ ドライトマト(ミニトマト)、グラニュー糖、食塩、オリーブ油、食塩 アロニアパウダー、午後の紅茶、グラニュー糖 アガー、みかん缶、パン缶 カクテルゼリー【大豆、りんご、もも】	<b>2</b> <b>茹でラーメン</b> 茹でラーメン しょうゆ <b>塩ラーメン</b> たこでたこ焼き	(低)529 (中)567 (高)575 (中学)637 低26.6 中28.7 高29.8 中学33.5 豚肉、白菜、もやし、長ねぎ、水煮メンマ、カットわかめ、こしょう、チンタンスープ、塩ラーメンたれ <b>【鶏肉、豚肉、りんご、小麦、大豆、ゼラチン】</b> たこ、かつおだし、小麦粉、キャベツ、揚げ玉、植物油、ねぎ、生姜酢漬、砂糖、食塩【小麦、大豆】	<b>3</b> <b>スライスパンポトフ</b> スライスパンポトフ 照焼ハンバーグ ツナコーンサラダ	(低)604 (中)618 (高)630 (中学)703 低28.7 中29.6 高30.3 中学33.1 じゃがいも、キャベツ、玉葱、人参、鶏肉、白ワイン、こしょう、チキンコンソメ、ブイヨングラニュー 鶏肉、玉葱、ペースト状植物性たん白、パン粉、豚脂、食塩、粒状植物性たん白、マーガリン、しょうゆ、牛肉エキス、生姜ウスターソース、トマトケチャップ、砂糖、ぶどう糖、乾燥卵白、水あめ、清酒、チキンエキス、香辛料 <b>【卵、乳、鶏肉、豚肉、小麦、大豆、りんご、牛肉】</b> まぐろ水煮、コーン、きゅうり、コーンクリームドレッシング	<b>4</b> <b>ごはん大根の味噌汁</b> ごはん大根の味噌汁 ごぼうメンチカツ スタミナ野菜炒め	(低)666 (中)713 (高)762 (中学)821 低28.0 中29.5 高30.6 中学32.5 大根、玉葱、長ねぎ、刻み揚げ、みそ、かつおだし ごぼう、玉葱、鶏肉、大豆、豚肉、粒状植物性たん白、しょうゆ、でん粉、砂糖、食塩、香辛料、パン粉、大豆油、粉末状植物性たん白 <b>【鶏肉、大豆、豚肉、小麦】</b> 味付き豚肉【豚肉、りんご、大豆、ごま、小麦】 青ピーマン、キャベツ、人参、生姜、焼き肉のたれ <b>【小麦、ごま、大豆、もも、りんご】</b>		
		<b>7</b> <b>ごはん白湯スープ</b> ごはん白湯スープ とり鶏つくね もやしのナムル	(低)564 (中)609 (高)650 (中学)701 低21.0 中21.8 高22.7 中学23.7 春雨、長ねぎ、玉葱、コーン、生姜、白ごま、食塩、こしょう、中華王 <b>【か、小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉】</b> チンタンスープ、白湯スープ【乳、小麦、牛肉、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン】 鶏肉、豚脂、玉葱、液卵、植物性たん白、パン粉、長ねぎ、砂糖、しょうゆ、食塩、ブラックペッパー、ジンジャーパウダー <b>【卵、鶏肉、大豆、小麦】</b> もやし、ほうれん草、人参、和風ごまドレッシング <b>【ごま、小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン】</b>	<b>8</b> <b>ごはん麦入りごはん</b> ごはん麦入りごはん とうふ豆腐のすまし汁 ぶた豚 どん井	(低)612 (中)669 (高)720 (中学)781 低32.1 中33.9 高35.2 中学37.1 豆腐、刻み揚げ、大根、長ねぎ、かつおだし、清酒、食塩 <b>鯛だし【小麦、さば、大豆】</b> 豚肉、玉葱、青ピーマン、しらたき、三温糖、しょうゆ、みりん、清酒、でん粉、かつおだし	<b>9</b> <b>茹でうどん</b> 茹でうどん かんさいふう関西風うどん だいがくいも	(低)731 (中)778 (高)799 (中学)878 低29.3 中31.7 高33.3 中学37.9 鶏肉、玉葱、刻み揚げ、干し椎茸、人参、長ねぎ、みりん、清酒 <b>関西うどんだし【小麦、大豆】</b> さつまいも、大学いも用たれ <b>【小麦、大豆】、白ごま</b>	<b>10</b> <b>コッペパン</b> コッペパン コーンポタージュ ポテトコロケ ブロッコリーとささみのサラダ	(低)656 (中)675 (高)692 (中学)801 低26.7 中27.4 高27.9 中学31.7 コーン、玉葱、人参、バター、生クリーム、チーズ、脱脂粉乳、チキンコンソメ、牛乳、食塩、こしょう、コーンクリームスープ <b>【乳、小麦、大豆、牛肉】</b> じゃがいも、豚肉、玉葱、コーン、人参、グリーンピース、脱脂粉乳、植物油、しょうゆ、三温糖、食塩、みりん、酒、こしょう、小麦粉、生パン粉、白ごま <b>【乳、豚肉、小麦、大豆、ごま】</b> ブロッコリー、ささみ水煮、イタリアンドレッシング	<b>11</b> <b>ごはんわかめごはん</b> ごはんわかめごはん さつまいもの味噌汁 とり鶏もも唐揚げ2コ こまつな小松菜ともやしのおひたし	<b>イベント食【壮育中】年生考案献立!</b> (低)612 (中)658 (高)703 (中学)756 低18.3 中19.3 高20.1 中学21.0 わかめ、還元水あめ、食塩、昆布エキス、酵母エキスパウダー さつまいも、玉葱、長ねぎ、かつおだし、みそ 鶏肉、小麦粉、でん粉、しょうゆ、砂糖、大豆油、食塩、香辛料、チキンミートパウダー、揚げ油【鶏肉、小麦、大豆】 小松菜、もやし、鯖削り節【さば】、しょうゆ、三温糖
		<b>15</b> <b>ごはん鶏すき</b> ごはん鶏すき あつ厚焼き玉子 やき焼ラーメン(とんこつ)	<b>イベント食【福島県】当地メニュー!</b> (低)611 (中)658 (高)703 (中学)763 低26.5 中28.5 高30.2 中学33.0 鶏肉、玉葱、しらたき、長ねぎ、えのきたけ、干し椎茸、豆腐、三温糖、みりん、清酒、しょうゆ、かつおだし 鶏卵、砂糖、みりん、醸造酢、しょうゆ、食用植物油、かつおだし、こんぶだし、食塩【卵、小麦、大豆】 小麦粉、食塩、なたね油、大豆油、キャベツ、豚肉、たけのこ、植物油、しょうゆ、ポークエキス、人参、砂糖、清酒、ごま、野菜エキス、中華風味調味料、こんぶエキス、粉末ブイオン、きくらげ、香味食用油、香辛料【小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま】	<b>16</b> <b>茹でスパゲティ</b> 茹でスパゲティ カレーソース スパゲティ ぶた豚肉のコロケ ミルメーク(コーヒー味)	(低)744 (中)796 (高)817 (中学)907 低28.7 中30.9 高32.3 中学36.5 豚ひき肉、大豆さぼろ、玉葱、人参、青ピーマン、トマトケチャップ、ウスターソース、三温糖、チーズ、にんにく、ダイズマトソース【大豆】 <b>カレーウ【小麦、大豆、鶏肉】</b> ばれいしょ、玉葱、豚肉、砂糖、植物油、豚脂、乾燥マッシュポテト、粉末しょうゆ、食塩、酵母エキス、香辛料、パン粉、小麦粉、コーンフラワー、デキストリン、還元水あめ、でん粉【豚肉、小麦、大豆】 果糖ぶどう糖液糖、砂糖 <b>インスタントコーヒー、食塩</b>	<b>17</b> <b>フォカッチャ</b> フォカッチャ ベーコンと野菜のソース にく肉団子2コ えったまサラダ	(低)529 (中)539 (高)548 (中学)624 低24.5 中25.2 高25.7 中学28.6 小麦粉、植物油、ショートニング、砂糖、食塩、イースト、小麦芽粉【小麦、大豆】 ショルダーベーコン【豚肉】、じゃがいも、人参、さやいんげん、コーン、白ワイン、にんにく、食塩、こしょう、チキンコンソメ、ブイヨングラニュー 