

10月 給食だより

2020年

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	麦ごはん 鶏肉のじぶ煮 もやしの甘酢あえ けんちん汁 お月見だんご	こめ むぎ でんぶ さとう こんにやく わがし	あぶら ごま	とりにく だいず とうふ あぶらあ げ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃ こ	にんじん ねぎ	しょうが えだまめ もやし ごぼう きゅうり だいこん しめじ	501 726 893
2金	スイートルールパン 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 こむぎこ さとう	あぶら	とりにく あぶらあ げ かまぼこ だいず ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ かえりちりめ ん	にんじん ねぎ	はくさい ほししいたけ ごぼう だいこん きゅうり	417 604 743
5月	いりこめし 鶏肉の香味焼き こまつなとコーンのあえもの ふしめん汁	こめ むぎ こんにやく さとう でんぶ そうめん	ごま	あぶらあ げ とりにく	かえりちりめ ん ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ こまつな	ごぼう ほししいたけ にんにく もやし コーン たまねぎ えのきたけ	432 626 770
6火	スパゲティ ミートソースかけ かみかみサラダ スパイシービーンズ ヨーグルト	スパゲッ ティ さとう さつまい も	あぶら ごま	ぎゅうに く	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃ こ ヨーグルト	ピーマン にんじん	にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ ごぼう コーン	442 640 787
7水	麦ごはん 酢豚 中華あえ 新高なし	こめ むぎ でんぶ さとう はるさめ	あぶら	ぶたにく うずらたまご ハム	ぎゅう にゅう わかめ	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ キャベツ きゅうり にいたかなし	468 678 834
8木	しそごはん さばの幽庵焼き あえもの いものこ汁	こめ むぎ さといも こんにやく	あぶら	さば かつおぶし とりにく あぶらあ げ	ぎゅう にゅう	こまつな にんじん	ゆず もやし ごぼう しめじ	431 624 768
9金	きなこ揚げパン チリコンカン ツナとわかめのサラダ ブルーベリーゼリー	パン さとう ゼリー	あぶら	きなこ ベーコン ぎゅうに く だいず まぐろ	ぎゅう にゅう わかめ	にんじん	たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり	473 686 844
12月	麦ごはん 煮込みおでん 野菜のごま酢あえ 小煮干しのレモン酢 りんご	こめ むぎ こんにやく さとう	あぶら ごま	でんぶ うずらたまご とりにく なまあげ	ぎゅう にゅう かえりち りめん	にんじん	だいこん しょうが キャベツ きゅうり もやし レモン りんご	457 662 814
13火	全粒粉パン 鶏肉とマカロニのクリーム煮 ファイバーサラダ ミニトマト	パン マカロニ じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら バター ごま	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ クリーム くきわかめ ひじき	にんじん チンゲンサ イ トマト	たまねぎ しめじ キャベツ ごぼう きゅうり コーン	457 662 814
14水	豚丼 納豆の天ぷら 野菜のゆず香あえ オレンジ	こめ むぎ こんにやく さとう でんぶ こむぎこ	あぶら	ぶたにく なつとう かつおぶ し	ぎゅう にゅう	にんじん ねぎ こまつな	しょうが たまねぎ しめじ はくさい ゆず オレンジ	440 637 784
15木	ハヤシライス キャベツのドレッシングあえ フルーツ白玉	こめ むぎ さとう しらたま だんご	あぶら	ぎゅうに く ハム	ぎゅう にゅう	にんじん	たまねぎ しめじ にんにく キャベツ もやし コーン みかん もも ハイアフル	462 669 823
16金	バターロールパン 打ち込み汁 豆腐ナゲット サラダ	パン うどん さといも でんぶ さとう	あぶら ごま	とりにく あぶらあ げ とうふ ハム	ぎゅう にゅう ひじき	にんじん ねぎ	はくさい だいこん ほししいたけ しょうが キャベツ きゅうり りんご	449 651 801

♥こんだては、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)は、「ふるさとの食再発見週間」です。
期間中の郷土料理、香川県産の食材には、下線を引いています。

