

10月 給食だより

2021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金	キャベツとツナのスパゲティ	じゃこサラダ さつまいもスティック ヨーグルト	スパゲティ さとう さつまいも	あぶら ごま	まぐろ ベーコン	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ヨーグルト	にんじん こまつな	しめじ キャベツ たまねぎ にんにく もやし	420 608 748
4月	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 新高なし	こめ むぎ じゃがいも さとう	ごま	さわら あつあげ 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 にいたかなし	431 624 768
5火	レーズンパン	手作り肉団子のスープ じゃがいものコンソメ煮 りんご	パン でんぶん はるさめ じゃがいも	あぶら	とりにく たまご ウインナー とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ パセリ	しょうが ほししいたけ はくさい えのきたけ たまねぎ りんご	462 669 823
6水	麦ごはん	酢豚 野菜のナムル わかめスープ	こめ むぎ でんぶん さとう はるさめ	あぶら ごま	ぶたにく うずらたまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン こまつな ねぎ	しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ もやし えのきたけ	435 630 775
7木	きのこ入りカレーライス	ひじきサラダ 小煮干しのレモン酢 ミニトマト(小・中)	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	ぎゅうにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ かえりちりめん	にんじん トマト	たまねぎ エリンギ しめじ にんにく きゅうり キャベツ コーン レモン	450 652 802
8金	きなこ揚げパン	チリコンカン 海藻サラダ ブルーベリーゼリー	パン さとう ゼリー	あぶら ごま	きなこ ベーコン ぎゅうにく だいず	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ かんでん ちりめんじゃこ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ エリンギ キャベツ	465 674 829
11月	麦ごはん	厚揚げのごまがらめ 里芋と豚肉の煮物 野菜のちりめんあえ	こめ むぎ さとう	ごま あぶら	なまあげ ぶたにく うずらたまご かつおぶし	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん こまつな	ほししいたけ キャベツ もやし	423 613 754
12火	黒糖パン	ささみフライ ごぼうとれんこんのサラダ ミネストローネ	パン さとう こむぎ パンこ マカロニ じゃがいも	あぶら ごま	とりにく たまご ウインナー いんげんまめ	ぎゅう にゅう	こまつな にんじん トマト	ごぼう れんこん コーン セロリ たまねぎ エリンギ	471 683 840
13水	豚丼	豆腐ナゲット 野菜のポン酢しょうゆあえ オレンジ	こめ むぎ こんにやく さとう でんぶん	あぶら	ぶたにく とうふ とりにく 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 もやし キャベツ コーン オレンジ	448 649 798
14木	ばら粥	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	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 あおのり わかめ 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	431 624 768
15金	バターロールパン	わかめうどん 納豆の天ぷら 野菜のゆず香あえ	パン うどん こむぎ さとう	あぶら	とりにく あぶらあげ かまぼこ なっとう かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ かえりちりめん こんぶ	にんじん ねぎ こまつな	はくさい ほししいたけ たまねぎ キャベツ ゆず	400 579 712