鶏肉、豚肉、粒状植物性たん白、玉葱、豚脂、パン粉、粉末状植物性たん白、砂糖、しょうゆ、食塩、チキンブイヨン、大豆油、醸造酢、植物油、オイスターエキス、ポークエキス <b>【鶏肉、豚肉、大豆、小麦、ごま】</b> 玉葱、まぐろ水煮、和風玉葱ドレッシング <b>【小麦、大豆】</b>	<b>18</b> <b>ごはんじゃがいもの味噌汁</b> ごはんじゃがいもの味噌汁 ささみカツ れんこんのきんぴら	(低)661 (中)711 (高)760 (中学)822 低26.8 中28.1 高29.5 中学31.4 じゃがいも、豆腐、刻み揚げ、長ねぎ、かつおだし、みそ 鶏肉、粉末状大豆たん白、食塩、香辛料、パン粉、小麦粉、米粉、植物油、砂糖、小麦粉 <b>【乳、鶏肉、大豆、小麦】</b> れんこん、豚肉、枝豆、白ごま、三温糖、しょうゆ、みりん、サラダ油		
		<b>21</b> <b>ごはん麦入りごはん</b> ごはん麦入りごはん えったま入り五目あんかけ丼 ショーロンポー①1コ ②2コ	(低)533 (中)580 (高)627 (中学)748 低21.7 中23.2 高24.8 中学29.6 豚肉、たけのこ水煮、玉葱、人参、白菜、生姜、清酒、こしょう、でん粉、チキンコンソメ 鶏ガラスープ、塩ラーメンたれ <b>【小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご】</b> 豚肉、鶏肉、キャベツ、玉葱、豚脂、春雨、難消化性デキストリン、たけのこ水煮、しょうゆ、でん粉、かきエキス調味料、砂糖、生姜、発酵調味料、植物油、食塩、香辛料、小麦粉、小麦グルテン <b>【鶏肉、豚肉、小麦、大豆、ごま】</b>	<b>22</b> <b>ごはんけんちん汁</b> ごはんけんちん汁 ほたてのクリームコロケ ほうれん草の彩りサラダ	(低)631 (中)680 (高)727 (中学)783 低26.3 中27.6 高28.8 中学30.7 里芋、つきこんにゃく、長ねぎ、豆腐、刻み揚げ、みりん、かつおだし、しょうゆ ポイル(ほたて)、粉乳、乳脂肪、肉エキス、チーズ粉末、食塩、香辛料、酵母エキス、パン粉、マカロニ、生クリーム、乳脂肪、小麦粉、粉末状植物性たん白、ぶどう糖、コーンスターチ、揚げ油 <b>【乳、小麦、大豆、鶏肉】</b> ほうれん草、人参、ささみ水煮、ごま香るうま塩ドレッシング <b>【ごま、大豆】</b>	<b>23</b> <b>ごはんとり鶏塩鍋</b> ごはんとり鶏塩鍋 とう豆腐バーグ こぶる小袋マイティソース むげん無限!キャベツ!!	(低)660 (中)707 (高)756 (中学)812 低22.1 中23.3 高24.6 中学26.5 とり肉団子【小麦、大豆、鶏肉、豚肉】 しらたき、焼き豆腐、刻み揚げ、長ねぎ、白菜、えのきたけ、清酒、鶏塩鍋の素 <b>【小麦、大豆、豚肉、鶏肉】</b> 鶏肉、豆腐、豚脂、玉葱、パン粉、人参、豚肉、ひじき、でん粉(タピオカ)、砂糖、食塩、香辛料【鶏肉、大豆、豚肉、小麦】 <b>【りんご】</b> キャベツ、白ごま、ラー油【ごま】 ごま油、にんにくパウダー 鶏ガラスープ、しょうゆ	<b>24</b> <b>コッペパン</b> コッペパン 旬のカラフルスープ チキンロイヤルカツ ナポリタン 新メニューのチキン・ナポリタン・トック! 隠れてCND! チキンとナポリタンを1つに! はさんで食べよう!!	