

たのしいきゅうしょく10月



令和4年10月の献立

月	火	水	木	金
3 ごはん 大根とえのきの味噌汁 肉団子(1人2個) 鶏肉とキャベツのソテー	4 ナポリタンスパゲティ クレードルのミニ揚げ芋 (小1個・中2個) ダイスチーズと白菜のサラダ	5 舞茸ごはん 鱈の潮汁 厚焼き玉子 もやしのピリ辛炒め	6 ごはん 玉ねぎの味噌汁 鶏の唐揚げ(1人2個) わかめと野菜のツナサラダ	7 今年2回目! びほろあんぱん ごまロールパン 野菜スープ 豚肉のケチャップ煮 カットブルーベリーゼリー
10 目の愛護デー スポーツの日	11 ごはん たもぎ茸と豆腐の味噌汁 肉じゃがコロッケ/ソース 豚キムチ	12 ごはん 中華風豆腐汁 いわしの生姜煮 ひじきの煮物	13 チキンカレー コールスローサラダ 元気ヨーグルト	14 バーガーパン 水菜とたまごのスープ ハンバーグデミグラスソースかけ ポテトサラダ
17 小学校振替休業	18 味噌ラーメン 焼き餃子(1人2個) 餃子のタレ 白菜のナムル	19 ごはん ミルク豚汁 さばの塩焼き 野菜炒め	20 香ばし醤油の菜めしごはん 白菜の味噌汁 メンチカツ/ソース 鶏肉と長ねぎの甘味噌炒め	21 ナゲットをはさんで食べてみてね 背割りコッペパン かぼちゃのポタージュ チキンナゲット カットみかんゼリー
24 ごはん キャベツの味噌汁 豆腐バーグきのこあんかけ たまごサラダ	25 きつねうどん もち入り油揚げ キャベツと ほうれん草の胡麻和え	26 ごはん/野菜ふりかけ 豚肉と大根のスープ 五目厚焼き玉子 変わりきんぴら	27 ごはん 小松菜の味噌汁 白身魚フライ/ソース ミルクおから	28 ナン キーマカレー ヨーグルト和え
31 ハロウィン わかめごはん かぼちゃの団子汁 ミニグリルチキン醤油味 (1人2個) ウインナーと野菜のソテー パンプキンプリン	<p>ぎゅうにゅうまいにち ♪牛乳は毎日つぎます。</p> <p>♪コロナウイルスの状況により学校行事が変更となる場合があります。あるため、給食提供日や献立内容が変わることがあります。</p> <p>学校からのお知らせをご確認ください。</p> <p>♪給食費の納入期限は、26日です。</p> <p>♪18日・25日は、美幌町にある三雄産業のひでちゃん小麦(美幌産)を使用しています。</p>		<p>えいようか へいきんち 栄養価平均値</p> <p>しょうがっこう / ちゅうがっこう 小学校 / 中学校</p> <p>エネルギー (kcal) 646 / 800</p> <p>たんぱく質 (g) 27.7 / 34.3</p> <p>脂質 (g) 23.9 / 29.1</p> <p>食塩相当量 (g) 1.57 / 2.26</p>	

大切にしたい

もったいないの心

あとひと口食べよう!

「もったいない」という言葉には、物を最後まで使う、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、まだ食べることが出来る食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっており、2020年度は約522万トンと推計されています。これは日本人1人あたり、おにぎり1個分(約113g)の食べ物毎日捨てていることになります。

