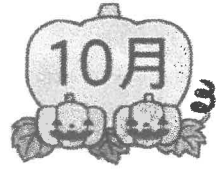


2021年



給食だより



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 金	ビーフカレーライス	夏みかんサラダ ミニトマト(幼稚園なし) パイナップル	こめ おむぎ じゃがいも	あぶら	ぎゅうにく ぎゅうにゅう	にんじん ミニトマト	たまねぎ しめじ にんにく キャベツ きゅうり なつみかん パイナップル	479 668 810	
4 月	きなこ揚げパン	ポークビーンズ 海そうサラダ ヨーグルト	パン さとう	あぶら ごまあぶら ごま	きなこ ぶたにく だいた	にんじん	たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり コーン	498 682 847	
5 火	麦ごはん	さわらの薬味ソースかけ 大根のそぼろ煮 小松菜とキャベツのごまあえ 新高なし	こめ おむぎ さとう かたくりこ	あぶら ごま	さわら とりにく かつおぶし	にんじん さやいんげん こまつな	にんにく しょうが ねぶかねぎ しいたけ だいこん なし	465 628 748	
6 水	ばらずし	釜揚げいりこのいそべ揚げ ゆで野菜の ごまドレッシングあえ 豆腐汁	こめ さとう こんにやく	あぶら ごま	こうやどうふ あぶらあげ たまご ハム とうふ かまぼこ	にんじん さやいんげん こまつな はねぎ	ごぼう しいたけ もやし えのきたけ	476 663 802	
7 木	牛丼	かえりのごま味 切干大根のハリハリサラダ オレンジ	こめ おむぎ こんにやく さとう	あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにく やきどうふ ハム	にんじん はねぎ	だいこん はくさい えのきたけ キャベツ きゅうり オレンジ	466 646 786	
8 金	麦ごはん	とり肉の香味焼き 五色あえ かぼちゃのみそ汁 りんご	こめ おむぎ さとう	ごま	とりにく あぶらあげ とうふ	にんじん かぼちゃ はねぎ	にんにく しょうが キャベツ もやし コーン たまねぎ りんご	466 643 799	
11 月	カツサンド	野菜スープ きなこビーンズ	パン さとう	あぶら	とんカツ ベーコン だいた きなこ	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ セロリー	447 632 795	
12 火	夕焼けごはん	はまちのてり焼き はくさいのポン酢あえ 五目きんぴら	こめ かたくりこ さとう こんにやく	あぶら ごまあぶら ごま	あぶらあげ はまち かつおぶし	にんじん こまつな さやいんげん	はくさい ごぼう	472 633 783	
13 水	ビビンバ	わかめスープ 枝豆の塩ゆで 四国ゼリー	こめ おむぎ さとう ゼリー	あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにく とうふ	はねぎ にんじん こまつな	にんにく もやし えのきたけ たまねぎ えだまめ	493 669 805	
14 木	バターロールパン(幼、小1、2年なし)	しっぽうどん メルルサのレモン酢あえ じゃこサラダ さつまいもと栗のタルト	パン さとう さといも こめ かたくりこ さとう タルト	あぶら	とりにく あぶらあげ かまぼこ メルルサ	にんじん はねぎ	だいこん ごぼう レモン キャベツ もやし	430 697 827	
15 金	麦ごはん	焼き豆腐のみそだれかけ 里芋と大根の煮物 キャベツのごま炒りあえ おかかふりかけ	こめ さとう おむぎ かたくりこ さといも こんにやく	ごま	やきどうふ ぶたにく かつおぶし	にんじん はねぎ	しょうが だいこん キャベツ きゅうり	445 605 730	

♥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。
 ♥めん類の日は、エネルギー量の関係でめんを量を増やしパンがつかない学年があります。
 ♥👑のついているものは手袋をして、はいぜんしましょう。
 ♥18日(月)～22日(金)は、「ふるさとの食再発見週間」です。
 ♥期間中の太文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。★大野原学校給食センター

