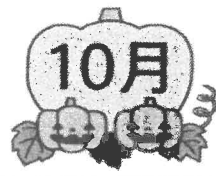
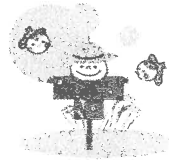


2023年



# 給食だより



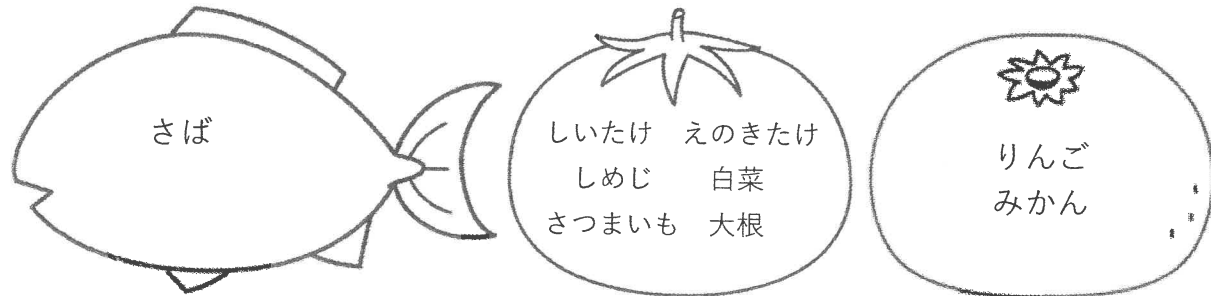
♥こんだては、材料その他の都合により変更する場合があります。  
 ♥めん類の日は、エネルギー量の関係でめんを増やしパンがつかない学年があります。  
 ♥👑のついているものは手袋をして、はいぜんしましょう。  
 ♥16日(月)～20日(金)は、「ふるさとの食再発見週間」です。  
 ♥期間中の太文字の料理は郷土料理、下線は香川県産の食材を使っています。 ★大野原学校給食センター

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 こ小中
			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	きなこ 揚げパン	鶏肉とマカロニの クリーム煮 にんじんサラダ ヨーグルト	パン さとう ペンネ じゃがいも こむぎこ	あぶら バター ごま	きなこ とりにく まぐろ	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし	513 724 895
3 火	麦ごはん	なす入り麻婆豆腐 切干大根の ハリハリサラダ かえりの磯味	こめ おおむぎ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ ハム	ぎゅうにゅう かえり あおのり	にんじん はねぎ	しょうが なす にんにく たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり	429 629 785
4 水	三色ごはん	もやしの ドレッシングあえ 豆腐汁 みかん	こめ おおむぎ さとう レアシュ ガー	あぶら	とりにく こうどうふ たまご ハム とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	はねぎ さやいんげん	しょうが きゅうり もやし えのきたけ みかん	434 625 766
5 木	夕焼けごはん	つばすの照り焼き 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 つばす かつおぶし	ちりめん ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん	はくさい ごぼう	438 614 750
6 金	ぶた井	キャベツのごま酢あえ 小煮干しのレモン酢 ブルーベリーゼリー	こめ おおむぎ こんにやく さとう ゼリー	あぶら ごま	ぶたにく やきどうふ	ぎゅうにゅう かえり	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 コーンレモン	447 632 773
10 火	麦ごはん	鶏肉のレモンパッパ焼き レタスのごまドレッシングあえ さつま汁 りんご	こめ おおむぎ さとう こんにやく さいとも	あぶら ごま	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	レタス もやし ごぼう だいこん しめじりんご	468 675 843
11 水	秋祭りの献立 祭り ちらしずし	タチウオのから揚げ ゆで野菜の ごまドレッシングあえ わかめ汁	こめ さとう こんにやく	あぶら ごま	こうどうふ あぶらあげ タチウオ ハムとうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	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	411 597 738
12 木	スイート ロールパン (こ・小1.2年なし)	ちくわのもみじ揚げ しっぽうどん 小松菜と白菜の ごまあえ	パン こむぎこ さいとも うどん	ごま あぶら	ちくわ とりにく あぶらあげ かまぼこ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ こまつな	だいこん ごぼう はくさい	386 587 721
13 金	いもごはん	とり肉のにんにく焼き きゅうりのごま酢あえ そうめん汁	こめ さつまいも さとう そうめん	あぶら ごま	とりにく あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	はねぎ	にんにく キャベツ きゅうり コーンしめじ たまねぎ	421 599 743
16 月	丸型 コッペパン	鶏肉のマーレード焼き ひじきのマリネ ミネストローネ みかんクレープ	パン マーレード さとう じゃがいも クレープ	あぶら	とりにく ハム ベーコン だいず	ぎゅうにゅう ひじき	パセリ にんじん トマト	にんにく きゅうり キャベツ たまねぎ	521 678 836
17 火	麦ごはん	さばのしお焼き キャベツのごま酢あえ チヌ団子入り ちゃんこ鍋風スープ	こめ おおむぎ さとう	あぶら ごま	さば あぶらあげ チヌだんご	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	キャベツ きゅうりコーン はくさい たまねぎ ごぼう えのきたけ	450 639 794

