

# 10月 給食だより

2020年

●献立は、材料その他の都合により変更する場合があります。  
 ●おはしは、毎日きれいに洗って持っていきましょう。  
 ●👑 のついているものは手袋をして、はいぜんしましょう。  
 ●19日(月)～23日(金) ふるさとの食再発見週間期間中、  
 太字の料理は郷土料理、下線は香川県産の食材を使っています。

## ★観音寺学校給食センター

日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます		おもにエネルギーのもとになる食品(黄)		おもに体をつくる食品(赤)		おもに体の調子を整える食品(緑)		エネルギー kcal 幼小中
			穀類・いも類・砂糖	油脂	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	
1木	コッペパン	魚のチリソースあえ ひじきのマリネ 肉だんごのスープ お月見団子	パン でんぷん 砂糖 春雨 月見団子	油	メルルーサ ハム 肉団子	牛乳 ひじき	葉ねぎ にんじん	にんにく しょうが キャベツ きくらげ たまねぎ	496 709 861
2金	いりこめし	鶏肉の香味焼き 小松菜のあえもの まごわやさしい煮	米 里芋 砂糖 でんぷん こんにゃく	ごま	油揚げ 鶏肉 大豆 豚肉 みそ	牛乳 かえり 昆布 ちりめん	にんじん 小松菜 さやいんげん	しいたけ ごぼう しょうが にんにく キャベツ	421 556 797
5月	ミルクパン (幼小1・2年なし)	わかめうどん かみかみ天ぷら 野菜のピクルス	パン うどん 米粉 砂糖	油 ごま	鶏肉 油揚げ なると ちくわ 大豆	牛乳 わかめ 昆布 かえり 青のり	葉ねぎ にんじん	たまねぎ 大根 きゅうり	568 737 896
6火	麦ごはん	鮭の塩焼き 小松菜のおかかあえ いものこ汁	米 大麦 里芋 こんにゃく	油	さけ かつおぶし 油揚げ 鶏肉	牛乳	小松菜 にんじん 葉ねぎ	もやし しめじ	405 551 707
7水	麦ごはん	酢豚 中華サラダ フルーツ白玉	米 大麦 でんぷん 砂糖 春雨 白玉団子	油 ごま油	豚肉 うずら卵 ハム	牛乳	にんじん 葉ねぎ	しょうが たまねぎ たけのこ みかん きくらげもも キャベツもやし	549 776 964
8木	①きなこ揚げパン ②全粒粉パン いちごジャム	チリコンカン 海藻サラダ ブルーベリーゼリー	全粒粉パン 砂糖 ゼリー ジャム	油 ごま	きなこ 大豆 牛肉	牛乳 茎わかめ	にんじん トマト	たまねぎ エリンギ キャベツ ごぼう コーン いちご ブルーベリー	559 731 885
9金	豚丼	納豆のかき揚げ 野菜の柚香あえ 大豆とかえりのいり煮	米 大麦 米粉 砂糖 こんにゃく でんぷん さつまいも じゃがいも	油	豚肉 なると 納豆 大豆 かつおぶし	牛乳 かえり	にんじん 葉ねぎ 小松菜	しょうが たまねぎ しいたけ 白菜 ゆず	481 626 804
12月	黒糖パン	魚のムニエル にんじんサラダ 鶏肉とうずら卵のスープ	黒糖パン 小麦粉 じゃがいも	油 ごま油 オリーブ油	メルルーサ まぐろ うずら卵 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ キャベツ	446 615 763
13火	麦ごはん	いわしのかば焼き風 切り干し大根のハリハリ漬け 沢煮わん	米 大麦 でんぷん 砂糖	油 ごま	いわし 豚肉	牛乳 昆布	にんじん さやいんげん	しょうが 大根 キャベツ ごぼう たまねぎ しいたけ	447 653 806
14水	ハヤシライス	キャベツとコーンのサラダ かりんとう	米 大麦 砂糖 さつまいも	油 ごま	豚肉 ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん トマト	エリンギ たまねぎ にんにく キャベツ コーン	449 609 850
15木	①全粒粉パン いちごジャム ②きなこ揚げパン	野菜のクリーム煮 ファイバーサラダ りんご	全粒粉パン 砂糖 じゃがいも 米粉 ジャム	油 ごま油 ごま	きなこ 鶏肉 ちくわ	牛乳 生クリーム ひじき	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ いちご 枝豆 キャベツ ごぼう コーン きゅうり りんご	509 670 803