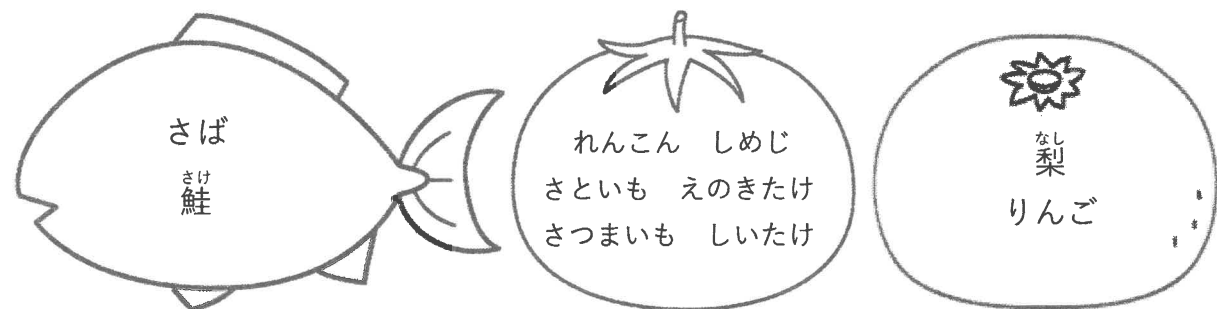
日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます		おもにエネルギーのもとになる食品(黄)		おもに体をつくる食品(赤)		おもに体の調子を整える食品(緑)		エネルギー kcal 幼小中
			穀類・いも類・砂糖	油脂	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	
18 月	コッペパン	れんこんチップス 元気サラダ 鶏肉とマカロニの クリーム煮	パン さとう ペンネ じゃがいも こむぎこ	あぶら バター	ハム かつおぶし とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう しおこんぶ クリーム	にんじん トマト チンゲンサイ	れんこん キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	482 688 873
19 火	麦ごはん	さばのみそ煮 もやしの甘酢あえ ふしめん汁	こめ おむぎ さとう ふしめん	ごま	さば あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん はねぎ	もやし きゅうり しめじ たまねぎ	509 696 796
20 水	オムライス	ポトフ キャベツとコーンの サラダ	こめ じゃがいも	あぶら	とりにく たまご ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ エリンギ だいこん レタス コーン きゅうり キャベツ	497 656 784
21 木	中華どんぶり	かぼちゃの鹿の子揚げ 五色あえ チョコレートムース	こめ おむぎ かたくりこ さとう ムース	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく いか	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん かぼちゃ	たまねぎ もやし しいたけ コーン たけのこ はくさい キャベツ にんにく しょうが	534 709 844
22 金	きのこ入りカレーライス	ひじきのマリネ 小煮干しのレモン酢 ヨーグルト	こめ おむぎ じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう ひじき かえり ヨーグルト	にんじん	たまねぎ しめじ レモン えのきたけ しいたけ にんにく きゅうり キャベツ	512 687 825
25 月	ミルクパン	鶏肉のから揚げ チーズ入りサラダ 英字マカロニスープ	パン かたくりこ マカロニ	あぶら	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	しょうが にんにく レタス きゅうり キャベツ たまねぎ	433 624 784
26 火	麦ごはん	煮込みおでん もやしのドレッシングあえ かえりの磯味 みかん	こめ おむぎ さといも こんにやく さとう	あぶら	とりにく うずらたまご あつあげ ハム	ぎゅうにゅう こんぶ かえり あおのり	にんじん	だいこん しょうが きゅうり もやし みかん	462 627 756
27 水	麦ごはん	鮭のごまみそかけ 食べて菜とキャベツの おひたし さつまいも入りみそ汁	こめ おむぎ さとう さつまいも	ごま	さけ かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう	たべてな にんじん はねぎ	しょうが キャベツ しめじ たまねぎ	446 604 726
28 木	米粉パン	鶏肉のマーマレード焼き 白菜シチュー ごぼうのサラダ かぼちゃプリン	パン さとう マーマレード じゃがいも こむぎこ プリン	あぶら バター ごま	とりにく ベーコン かまぼこ	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん	にんにく たまねぎ しめじ はくさい ごぼう キャベツ きゅうり	527 711 898
29 金	麦ごはん	いわしのかば焼き風 サニーレタスのあえ物 切干大根の煮物	こめ おむぎ かたくりこ さとう	あぶら ごま	いわし ハム あぶらあげ	ぎゅうにゅう	サニーレタス にんじん さやいんげん	しょうが キャベツ だいこん	489 713 835