10月16日は国が定める「食品ロス削減の日」です。また、10月16日は「世界食料デー」です。「もったいない」の心を忘れずに、できることから取り組んでみませんか。

エスディー ジーズ
SDGs

	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	そのた(調味料)	エネルギー
3	牛乳、豚肉、鶏肉	米、含蜜糖、ごま油、ごま	大根、えのき茸、長ねぎ、人参、キャベツ、玉ねぎ	味噌、だし、酒、醤油、オイスターソース	小 647 中 804
4	牛乳、ウインナー、ハム、チーズ、卵	スパゲティ、小麦、じゃが芋、含蜜糖、油、オリーブオイル	玉ねぎ、人参、ピーマン、しいたけ、白菜、きゅうり、トマト	ケチャップ、ソース、胡椒、沖縄の塩、ドレッシング	小 646 中 815
5	牛乳、卵、タラ、ベーコン、油揚げ	米、含蜜糖、こんにゃく、じゃが芋、油	舞茸、人参、大根、長ねぎ、えのき茸、生姜、にら、もやし	酒、醤油、沖縄の塩、だし、トウバンジャン、酢	小 641 中 762
6	牛乳、油揚げ、鶏肉、まぐろフレーク、ワカメ	米、含蜜糖、ごま油、油	玉ねぎ、人参、長ねぎ、白菜	味噌、だし、酢、醤油	小 582 中 760
7	牛乳、ウインナー、豚肉、高野豆腐	びほろあんぱん、ごまロールパン、小麦、含蜜糖、ブルーベリーゼリー	人参、玉ねぎ、キャベツ、ほうれん草、もやし、ピーマン、トマト、にんにく	がらスープ、コンソメ、沖縄の塩、胡椒、ケチャップ、ソース	小 614 中 784
11	牛乳、豆腐、牛肉、豚肉、昆布	米、じゃが芋、パン粉、小麦、油、でんぷん、砂糖、ごま油、ごま	白菜、玉ねぎ、大根、人参、にら、にんにく、長ねぎ、たもぎ茸、りんご	味噌、だし、ソース、醤油、酒、酢、唐辛子、食塩	小 699 中 804
12	牛乳、豆腐、鶏肉、いわし、さつま揚げ、大豆、ひじき	米、でんぷん、ごま油、砂糖、つきこんにゃく、含蜜糖	白菜、人参、チンゲン菜、長ねぎ、しいたけ、たけのこ、生姜	シャンタン、醤油、がらスープ、本みりん、だし	小 642 中 763
13	牛乳、鶏肉、生クリーム、ハム、元氣ヨーグルト	米、じゃが芋、はちみつ	にんにく、玉ねぎ、人参、ブルー、キャベツ、きゅうり	カレーフレーク、がらスープ、ドレッシング	小 703 中 837
14	牛乳、卵、鶏肉、豚肉、生クリーム	バーガーパン、パン粉、小麦、無塩バター、マヨネーズ、含蜜糖、じゃが芋	人参、しいたけ、水菜、玉ねぎ、トマト、きゅうり、生姜、たもぎ茸、舞茸、しめじ、マッシュルーム	コンソメ、がらスープ、醤油、デミグラスソース、沖縄の塩、胡椒、ケチャップ、ソース	小 589 中 756
17	牛乳、ワカメ、高野豆腐、豚肉、削り節	米、含蜜糖、でんぷん、ごま	大根、人参、生姜、キャベツ、ほうれん草	味噌、だし、醤油	中 812
18	牛乳、豚肉、鶏肉、なると巻	バックラーメン、小麦、でんぷん、ごま油、ごま	もやし、長ねぎ、玉ねぎ、人参、白菜、ほうれん草、にんにく、キャベツ、にら	がらスープ、味噌ラーメンのタレ、酢、餃子のタレ、醤油、だし、ラーメンスープ	小 700 中 827
19	牛乳、豚肉、豆腐、サバ、チーズ	米、つきこんにゃく、じゃが芋、ごま油、ごま、含蜜糖	ごぼう、大根、人参、白花豆、いんげん豆、長ねぎ、キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、もやし、生姜	味噌、だし、テンメンジャン、醤油	小 627 中 797
20	牛乳、油揚げ、鶏肉、豚肉、牛肉、ワカメ	米、パン粉、小麦、でんぷん、含蜜糖	青菜、白菜、玉ねぎ、人参、長ねぎ、しめじ	味噌、だし、ソース、本みりん、酒	小 651 中 791
21	牛乳、生クリーム、鶏肉、おから	背割りコッペパン、パン粉、小麦、でんぷん、みかんゼリー	玉ねぎ、人参、かぼちゃ、パセリ	がらスープ、ベジマールソース、こしょう、コンソメ、沖縄の塩、マイティソース	小 610 中 825
24	牛乳、わかめ、鶏肉、豆腐、卵、油揚げ	米、でんぷん、パン粉、小麦、含蜜糖、マヨネーズ	キャベツ、人参、玉ねぎ、ひなしめじ、生姜、枝豆、えのき茸、しいたけ、きゅうり、長ねぎ	味噌、だし、醤油、本みりん、胡椒	小 662 中 790
25	牛乳、鶏肉、油揚げ	バックうどん、小麦、でんぷん、もち、含蜜糖、ごま	大根、人参、白菜、しいたけ、長ねぎ、キャベツ、ほうれん草	だし、本みりん、醤油、そばつゆ	小 585 中 787
26	牛乳、豚肉、卵、ベーコン、乳	米、ごま油、ごま、含蜜糖	大根、人参、生姜、長ねぎ、ごぼう、ピーマン、トマト、かぼちゃ、ほうれん草	酒、沖縄の塩、コンソメ、がらスープ、一味唐辛子、オイスターソース、シャンタン、醤油、本みりん	小 644 中 810
27	牛乳、油揚げ、ホキ、チーズ、おから、豚肉	米、パン粉、小麦、でんぷん、含蜜糖、油	小松菜、人参、玉ねぎ、長ねぎ	味噌、だし、ソース、醤油、本みりん	小 672 中 783
28	牛乳、豚肉、大豆、生クリーム、ヨーグルト	ナン、小麦、はちみつ、含蜜糖、みかんゼリー	玉ねぎ、人参、にんにく、パセリ、トマト、ブルー、パイン	カレールー、醤油、ソース、がらスープ	小 644 中 832
31	牛乳、豚肉、鶏肉、ワカメ、ウインナー	米、じゃが芋、でんぷん、小麦、かぼちゃプリン	人参、長ねぎ、ごぼう、玉ねぎ、ピーマン、かぼちゃ	醤油、だし、沖縄の塩、こしょう、本みりん、がらスープ	小 721 中 853

からだなか 体の中で あか 赤の食品はみんなの体を作ります きいろ 黄色の食品は体を動かす力になります みどり 緑の食品は体の調子を整えます



～ 10月に使用する食材の産地について ～

※町内産	※道内産	※国内産
じゃがいも、砂糖(含蜜糖)、キャベツ、玉ねぎ、人参、白菜	精米、パン(小麦粉)、味噌、醤油、豚肉、鶏肉、鶏卵、ごぼう、大根、もやし、しいたけ、チンゲン菜、小松菜(一部)、長ねぎ(一部)、にら(一部)、ピーマン(一部)、ほうれん草(一部)、水菜(一部)	きゅうり、生姜、小松菜(一部)、長ねぎ(一部)、にら(一部)、ピーマン(一部)、ほうれん草(一部)、水菜(一部)



※天候や生育状況により生産不足となり、産地が変わる場合もあります。ご理解の程よろしくお願ひします。