



10月の予定献立表

令和4年 9月 30日発行
由利本荘市立東由利中学校

牛乳は毎日つきます。献立は変更になることがあります。

月	火	水	木	金
1日(土) ごはん 和風きんぴら包み焼き 野菜のごま炒め じゃがいものみそ汁	2日(日) 鮭わかめピラフ シーザーサラダ ワンタンスープ 和梨ゼリー	5日 ごはん 鱈の昆布煮 大根サラダ 肉じゃが	6日 ビビンバ丼 春雨サラダ きのこスープ	7日 秋季休業日
10日 スポーツの日 	11日 スパゲッティ・ミートソース イタリアンサラダ ブルーベリーゼリー	12日 ごはん 鮭の塩焼き ひじきの炒め煮 油揚げのみそ汁	13日 ごはん 松風焼き 和風ドレッシング 小松菜のみそ汁	14日 ゆかいごはん 鶏肉のみそマヨネーズ焼き 五色和え もやしのみそ汁
17日 中華丼 のり酢和え なめこのみそ汁	18日 きなこ揚げパン 厚巻き卵ウィンナー フロッキーサラダ 肉団子トマトスープ	19日 ごはん 棒ぎょうざ じゃが芋のきんぴら わかめのみそ汁	20日 ごはん 鯖の和風カレー煮 切り干し大根の炒め煮 きゃべつのみそ汁	21日 チキンカレー 福神漬け ごまドレッシングサラダ ヨーグルト
24日 ごはん さんまの紅葉煮 千草和え 豆腐のうま煮	25日 比内地鶏入り五目うどん ツナサラダ	26日 炊き込みごはん ごま和え 豚汁	27日 わかめごはん ちくわの磯辺揚げ 小松菜のナムル 長ねぎのみそ汁	28日 ごはん にしんの照り煮 野菜の炒め物 すまし汁
31日 ごはん かぼちゃ型ハンバーグ ごぼうサラダ パンプキンポタージュ ハロウィンデザート	 10月16日は世界食料デー	 大切にしたい もったいないの心 「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっており、2020（令和2）年度は約522万トと推計されています※1。これは、世界の食料支援量（2020年で年間約420万ト※2）の1.2倍に相当し、日本人1人当たり、おにぎり1個分（約113g）の食べ物を毎日捨てていることになります。 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。また、10月16日は国連が定める「世界食料デー」です。「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組んでみませんか。 ※1：農林水産省及び環境省「令和2年度推計」※2：国連WFPによる食料支援		

食欲の秋!? 栄養バランスをととのえよう!

栄養バランスのよい食事をとることは、難しいことではありません。主食・主菜・副菜・汁物をそろえるといろいろな食品を食べることができ、自然と栄養のバランスがととのいます。いつも食べている食事の内容をふりかえてみましょう。

1群 魚、肉、卵、豆・豆製品 たんぱく質を多く含む食品	2群 牛乳・乳製品、小魚、海藻 無機質を多く含む食品	3群 緑黄色野菜 ビタミンAを多く含む食品
4群 そのほかの野菜、果物 ビタミンCを多く含む食品	5群 米、パン、めん、いも、砂糖 炭水化物を多く含む食品	6群 油脂 脂質を多く含む食品

副菜 **主菜**
主食 **汁物**

主食 米・パン・めんなどから選ぶ
 主菜 魚・肉・卵・豆・豆製品から選ぶ
 副菜 野菜・いも類・海藻・乳製品・果物から選ぶ
 汁物 みそ汁やスープ・飲み物から選ぶ

普段の食事や給食でできることは?

ほんの少しの「残しちゃおうかな」が集まるとたくさんの量になってしまいます。自分が食べきれぬ量にすることや、時には苦手なものにも挑戦することなどで、食べ残しを減らし、食べ物を大切にいきましょう。

買いすぎ
きげんき期限切れ
たべのこ食べ残し