★給食ではR2年度より、香川県で生まれた砂糖「希少糖(レアシュガー)」を料理に取り入れています。

♥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。
♥18日(月)～22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	
18月	栗赤飯	さばの塩焼き 食べて菜のおかかあえ ふしめん汁 かき	こめ もちごめ ふしめん	くり ごま	あずき さば かつおぶし あぶらあげ	ぎゅう にゅう わかめ	たべてな にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ かき	456 661 813
19火	ふるさとの食再発見週間 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(小・中)	パン マカロニ じゃがいも こむぎ さとう	あぶら バター ごま	とりにく ベーコン いんげん まめ	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	447 648 797
20水	さつまいもごはん	さんまのかば焼き 切り干し大根のハリハリ漬け けんちん汁	こめ むぎ さつまいも こむぎ さとう こんにやく	あぶら ごま	さんま とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	しょうが きりぼしだいこん きゅうり だいこん しめじ ごぼう	480 695 855
21木	ドライカレーライス	元気サラダ チーズボール	こめ むぎ さとう おろし キムチ	あぶら	ぎゅうにく ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ チーズ	ピーマン にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン	447 691 850
22金	米粉パン	手作り豆腐ハンバーグ こまつなのあえ物 ビーフンスープ	こめ パン パンこ さとう ビーフン	あぶら ごま	ぎゅうにく ぶたにく とうふ たまご ハム	ぎゅう にゅう	こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ ほししいたけ	422 612 753
25月	麦ごはん	煮込みおでん 野菜のごま酢あえ いりこの磯味 みかん	こめ むぎ こんにやく さとう	あぶら ごま	てんぷら うずらたまご とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう かえりちりめん あおのり	にんじん	だいこん しょうが キャベツ きゅうり もやし みかん	427 619 761
26火	ヒレカツサンド	野菜のカレースープ煮 ココアビーンズ	パン こむぎ パンこ さとう じゃがいも	あぶら	ぶたにく たまご ウインナー いんげんまめ だいず	ぎゅう にゅう	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	454 658 809
27水	麦ごはん	鮭のおろしかけ こまつなとやしのあえ物 切り干し大根の煮物	こめ むぎ こむぎ でんぶん さとう	あぶら ごま	さけ ハム あぶらあげ	ぎゅう にゅう	こまつな にんじん さやいんげん	だいこん キャベツ もやし きりぼしだいこん ほししいたけ	424 615 756
28木	オムライス	ツナとわかめのサラダ 野菜のスープ煮 ケチャップ(1食用)	こめ さとう じゃがいも	あぶら	とりにく ベーコン たまご まぐろ ソーセージ いんげんまめ	ぎゅう にゅう わかめ	にんじん	たまねぎ グリーンピース エリンギ キャベツ きゅうり コーン だいこん レタス しめじ	458 664 817
29金	ミルクパン	鶏肉のから揚げ パンキンサラダ 英字マカロニスープ りんご	パン でんぶん じゃがいも マカロニ	あぶら マヨネーズ	とりにく ミックスピーンズ ベーコン いんげんまめ かまぼこ	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	462 670 824

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。

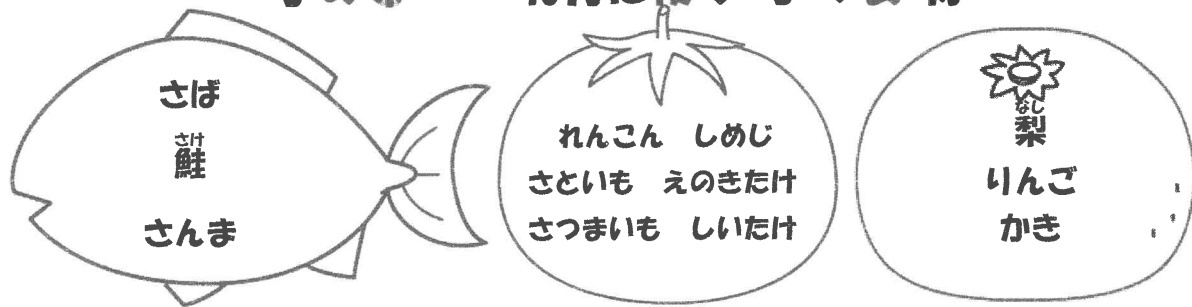
目をギュッとつむり、パッと開く
遠くを見る
目の周りを蒸しタオルなどで温める

🍎🍇🍓🍌🍓 食育だより 10月号 🍇🍌🍓🍎

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ます。10月10日は『目の愛護デー』です。ビタミンAなど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仮装をしたりします。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。

ビタミンA

多く含む食品

ウナギ、キノコ、ウナギ、かぼちゃ、モロヘイヤ、にんじん、ほうれん草など

アントシアニン

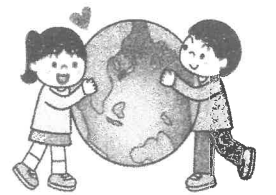
多く含む食品

ブルーベリー、黒豆、黒ごま、なす、紫キャベツなど



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人当たり換算すると、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？



※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>消費期限と賞味期限のイメージ</p>	<p>①食品の種類ごとに分ける。 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>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」

“エコバッグ”の衛生について

昨年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。

- 定期的^{ていきてき}に洗^{あら}って清潔^{せいけつ}を保つ^{たも}。
- 肉^{にく}、魚^{さかな}、野菜^{やさい}はポリ袋^{ほくろい}に入れてからバッグへ。
- 食品^{しょくひん}とそれ以外^{いがい}の物^{もの}でバッグ^{つか}を使い分ける^わ。
- 冷蔵^{れいぞう}・冷凍^{れいとう}品^{ひん}は温かい^{あたた}いものと離^{はな}して入れる。
- 食品^{しょくひん}を入れたら^い、持ち運び^{もちよび}は短時間^{たんじかん}にする。

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」