

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
10月分の給食費の 口座振替日は 10月31日(金)です。 ※残高不足にご注意下さい		●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、上がエネルギー(Kcal)、下がたんぱく質(g)です。 ●お魚には骨が付いている場合もあります。ささないよう取り除く など注意して食べましょう。 ●お玉、トング、ごはんへら、スプーン(大)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を記載 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。	福岡県ご当地メニュー (低)641 (中)692 (高)740 (中学)807 低27.9 中30.0 高31.9 中学34.9 玉葱、鶏肉、しらたき、三温糖、長ねぎ 白菜、絹厚揚げ、えのきたけ、かつおだし しょうゆ、みりん、料理酒 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、粉末ブイヨン、きくらげ、香味食用油 香辛料、加工でん粉、かんすい、クチナシ色素 【小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま】	(低)584 (中)625 (高)636 (中学)708 低28.8 中31.5 高32.9 中学37.2 豚肉、人参、もやし、長ねぎ、玉葱 にんにく、チンタンスープ 閻魔ラーメンスープ【鶏肉、ゼラチン ごま、豚肉、大豆、小麦】 キャベツ、もやし、人参、玉葱、鶏肉 春雨、たけのこ水煮、でん粉、豚脂 しょうゆ、粒状大豆たん白、大豆油 酵母エキス、食塩、香辛料、小麦粉 ぶどう糖、イヌリン、揚げ油 【鶏肉、豚肉、小麦、大豆】	2 たけのこ入り バターライス えったまの味噌汁 ちぢみ 無限！白菜!!	(低)603 (中)651 (高)698 (中学)755 低16.5 中17.7 高18.7 中学20.2 塩蔵たけのこ、しょうゆ、ぶどう糖果糖液糖 砂糖、食塩、こんぶ、たん白加水分解物 魚介エキス【小麦、大豆】、バター 人参、刻み揚げ、玉葱、長ねぎ、カットわかめ かつおだし、みそ、こんぶだし 米粉、ねぎ、豚鶏合挽肉、人参、しょうゆ 植物油、食塩【豚肉、鶏肉、大豆】 白菜、ごま、ごま油、ラー油【ごま】、にんにく もやし、鶏ガラスープ、しょうゆ	3 ごはん 鶏肉 じゃがいもの煮物 白身魚フライ ごま和え	(低)648 (中)705 (高)758 (中学)834 低23.8 中25.4 高26.7 中学29.3 鶏肉、じゃがいも、つきこんにやく 三温糖、玉葱、人参、料理酒 しょうゆ、さやいんげん かつおだし、みりん ホキ、パン粉、小麦粉、でん粉、食塩 揚げ油【小麦、大豆】 ほうれん草、もやし、上白糖、ごま ごま油、しょうゆ	
6 麦入りごはん 中華丼 うずらの卵と、月見団子はよくがんで食べましょう キャベツと いわしの和え物 月見団子	イベント食「十五夜メニューの日」 (低)593 (中)645 (高)697 (中学)770 低29.9 中32.5 高34.6 中学39.4 豚肉、むきえび、いか、うずら卵、玉葱 たけのこ水煮、白菜、生姜、料理酒 チキンコンソメ、鶏ガラスープ こしょう、でん粉、塩ラーメンのたれ 【小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご】 キャベツ、もやし、人参 花かつおいわし【小麦、大豆】 しょうゆ 上新粉、砂糖、でん粉	7 ごはん 鶏肉 すき焼き風煮 厚焼き玉子 焼きラーメン	8 茹でうどん 関西風うどん さつまいももち	(低)636 (中)682 (高)701 (中学)775 低28.0 中30.2 高31.7 中学36.0 鶏肉、玉葱、刻み揚げ、人参 カットわかめ、長ねぎ、みりん 料理酒、関西うどんだし 【小麦、大豆】 さつまいも、ばれいしょ、砂糖 小麦粉加工品、食塩、パーム油 揚げ油、加工でん粉【小麦】	9 プレーンパン コーンポタージュ ポテトコロッケ ブロッコリーと ささみのサラダ	(低)662 (中)680 (高)696 (中学)795 低27.0 中27.6 高28.1 中学31.2 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 【乳、小麦、大豆、牛肉】 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、酒 しょうゆ、三温糖、食塩、みりん、こしょう 小麦粉、生パン粉、白ごま、揚げ油 【乳、豚肉、小麦、大豆、ごま】 ブロッコリー、ささみ水煮 イタリアンドレッシング	10 ごはん 豚汁 さばの味噌煮 コロコロサラダ の Mayo 和え	(低)653 (中)698 (高)742 (中学)800 低27.2 中28.6 高30.0 中学32.8 豚肉、じゃがいも、人参、大根 ごぼう、長ねぎ、つきこんにやく かつおだし、みそ さば、みそ、砂糖、発酵調味料 でん粉【さば、大豆】 大根、コーン、ブロッコリー ノンエッグマヨネーズ ごま、上白糖、しょうゆ	
スポーツの日 塩分・脂質平均栄養価は エネルギーKcal 塩分g 脂質g 低学年 613 2.4 19.5 中学年 656 2.6 20.1 高学年 694 2.7 20.6 中学生 763 3.1 22.1		14 ごはん わかめスープ ふくら肉団子 2コ ほうれん草のツナ和え	(低)536 (中)579 (高)621 (中学)665 低20.6 中21.7 高22.8 中学24.3 カットわかめ、豆腐、長ねぎ、ごま しょうゆ、こしょう、 食塩、チキンコンソメ、鶏ガラスープ 鶏肉、豚肉、粒状・粉末状植物性たん白 玉葱、豚脂、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、パン粉 【鶏肉、豚肉、小麦、大豆、ごま】 ほうれん草、人参、三温糖、ごま まぐろ水煮、しょうゆ	15 茹でラーメン しょうゆ 醤油ラーメン あげぎょうざ 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 【小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま、ゼラチン】 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、砂糖、食塩 粒状植物性たん白、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、揚げ油 