(低)598 (中)608 (高)619 (中学)718 低22.2 中22.5 高22.7 中学25.5 さつまいも、南瓜、人参、にんにく、食塩、こしょう、チキンコンソメ、玉葱、バジル、ブイヨングラニュー 鶏肉、トマトケチャップ、玉葱、砂糖、白ワイン、りんご、食塩、たん白加水分解物、にんにく、豆板醤、酵母エキス、オニオンパウダー、でん粉、小麦粉、粒状植物性たん白、ナツメグパウダー、パン粉、デキストリン、しょうゆ、香辛料、ぶどう糖、大豆粉、植物油、揚げ油【鶏肉、りんご、大豆、小麦】 ハーフスパゲティ【小麦】、ポークハム【豚肉】 しめじ水煮、青ピーマン、トマトケチャップ、三温糖、ウスターソース、チキンコンソメ、白ワイン、しょうゆ	<b>25</b> <b>ごはんぶた豚汁</b> ごはんぶた豚汁 しろ白身魚フライ だいこん大根の胡麻マヨ和え	(低)708 (中)766 (高)820 (中学)894 低26.4 中28.1 高30.0 中学32.8 豚肉、じゃがいも、人参、つきこんにゃく、刻み揚げ、長ねぎ、ごぼう、かつおだし、みそ、ホキ、パン粉、小麦粉、でん粉、食塩、揚げ油 <b>【小麦、大豆】</b> 大根、きゅうり、コーン、白ごま、ノンエッグマヨネーズ 上白糖、しょうゆ
		<b>28</b> <b>ごはん中華スープ</b> ごはん中華スープ キャロットしゅうまい2コ はい回鍋肉	(低)605 (中)646 (高)686 (中学)731 低23.6 中24.4 高25.0 中学25.9 玉葱、長ねぎ、カットわかめ、ごま油、こしょう、鶏ガラスープ、食塩、塩ラーメンたれ <b>【小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご】</b> 人参、玉葱、魚肉(すけとうだら)、砂糖、豚脂、でん粉、食塩、ごま油、こしょう、小麦粉【豚肉、ごま、小麦】 味付き豚肉【豚肉、りんご、小麦、大豆、ごま】、キャベツ、人参、絹厚揚げ、こしょう、にんにく、生姜、回鍋肉ソース【小麦、大豆、ごま】	<b>29</b> <b>ごはん麦入りごはん</b> ごはん麦入りごはん こがねとん黄金豚とえったまのポークカレー そうべつさん壮産りんご2コ	<b>イベント食【地産地消の日】</b> (低)593 (中)650 (高)708 (中学)785 低19.4 中21.0 高22.7 中学25.2 豚肉、玉葱、じゃがいも、人参、にんにく、ウスターソース、トマトピューレ、チキンコンソメ、赤ワイン、フライドオニオン、豆乳クリーム、カレーウ <b>【小麦、大豆、鶏肉、牛肉、バナナ】</b> りんご(1/8)、食塩	<b>30</b> <b>茹でラーメン</b> 茹でラーメン しょうゆ醤油ラーメン あ揚げぎょうざ2コ	(低)565 (中)603 (高)611 (中学)673 低27.8 中29.9 高31.1 中学34.9 豚肉、もやし、白菜、長ねぎ、食塩、チンタンスープ、醤油ラーメンスープ <b>【小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま、ゼラチン】</b> キャベツ、玉葱、にら、鶏肉、豚脂、ひじき、でん粉、しょうゆ、植物油、食塩、粒状植物性たん白、砂糖、魚介エキス、香辛料、酵母エキス 小麦粉、還元でん粉糖化物、大豆粉 <b>【鶏肉、豚肉、大豆、小麦、ごま】</b>	<b>31</b> <b>スライスパン</b> スライスパン パンプキンポタージュ かぼちゃ型ハンバーグ ブロッコリーのサラダ	<b>イベント食【ハロウィンメニュー】</b> (低)606 (中)622 (高)638 (中学)715 低25.3 中26.1 高26.8 中学29.6 南瓜、ショルダーベーコン【豚肉】、玉葱、人参、バター、牛乳、脱脂粉乳、こしょう、チキンコンソメ、パセリ、生クリーム、食塩、パンキンポタージュ【乳、小麦】 鶏肉、玉葱、南瓜、豚脂、粒状植物性たん白、豚肉、砂糖、水溶性食物繊維、酵母エキス、食塩、トマトペースト、ぶどう糖、にんにくペースト、生姜ペースト、香辛料 <b>【鶏肉、豚肉、大豆】</b> ブロッコリー、コーン、コーンクリームドレッシング		