秋らしくなってきました。お米に野菜、くだもの、魚など、日本の食卓に欠かせない多くの食べものが旬を迎える季節です。「旬」とは、その食べものがたくさんとれる上に、1年のうちで最もおいしく、栄養価も高くなる時期の事です。いろいろな食材が食べられますが、季節ならではのおいしさを味わい収穫の味を感じましょう。

1 旬の食べ物をお知らせします！

旬の味 ~ 10月に使う旬の食材 ~



2 10月の行事食をお知らせします！

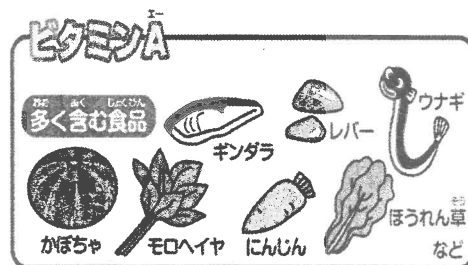
10月10日【目の愛護デー】

給食にほぼ毎日入っているにんじん。にんじんは、体の中でビタミンAに変化するβカロテンが多く含まれている緑黄色野菜です。ビタミンAは目や皮膚、粘膜の健康に欠かせない栄養素です。不足すると、暗い場所で見えにくくなったり皮膚や粘膜が乾燥して、感染症にかかりやすくなったりします。

またブルーベリーなどに含まれるアントシアニンは、目の疲労回復に効果があると言われています。10月10日は『目の愛護デー』です。ビタミンAを含む食べ物を食べて、目の健康について考えてみましょう。

10月31日【ハロウィン】

古代ヨーロッパに住んでいたケルト人の祭りが起源とされ、アメリカで広く定着したハロウィン。かぼちゃをくり抜いたちょうちん（ジャック・オ・ランタン）を作ったりお化けや魔法の衣装をしたりします。給食ではかぼちゃを使ったメニューが登場します。お楽しみに。



3 地球にやさしい食生活をしませんか？

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、日本では年間約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となります。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？



*農林水産省・環境省「平成29年度推計」

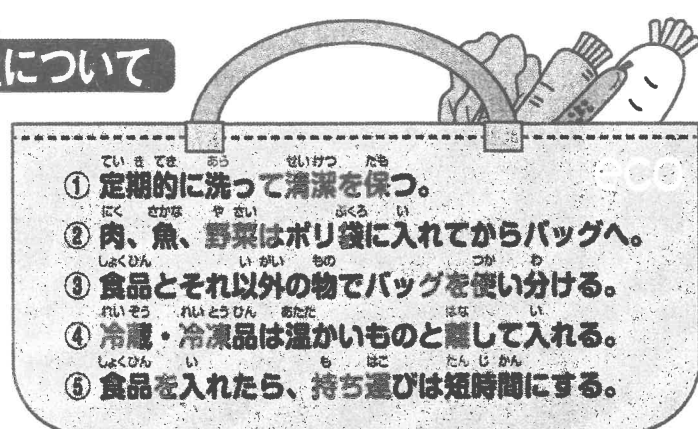
食品ロスを減らすコツ

<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>① 食品を種類ごとに分ける。</p>
<p>消費期限と賞味期限のイメージ</p> <p>劣化が比較的遅いもの（日持ちする食品） 劣化が早いもの（傷みやすい食品）</p> <p>おいしく食べることができる期間 まだ食べられる</p> <p>消費期限 賞味期限</p>	<p>② それぞれの置く場所を決める。</p> <p>③ 詰めこみ過ぎず、フリースペースを作る。</p> <p>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>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：消費庁「計ってみよう！家庭での食品ロス」

“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とされ、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。



出典：農林水産省消費・安全局食品安全政策課「エコバッグを清潔に保つための5つのポイント」