【鶏肉、豚肉、大豆、小麦、ごま】	16 スライスパン ポトフ アンサンブル エッグ ツナコーンサラダ	(低)567 (中)577 (高)585 (中学)651 低23.9 中24.4 高24.9 中学27.1 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、食塩 ブイヨングラニューール 鶏卵、フライドポテト、玉葱 チーズ、ベーコン、牛乳、砂糖 でん粉、菜種油、食酢、食塩 酵母エキス【卵、乳、豚肉】 まぐろ水煮、コーン、きゅうり コーンクリーミードレッシング	17 ごはん 大根の味噌汁 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、刻み揚げ 長ねぎ、かつおだし、みそ ごぼう、玉葱、鶏肉、大豆、豚肉、パン粉 粒状植物性たんぱく、しょうゆ、でん粉 砂糖、食塩、香辛料、大豆油 粉末状植物性たん白、揚げ油 【鶏肉、大豆、豚肉、小麦】 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 焼肉のたれ【小麦、ごま、大豆、もも、りんご】
20 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)646 (中)696 (高)745 (中学)813 低27.2 中28.5 高29.9 中学32.8 じゃがいも、豆腐、長ねぎ きざみ揚げ 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、でん粉、調味料 【鶏肉、小麦、大豆】 れんこん、豚肉、枝豆、ごま、三温糖 しょうゆ、みりん、サラダ油	21 麦入りごはん 白湯スープ 豚キムチ丼	(低)645 (中)693 (高)738 (中学)792 低28.3 中29.2 高30.2 中学31.2 春雨、長ねぎ、玉葱、コーン、生姜 白ごま、食塩、こしょう 中華王【かに、小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉】 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】 味付き豚肉【小麦、大豆、豚肉、りんご ごま】、玉葱、青ピーマン、人参 しらたき、三温糖、みりん、料理酒 しょうゆ、でん粉 濃厚旨辛キムチ【魚介類、大豆、えび ごま、あわび】	22 茹でうどん カレーうどん 大学いも	(低)672 (中)714 (高)728 (中学)795 低21.8 中23.4 高24.2 中学27.1 豚肉、玉葱、人参、ぶなしめじ 刻み揚げ、長ねぎ、かつおだし しょうゆ、料理酒、みりん とろけるうどん用カレーフレーク 【小麦、大豆、鶏肉、豚肉】 京のカレーだし【小麦、乳、牛肉 さば、大豆、豚肉、鶏肉、ゼラチン】 さつまいも、ごま 大学芋用たれ【小麦、大豆】 揚げ油	23 ごはん けんちん汁 いわしのゆず 味噌煮 ほうれん草の 彩りサラダ	(低)614 (中)663 (高)710 (中学)766 低27.6 中28.9 高30.1 中学32.0 里芋、豆腐、つきこんにやく 長ねぎ、刻み揚げ、みりん かつおだし、しょうゆ いわし、みそ、みりん、砂糖 ゆず、米でん粉【大豆】 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 【ごま、大豆】	24 ごはん 中華スープ キャロット しゅうまい 2コ 回鍋肉	(低)606 (中)646 (高)686 (中学)731 低23.6 中24.4 高25.1 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 塩ラーメンのたれ 【小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご】 玉葱、魚肉(すけそうだら)、砂糖 人参、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】
27 ごはん さつまいもの 味噌汁 鶏もも唐揚げ 2コ 磯辺和え	(低)615 (中)661 (高)706 (中学)758 低19.1 中20.1 高20.9 中学21.8 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】 ほうれん草、もやし、刻みのり 焼くわ【小麦、大豆】、しょうゆ	28 ごはん 鶏肉 しょうゆ 鍋 ショーロンポー ①1コ ②2コ もやしのナムル	(低)551 (中)599 (高)648 (中学)776 低19.7 中21.0 高22.4 中学26.9 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、料理酒 鶏塩鍋の素【小麦、大豆、豚肉、鶏肉】 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 【鶏肉、豚肉、小麦、大豆、ごま】 もやし、ほうれん草、人参 和風ごまドレッシング【ごま、小麦、大豆】	29 麦入りごはん もやしと油揚げ の味噌汁 豚丼	(低)533 (中)589 (高)643 (中学)712 低26.8 中29.4 高31.6 中学35.5 もやし、刻み揚げ 人参、長ねぎ かつおだし、みそ 豚肉、玉ねぎ、青ピーマン しらたき、三温糖、しょうゆ みりん、料理酒、かつおだし	30 プレーンパン パンプキン ポタージュ かぼちゃ型 ハンバーグ ブロッコリーと コーンのサラダ	イベント食「ハロウィンメニュー」 (低)636 (中)656 (高)677 (中学)784 低26.1 中27.2 高28.0 中学31.5 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、チキンコンソメ こしょう、バセリ、生クリーム、食塩 パンプキンポタージュ【乳、小麦】 鶏肉、玉葱、南瓜、豚脂、粒状植物性たん白 豚肉、砂糖、小麦不使用しょうゆ、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 【鶏肉、豚肉、大豆】 ブロッコリー、コーン 玉葱ドレッシング【小麦、大豆】	31 麦入りごはん 黄金豚とえったまの ポークカレー 壮瞥産りんご 2コ	イベント食「地産地消の日」 (低)609 (中)669 (高)729 (中学)811 低21.5 中23.3 高25.3 中学28.2 豚肉、玉葱、じゃがいも、人参、にんにく ウスターソース、トマトピューレー 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 カレールウ 【小麦、大豆、鶏肉、牛肉、バナナ】 りんご、食塩