●牛乳は毎日つきます。  
 ●都合により献立の一部を変更する場合があります。  
 ●食材上段の数字は、上段エネルギー(Kcal)、下段たんぱく質(g)です。  
 ●お魚には骨が付いている場合もあります。ささらないように取り除くなど注意して食べましょう。  
 ●お玉、トング、ごはんへらは食具専用かごの中に入れてください。  
 ※食物アレルギーの表記について  
 ●■の中に日付が書いてある日は、卵・乳が使われている献立です。  
 ●【 】内に特定原材料及び特定原材料に準ずるアレルゲンに記載しています。  
 ●茹でスパゲティは、同一製造ラインで、卵、そばを使用する製品を製造しています。  
 ●スライスパンは、同一製造ラインで、卵を使用する製品を製造しています。

# 食べ残しについて考えよう!



10月  
食品ロス削減月間

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522万トンとされています\*1。これは、世界の食料支援量(2020年で年間約420万トン\*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日は国連が定めた「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



## 食品ロス削減 3つのコツ

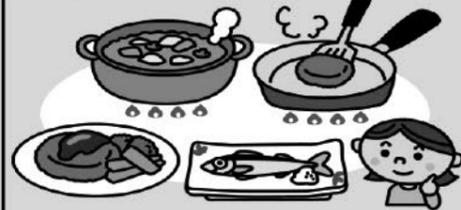
参考:消費者庁「食品ロス削減ガイドブック」(令和3年度版)

### 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。



## えったま333



上長和町「恵まれファーム」の上野さんより「えったま333」

を先月に引き続き無償提供していただきます!

給食の具材としてたくさん使用します!

感謝して伊達の恵みを味わいましょう!



17日(木) えったま入りサラダ

21日(月) えったま入り五目あんかけ丼

29日(火) 黄金豚とえったまのポークカレー

## 新メニュー CND!?

24日(木)はCND(チキン・ナポリタン・ドッグ)チキンロイヤルカツ(C)とナポリタン(N)をコッペパン(D)にはさんで食べましょう!!



31日



かぼちゃを使ったポタージュとハンバーグを提供します!  
トリック・オア・トリート!

## 魂伊達

10月1日(火)

## 野口観光オリジナルメニュー



食を通し地元を知ってほしいという思いから、のぐち北湯沢ファームの旬の野菜と伊達産の食材を使った特別メニューを提供します。伊達・壮瞥の児童生徒のためにホテルのシェフがメニューを考えてくれました。

### MENU

- 伊達産鶏とあさり&野菜のパエリア
- 伊達産えったま 333 とベーコンのスープ
- のぐち北湯沢ファームのじゃがいも&とうもろこし、伊達産りんごのポテトサラダ
- フルーツカクテルのマCHEDニア  
~伊達産アロニア紅茶ゼリー和え~



60周年を迎えた野口観光からの贈り物です!

おめでとうとありがとうの気持ちを込めていっぱい食べましょう!!

## 11日 壮瞥中1年生考案献立

食に関する指導の中で、1食分の献立を考えました。栄養バランスや季節感、いどりなど気をつけて一生懸命考えてくれました! わかめごはん、さつまいもの味噌汁、鶏もも唐揚げ、小松菜ともやしのおひたしです。もりもり食べましょう!

この給食のアピールポイントは...

99か.にか、ごっさいもはぎくて採にあうから、みんなが大好きな物をいかに給食!



## 15日 福岡県ご当地メニュー

福岡県の郷土料理『鶏すき(鶏肉のすき焼き)』とご当地グルメ『焼ラーメン』が給食で登場します。福岡県では江戸時代から養鶏が盛んになり、大きい客寄せの日には鶏肉のすき焼きをしてもてなしていたといわれています。焼ラーメンは天神の屋台の店主が暑い日でも食べやすいようにと考案したのが始まりとされています。

たくさん食べて福岡を感じましょう~!!