★豊浜幼稚園
★豊浜小学校
★豊浜中学校

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	
19月	麦ごはん ふるさとの食再発見週間 豚肉のしょうが焼き こまつなのあえ物 もずくのみそ汁 ミニトマト	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごま	ぶたにく ハム あぶらあ げ	ぎゅう にゅう もずく	ねぎ こまつな にんじん トマト	しょうが たまねぎ キャベツ しめじ	437 633 779
20火	米粉パン 揚げぎょうざ 海藻サラダ 牛肉と豆のトマトスープ煮	こめ パン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら ごま	ぎょうざ ぎゅうに く だいず	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ かんてん ちりめん じゃこ	にんじん パセリ トマト	キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ エリンギ	423 613 754
21水	ばらぐし ちくわの磯辺揚げ きゅうりの酢の物 豆腐汁	こめ さとう こんにやく こむぎこ	あぶら	こうやどうふ あぶらあ げ たまご ちくわ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ あおのり こんぶ ちりめん じゃこ	にんじん さやいんげ ん ねぎ	ごぼう ほししいたけ きゅうり えのきたけ	423 613 754
22木	ビビンバ わかめスープ 大豆といりこの揚げ煮	こめ むぎ さとう はるさめ でんぶ	あぶら ごま	ぎゅうに く だいず	ぎゅうにゅう わかめ かえりちり めん	ねぎ こまつな にんじん	にんにく もやし たまねぎ えのきたけ	460 666 819
23金	黒糖パン 手作り豆腐ハンバーグ 小松菜のドレッシングあえ ビーフンスープ	パン さとう パンこ ビーフン	あぶら	ぎゅうに く ぶたにく とうふ たまご ハム	ぎゅう にゅう ひじき	こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ もやし キャベツ ほししいたけ	435 630 775
26月	夕焼けごはん さけの塩焼き 野菜のおかかあえ さつまい	こめ むぎ こんにやく さつまいも	あぶら	とりにく あぶらあ げ かつおぶし ぶたにく	ぎゅう にゅう ちりめん じゃこ	にんじん こまつな ねぎ	ごぼう えだまめ ほししいたけ キャベツ もやし たまねぎ	422 612 753
27火	コッペパン かぼちゃのチーズ焼き 野菜のカレースープ煮 元氣サラダ	パン じゃがい も さとう	あぶら	ベーコン ウィンナー いんげんまめ ハム かつおぶし	ぎゅう にゅう チーズ こんぶ	かぼちゃ にんじん トマト	たまねぎ キャベツ しめじ コーン	446 647 796
28水	麦ごはん さんまのかば焼き 切り干し大根の甘酢あえ 沢煮わん	こめ むぎ こむぎこ さとう	あぶら ごま	さんま ぶたにく	ぎゅう にゅう こんぶ	にんじん さやいんげ ん	しょうが きりぼしだいこん きゅうり ごぼう たまねぎ ほししいたけ	475 688 846
29木	麦ごはん さわらの西京焼き 大根のそぼろ煮 野菜の昆布あえ みかん	こめ むぎ じゃがい も さとう	ごま	さわら なまあげ とりにく	ぎゅう にゅう しおこん ぶ	にんじん ねぎ	だいこん しょうが ほししいたけ きゅうり キャベツ もやし みかん	455 659 846
30金	ミルクパン 鶏肉のから揚げ パンキンサラダ 英字マカロニスー りんご	パン でんぶ じゃがいも マカロニ	あぶら マヨネー ズ	とりにく ミックス ビーンズ ベーコン	ぎゅう にゅう	かぼちゃ にんじん パセリ	にんにく しょうが きゅうり たまねぎ エリンギ りんご	482 699 860

10月10日 目の愛護デー

目の疲れをとる方法

目を使う作業をしだしたら、1時間ごとに10~15分程度、目を休ませましょう。

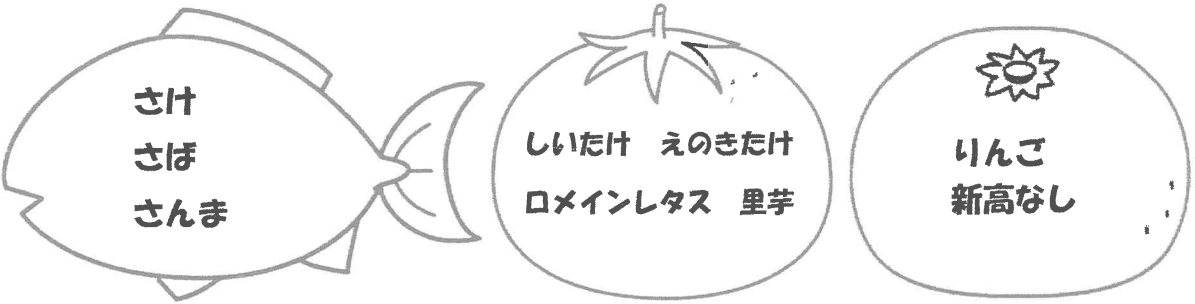
目をギュッとつむり、パッと開く

遠くを見る

目の周りを蒸しタオルなどで温める

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。

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!

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。



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、目を労わる1日にしましょう。

ビタミンA

目の健康に欠かせないビタミンです。不足すると、暗い所で目が見えにくくなる夜盲症や、目が乾燥するドライアイを起こし、最悪の場合は失明することもあります。

多く含む食品

- かぼちゃ
- モロヘイヤ
- にんじん
- ほうれん草
- ウナギ
- レバー
- ギンダラ

アントシアニン

青紫の色素成分で、目の疲労回復に効果があるという研究結果があります。

多く含む食品

- 黒ごま
- ブルーベリー
- なす
- 紫キャベツ
- 黒豆

2 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、日本は年間で約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。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?

食品ロスを減らすコツ

<p>家にある食材・食品をチェックし、使い切れる分だけ買う。</p>	<p>冷蔵庫や食品庫の整理整頓をし、何があるか把握しやすくする。</p>
<p>すぐに使うなら、消費期限・賞味期限の近いものを買う。</p> <p>消費期限と賞味期限のイメージ</p>	<p>①食品を種類ごとに分ける。 ②それぞれの置く場所を決める。 ③詰めこみ過ぎず、フリースペースを作る。 ④ストックのルールを決める。</p>
<p>新鮮なうちに冷凍するなど、保存方法を工夫する。</p> <p>冷凍へ</p>	<p>在庫一掃の日を決めて、残った食材・食品を食べ切る。</p>

出典：消費者庁「計ってみよう! 家庭での食品ロス」

3 エコバッグの衛生について

今年7月1日からプラスチック製のレジ袋が有料化され、買い物の際にエコバッグが欠かせなくなりました。食品を入れることが多いので、間違った使い方をしてしまうと食中毒のリスクが高まります。衛生的に使用するために気をつけたいポイントをご紹介します。

eco

- 定期的に洗って清潔を保つ。
- 肉、魚、野菜はポリ袋に入れてからバッグへ。
- 食品とそれ以外の物でバッグを使い分ける。
- 冷蔵・冷凍品は温かいものと離して入れる。
- 食品を入れたら、持ち運びは短時間にす。

出典：農林水産省消費・安全部食品安全政策課「エコバッグを清潔に使うための5つのポイント」