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 こ小中
			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	中華 どんぶり	かぼちやの 鹿の子揚げ 五色あえ	こめ おおむぎ かたくりこ さとう	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 かぼちや	たまねぎ しいたけ たけのこ はくさい キャベツ にんにくしょうが もやし コーン	430 627 778
19 木	全国味めぐり 京都府 麦ごはん	納豆のかき揚げ はくさいのゆず香あえ ふしめん汁	こめ おおむぎ こむぎこ ふしめん	あぶら	なつとう ちくわ あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき ちりめん	こまつな はねぎ	たまねぎ えだまめ はくさい ゆず えのきたけ	403 591 731
20 金	麦ごはん	さけのだいこんおろしかけ 食べて菜と もやしのあえもの 白玉だんご入り白みそ汁	こめ おおむぎ さいとも だんご	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	だいこん もやし しめじ	461 617 762
23 月	あん サンドイッチ	冷しゃぶサラダ 瀬戸のチャウダー	パン さとう じゃがいも ふしめん こめこ	あぶら ごま	あずき ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう クリーム	にんじん はねぎ	もやし きゅうり たまねぎ エリンギ	414 608 779
24 火	麦ごはん	いわしのみそ煮 ほうれんそうと 白菜のおひたし すまし汁	こめ おおむぎ	ごま	いわし みそ煮 かつおぶし とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう ちりめん わかめ	ほうれんそう はねぎ	はくさい えのきたけ	432 571 670
25 水	麦ごはん	焼き豆腐の肉みそかけ もやしの甘酢あえ チヌ団子汁	こめ おおむぎ さとう	ごま	やきどうふ ぶたにく チヌだんご あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん はねぎ	しょうが もやし きゅうり しいたけ はくさい	409 586 729
26 木	丸型 コッペパン	白菜シチュー きなこビーンズ 元気サラダ いちごジャム	パン じゃがいも こむぎこ さとう ジャム	あぶら バター	とりにく だいず きなこ ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん トマト	たまねぎ しめじ コーン はくさい キャベツ きゅうり	424 601 756
27 金	秋なす入り カレーライス	ごぼうのサラダ りんご	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ なす ごぼう にんにく キャベツ きゅうり コーン りんご	427 625 775
30 月	ミルクパン	メルルーサのレモン酢あえ 野菜のスープ煮 ビーンズサラダ	パン こめこ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	メルルーサ ぶたにく きんときまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	438 641 821
31 火	ハロウィン献立 麦ごはん	鶏肉のから揚げ 具だくさんのみそ汁 小松菜とコーンのドレッシングあえ かぼちやプリン	こめ おおむぎ かたくりこ さとう プリン	あぶら	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ しめじ キャベツ もやし コーン	493 702 849

ぬけるような青い空、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、  
 様々な行事が自由押して、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。

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~

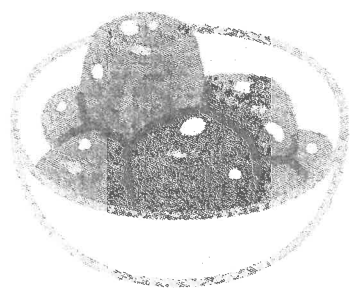


1 ぜんこくあじ 全国味めぐりについて

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。

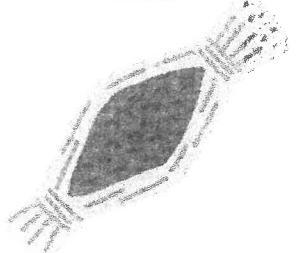
きょうとふ きょうどりょうり とくさんぶつ  
 ~京都府の郷土料理・特産物~

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。

とくさんぶつ 特産物



京都府では、万願寺とうがらしや壬生菜、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、19日(木)に登場します。お楽しみに!

2 しょくひん さくげんげっかん  
 食品ロス削減月間について

た もの も だ ー ち  
 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、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>ひつよう 必要なものを、 つか 使い切れる分 だけ買う</p>	<p>あま 余った食品 を使い切る 日を設ける</p>
<p>すぐに使うなら、 しょうひ きげん や 賞 み きげん ちか 味の期限の近いもの を選ぶ</p>	<p>れいぞうこ や しょく ひんこ せいりせい 品庫は整理整 頓し、「見える 化」する</p> <p><b>整頓!</b></p>
<p>かぞく た 家族が食べ き 切れる量 を考へて、 りょうり つく 料理を作る</p>	<p>れいとう 冷凍できる ものは、 しんせん 新鮮なうち に冷凍する</p> <p><b>冷凍へ</b></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。