食べ残しをなくそう!



地球に優しい食生活を!

毎年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。食品ロスとは、まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことです。日本では年間に約612万トンもの食品ロスが発生しています。この量を国民1人あたりに換算すると、お茶わん1杯分の食べ物(約132g)を、毎日捨てていることになります。食品ロスを減らすために、できることから始めてみませんか。

10月6日は十五夜

今年の「中秋の名月」は10月6日です。1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。ちょうど、農作物の収穫時期に当たるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。6日の給食は「お月見団子」がついています。

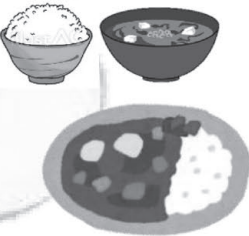


えったま333

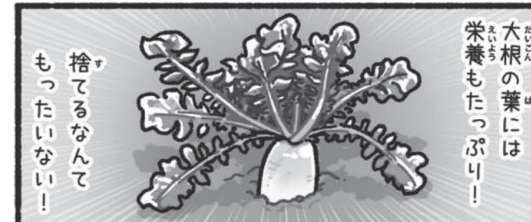


上長和町「恵まれファーム」の上野さんより「えったま333」を先月に引き続き無償提供していただきます!給食の食材として使用します。感謝して伊達の恵みを味わいましょう!

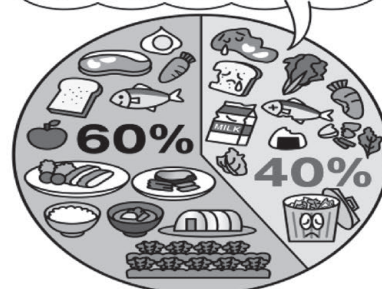
2日(木) えったまの味噌汁
31日(金) 黄金豚とえったまのポークカレー



捨てちゃうの?



