

10月 給食だより

2023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	
2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	あぶら 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	436 632 777
3火	米粉パン	鶏肉のレモン煮 チーズ入りひじきサラダ ミネストローネ	こめ パン しょうしんこ でんぶん さとう マカロニ じゃがいも	あぶら	とりにく ハム ウインナー いんげんまめ	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん トマト	レモン きゅうり キャベツ コーン セロリ たまねぎ エリンギ	471 682 839
4水	麦ごはん	白身魚の黒酢あんかけ 食べて菜のおひたし さつま汁 りんご	こめ むぎ でんぶん しょうしんこ さとう さつまいも	あぶら ごま	メルルーサ かつおぶし ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん たべてな ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし ごぼう しめじ りんご	444 643 791
5木	ばらざし	あげもん(れんこん) 野菜のおかかあえ すまし汁	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 かつおぶし どうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん たべてな ねぎ	ごぼう ほししいたけ えだまめ れんこん キャベツ たまねぎ えのきたけ	420 609 749
6金	ミルクパン	じゃがいものミートソース焼き 小松菜のドレッシングあえ 野菜のスープ煮	パン じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく ハム ウインナー いんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ	こまつな にんじん	たまねぎ もやし だいこん キャベツ しめじ	427 619 761
10火	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 ぶたにく 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	たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり	473 685 843
11水	わかめごはん	ちくわのもみじ揚げ こまつなもやしのおひたし 厚揚げのみそ汁	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも	あぶら ごま	ちくわ あつあげ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん こまつな ねぎ	もやし たまねぎ はくさい えのきたけ	382 553 680
12木	麦ごはん	大根の炊いたん 納豆の天ぷら 手作りふりかけ ようかんゼリー	こめ むぎ こんにやく さとう こむぎこ ようかん	あぶら ごま	ぶたにく あぶらあげ なっとう	ぎゅうにゅう かえりちりめん ちりめんじゃこ	にんじん ねぎ こまつな	だいこん ほししいたけ たまねぎ	457 662 814
13金	スイートロールパン	しっぽうどん かみかみ天ぷら 食べて菜のごま酢あえ	パン うどん さといも こむぎこ さとう	あぶら ごま	とりにく あぶらあげ だいず ちくわ	ぎゅうにゅう かえりちりめん	にんじん ねぎ たべてな	だいこん ごぼう ほししいたけ キャベツ もやし	415 602 740
16月	麦ごはん	さばの幽庵焼き 野菜のおひたし 茎わかめのきんぴら	こめ むぎ こんにやく さとう	ごま あぶら	さば かつおぶし ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ くわがめ	こまつな にんじん さやいんげん	ゆず キャベツ もやし ごぼう ほししいたけ	431 624 768
17火	コッパン	鶏肉のスパイス焼き たまねぎサラダ ABCスープ 手作りりんごジャム	パン マカロニ さとう		とりにく かつおぶし ベーコン いんげんまめ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり エリンギ りんご レモン	371 537 661

♥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。
♥16日(月)～20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水	麦ごはん	いわしのかば焼き風 きゅうりもみ けんちん汁 かき	こめ むぎ こむぎこ さとう こんにやく	あぶら ごま	いわし とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ ちりめん じゃこ	にんじん ねぎ	しょうが きゅうり だいこん しめじ ごぼう かき	481 697 857
19木	麦ごはん	揚げ豆腐の肉みそかけ もやしの甘酢あえ チヌ団子汁 げんこつ飴	こめ むぎ でんぶん さとう げんこつあめ	あぶら ごま	とうふ ぶたにく チヌだんご	ぎゅうにゅう ちりめん じゃこ	にんじん ねぎ	しょうが もやし きゅうり だいこん えのきたけ	482 699 860
20金	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 みかん	パン ぜんりゅうふ ん 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 いんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ クリーム くわがめ ひじき	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ キャベツ ごぼう きゅうり コーン みかん	466 675 830
23月	いも栗ごはん	さけの塩焼き 野菜のいろどりあえ まごはやさしい煮	こめ さつまいも さとう こんにやく	くり ごま あぶら	さけ ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう ひじき ちりめん じゃこ こんぶ	たべてな にんじん さやいんげん	はくさい ごぼう ほししいたけ	414 600 738
24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 オレンジ	パン でんぶん はるさめ じゃがいも	あぶら	とりにく 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 エリンギ	462 669 823
25水	麦ごはん	チヌ団子と野菜の甘酢炒め 野菜のナムル 小煮干しのごまがらめ	こめ むぎ でんぶん さとう	あぶら ごま	チヌだんご うずらたまご	ぎゅうにゅう かえりちりめん	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	417 605 744
26木	チキンピラフ	コールスローサラダ ポトフ	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	とりにく ベーコン ハム ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ グリーンピース コーン キャベツ かぶ レタス しめじ	426 618 760
27金	ポテトサラダサンド	野菜炒め 春雨スープ	パン じゃがいも はるさめ	マヨネーズ あぶら	ハム ぶたにく とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな チンゲンサイ	きゅうり キャベツ たまねぎ もやし しめじ ほししいたけ	389 564 694
30月	きのこ入りカレーライス	大根サラダ 大豆といりこの揚げ煮	こめ むぎ じゃがいも でんぶん さとう	あぶら ごま	ぶたにく ツナ だいず	ぎゅうにゅう 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 えのきたけ にんにく だいこん きゅうり コーン	486 705 867
31火	黒糖パン	鶏肉のから揚げ パンキンサラダ ふるさとスープ りんご	パン さとう でんぶん じゃがいも	あぶら マヨネーズ	とりにく ウインナー いんげんまめ ちらしかまぼこ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん	にんにく しょうが きゅうり コーン たまねぎ セロリ レタス だいこん しめじ りんご	469 679 835