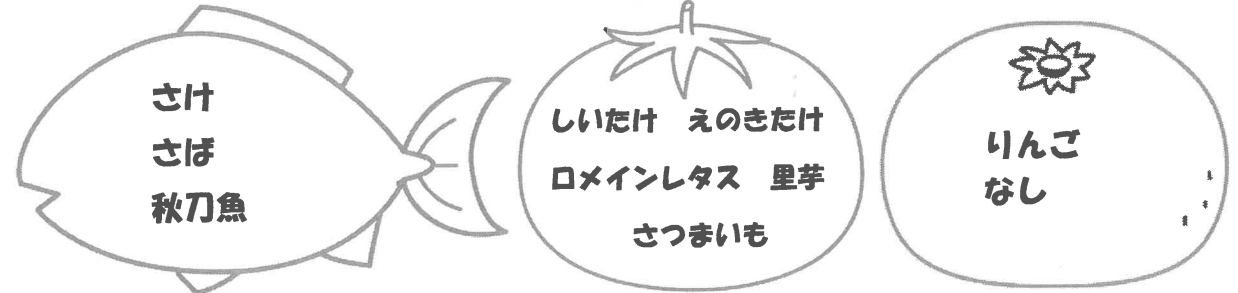
日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます		おもにエネルギーのもとになる食品(黄)		おもに体をつくる食品(赤)		おもに体の調子を整える食品(緑)		エネルギー kcal 幼小中
			穀類・いも類・砂糖	油脂	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	
16金	麦ごはん	キャベツのあえもの 小煮干しのレモン煮 煮込みおでん オレンジ	米 大麦 こんにゃく 砂糖	ごま	牛 うずら卵 白天ぶら 厚揚げ みそ	牛乳 昆布 かえり	にんじん 小松菜	大根 しょうが レモン もやし キャベツ オレンジ	462 624 765
19月	🏊 コッペパン	揚げぎょうざ 元気サラダ 牛肉と豆のトマトスープ煮	パン 砂糖 マカロニ じゃがいも	油	ぎょうざ ハム かつおぶし 牛肉 大豆	生乳 昆布	にんじん トマト パセリ	キャベツ きゅうり コーン にんにく たまねぎ	435 619 878
20火	夕焼けごはん	秋刀魚の塩焼き 食べて菜のおかかあえ きんぴらごぼう	米 大麦 こんにゃく 砂糖	油 ごま油 ごま	油揚げ 鶏肉 秋刀魚 かつおぶし	生乳	にんじん さやいんげん 食べて菜	枝豆 しいたけ キャベツ ごぼう	429 587 784
21水	👑 少なめゆかりごはん (幼小1・2年なし)	豆腐ナゲット 野菜のあえもの うちごみ汁	米 大麦 でんぷん うどん 里芋	油 ごま	豆腐 鶏肉 油揚げ なると	生乳 ひじき	ゆかり 葉ねぎ にんじん	しょうが キャベツ もやし たまねぎ	410 655 878
22木	米粉パン	鶏肉のからあげ パンキンサラダ ABCスープ 一食用マヨネーズ なし	米粉パン でんぷん じゃがいも マカロニ	油 マヨネーズ	鶏肉 ハム ベーコン	生乳	かぼちゃ にんじん パセリ	にんにく 枝豆 たまねぎ なし	489 672 881
23金	スタミナ丼	わかめスープ スパイシービーンズ	米 大麦 砂糖 でんぷん 春雨	油 ごま油 ごま	豚肉 ベーコン 大豆	生乳 わかめ かえり	にんじん 葉ねぎ	もやし キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	455 642 751
26月	バターロールパン (幼小1・2年なし)	ナポリタンスパゲッティ かみかみサラダ 大豆のあげ煮	パン スパゲッティ 砂糖 でんぷん	油 ごま	ウインナー 豚肉 大豆	牛乳 茎わかめ ちりめん	にんじん パセリ トマト	たまねぎ にんにく キャベツ ごぼう コーン	358 635 819
27火	麦ごはん	豚肉のしょうが焼き ロメインレタスのあえもの もずくのみそ汁 オレンジ	米 大麦 砂糖 でんぷん	ごま	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ちりめん もずく	葉ねぎ にんじん	しょうが たまねぎ ロメインレタス キャベツ オレンジ	497 698 840
28水	ちらしずし	ちくわの磯辺揚げ 酢の物 五目豆	米 砂糖 てんぷら粉	油 ごま	油揚げ 高野豆腐 えび卵 ちくわ 大豆 鶏肉	牛乳 青のり わかめ 昆布	にんじん さやいんげん	ごぼう しいたけ キャベツ	457 641 775
29木	コッペパン	かぼちゃのチーズ焼き じゃこサラダ ミネストローネ りんご	パン じゃがいも マカロニ 砂糖	ごま油 ごま	ベーコン いんげん豆	牛乳 チーズ ちりめん	かぼちゃ にんじん トマト	たまねぎ ロメインレタス にんにく キャベツ もやし りんご	461 623 864
30金	麦ごはん	さわらの西京焼き 食べて菜のあえもの 大根のそぼろ煮 みかん	米 大麦 じゃがいも 砂糖 でんぷん	油	厚揚げ 鶏肉 さわら みそ かつおぶし	牛乳	にんじん 食べて菜	大根 しょうが キャベツ もやし みかん	479 656 805