世界で作られた食べ物の40%が捨てられている



7日 福岡県ご当地メニュー

福岡県の郷土料理『鶏肉のすき焼き』とご当地グルメ『焼ラーメン』が給食に登場します。福岡県では江戸時代から養鶏が盛んになり、大人数の客が集まる日には、鶏肉のすき焼きでもてなしていたといわれています。焼ラーメンは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~!!

30日 ハロウィンメニュー

ハロウィンは、ヨーロッパに暮らしていた原住民ケルト人の収穫感謝祭と、キリスト教の祭日の前夜祭が結び付いて生まれた行事と言われています。カボチャをくり抜いたジャック・オー・ランタンは、ハロウィンのシンボルとして知られています。給食では、かぼちゃを使ったポタージュとかぼちゃ型のハンバーグを提供します!



壮瞥町は道内でも有数の果物の産地です!つがる、陸奥、レッドゴールド、王林など、様々な品種が提供されています。給食では31日に壮瞥産「レッドゴールド」が登場する予定です。お米、牛乳、野菜も地元食材を使って盛りだくさんです!



資源やエネルギーを大切に!

食品ロスをなくそう! クイズ

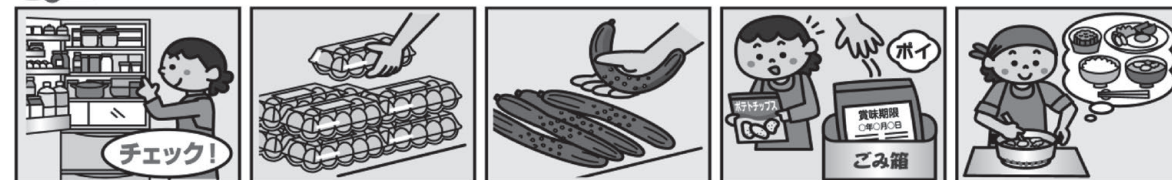


Q1 日本の食品ロス量を、国民1人1日当たりで計算すると、どれくらいの量になるでしょう?



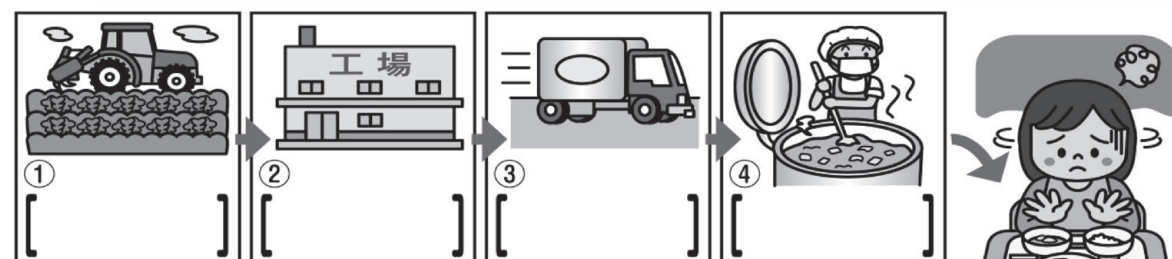
① 大さじ1ばい分 ② おにぎり1こ分 ③ バケツ1ばい分

Q2 食品ロスをなくす工夫をしている行動に、○をつけましょう。(いくつでも)

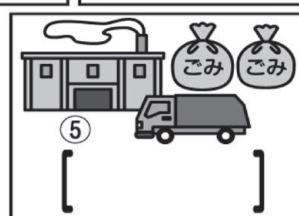


① 買い物に行く前に冷蔵 ② 卵や牛乳など、奥にある新しい商品を選ぶ。 ③ 曲がったきゅうりなど ④ 賞味期限が切れていたら、すぐに捨てる。 ⑤ 食べきれない量だけ調理する。

Q3 食べ物をムダにすると、資源やエネルギーもムダにすることになります。どんな場面でエネルギーが使われているか、下から選んで[]に言葉を入れましょう。



エネルギーは温室効果ガスとなり、地球温暖化の原因になります。食品ロスをなくしてエネルギーのムダ使いを減らそう!



食べ物をムダにすると

運ぶ ・ 燃やす ・ 加工する ・ 調理する ・ 栽培する

①=10 ②=20 ③=30 ④=40 ⑤=50
栽培する 加工する 燃やす 調理する 運ぶ
①=10 ②=20 ③=30 ④=40 ⑤=50
栽培する 加工する 燃やす 調理する 運ぶ