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す、1時間ごとに10～15分程度、目を休ませましょう。

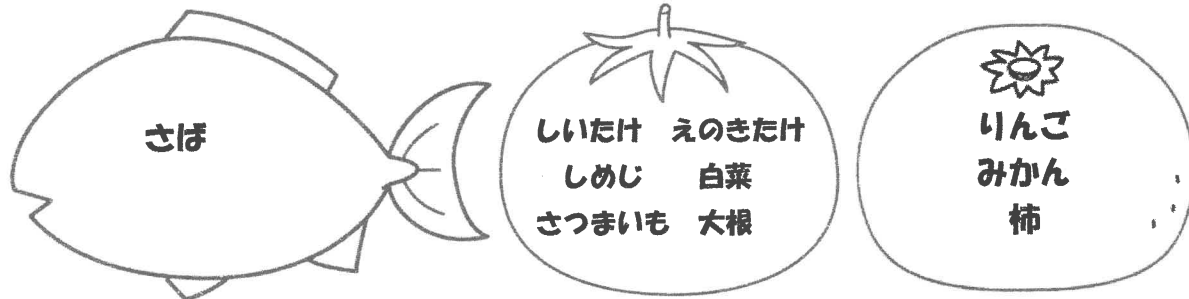
目をギュッとつむり、パッと開く
遠くを見る
目の周りを蒸しタオルなどで温める

★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。

食育だより 10月号

抜けるような青い空、さわやかに吹き渡る秋風に、稲穂がゆれる過ごしやすい季節になりました。
 スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして味覚の秋といわれるように何をするにもよい季節です。また、
 様々な行事が目白押しで、忙しい時でもあります。自然の恵みに感謝し、地域に育まれた食文化を味わいなが
 ら、元気に毎日を過ごしましょう。

旬の味 ~10月に使う旬の食材~

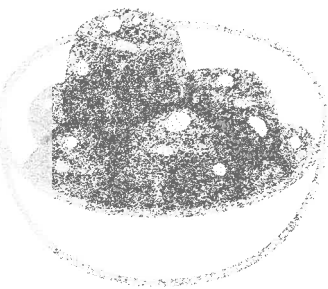


1 ぜんこくあじ 全国味めぐりについて

10月は京都府の郷土料理・特産物を取り入れた給食を実施します。給食を通して、全国のさまざまな食文化を学びましょう。

~京都府の郷土料理・特産物~

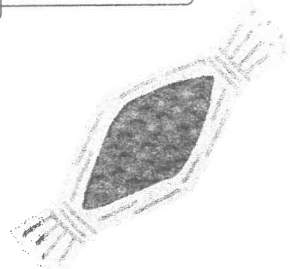
きょうどりょうり 郷土料理



京都府の郷土料理といえば、賀茂なすの田楽や野菜の炊いたんなどが有名です。これらのように、シンプルで洗練された料理が多いのが特徴です。また、動物性の食材（肉や魚）と野菜との組み合わせが多く、相性のいい2つの食材のことを「であいもん」と呼ぶようです。

給食では、大根やにんじん、豚肉などを一緒に煮込んだ「大根の炊いたん」が登場します。

とくさんぶつ 特産物



京都府では、万願寺とうがらしや生生菜、賀茂なすなどの伝統野菜が有名です。また、納豆は京都府が発祥の地のひとつであると言われています。京都府では、納豆と餅を一緒についた「納豆餅」として食べられるそうです。

給食では、納豆とごぼうやたまねぎなどを一緒にしたかき揚げが登場します。また、京都府にちなんだ給食は12(木)に登場します。お楽しみに！

2 食品ロス削減月間について

食べ物を無駄にしていますか？



10月は国が定める「食品ロス削減月間」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す。日本では1年間で600万トンを超える量が発生しています。このうち約半分は家庭からのものであり、私たち一人ひとりが食品を無駄にしないように意識して取り組むことが必要です。

2019年に「食品ロスの削減の推進に関する法律」(食品ロス削減推進法)が公布され、食品ロス削減月間が定められました。

10月

<p>必要なものを、使い切れる分だけ買う</p>	<p>食品ロスを防ぐためにできること</p> <p>余った食品を使い切る日を設ける</p>
<p>すぐに使うなら、消費期限や賞味期限の近いものを選ぶ</p>	<p>冷蔵庫や食品庫は整理整頓し、「見える化」する</p> <p>整頓!</p>
<p>家族が食べ切れる量を考えて、料理を作る</p>	<p>冷凍できるものは、新鮮なうちに冷凍する</p> <p>冷凍へ</p>



舌で感じる味には、甘味・酸味・苦味・塩味・うま味の5つがあります。この中で、酸味は腐った物、苦味は毒を示し、本能的に避けるようになってきているため、酸味や苦味のある野菜を苦手とする子が多いようです。しかし、いろいろな味を経験することで味覚の幅が広がり、成長するにつれ、苦手な食べ物もおいしく食べられるようになっていきます。小さいころから、無理のない範囲でさまざまな食材に慣れ親しみ、食べる楽しみを積み重ねていくことが大切です。