★揚げパンの日★ 8日(木)①観音寺小・高室小・観音寺中・伊吹小中

15日(木)②中央幼・柞田小・一ノ谷小・豊田小・粟井小・常磐小・中部中

だんだんと秋が深まってきました。10月は暑さがやわらぎ、1年の中でも過ごしやすい気候ですが、日中と朝晩の気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。食事から栄養をしっかりとって、風邪をひかない体をつくりましょう。

しゅん あじ がつ つか しゅん しょくざい  
旬の味 ~10月に使う旬の食材~



1 10月の行事食をお知らせします!

じゅうごや じゅうさんや  
10月1日【十五夜】・10月29日【十三夜】

秋には、十五夜と十三夜の2回お月見があり、今年は、1日が十五夜、29日が十三夜です。お月見には、季節の野菜や果物、月見団子などをお供えし、美しい月を鑑賞しながら農作物の収穫に感謝します。旧暦（昔の暦）で行うため、現在では毎年違う日になりますが、昔から秋の行事として親しまれてきました。給食では1日の十五夜にちなんだお月見団子が登場します。



め あいご  
10月10日【目の愛護デー】

近年、小中学生の視力低下が問題となっています。その原因として、スマートフォンやゲーム機などの使い過ぎが挙げられますが、今年は特にコロナ禍の中、自粛期間中で利用時間が増えている人が多いのではないのでしょうか。10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康について考えてみましょう。

**ピタモンA**  
目の健康に欠かせないビタミン

多く含む食品

かぼちゃ キンダラ モロハイヤ にんじん ウナギ など

**アントシアニン**  
目の疲労回復に良い

多く含む食品

黒ごま ブルーベリー なす 紫キャベツ など

2 ちきゅう しょくせいかつ  
地球にやさしい食生活を!

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、年間約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人当たりに換算すると、お茶碗1杯分の食べ物(約132g)を毎日捨てていることになります。

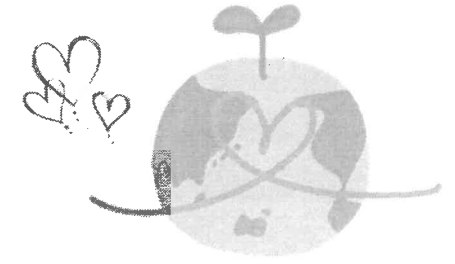
※農林水産省・環境省「平成29年度推計」

これは、世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食糧援助量(2018年で年間3900万トン)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必要です。食品ロスを減らすために、今、自分たちにどんなことができるのか考えてみませんか?

食品ロスを減らさなければならない理由

食べ物の「いのち」を  
食まつにしないため

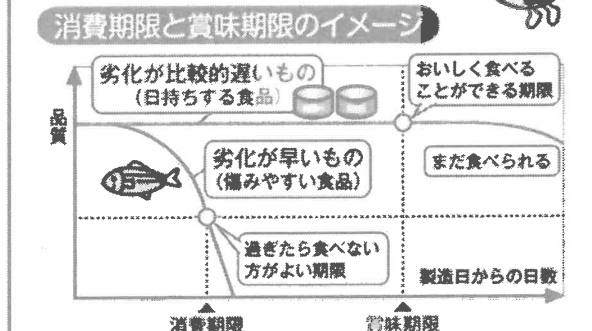
地球環境を  
守っていくため



食品ロスを減らすコツ

家にある食材・食品をチェックし、使い切れる分だけ買う。

すぐに使うなら、消費期限・賞味期限の近いものを買う。



新鮮なうちに冷凍するなど、保存方法を工夫する。

冷蔵庫や食品庫の整理整頓をし、何ががあるか把握しやすくする。

- 食品の種類ごとに分ける。
- それぞれの置く場所を決める。
- 詰めこみ過ぎず、フリースペースを作る。
- ストックのルールを決める。

在庫一掃の日を決めて、残った食材・食品を食べ切る。