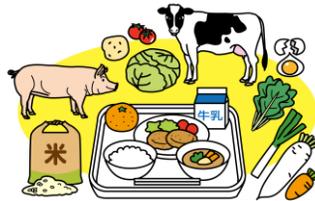


10月 給食だより

地場産物を使った学校給食

地場産物とは、地域でとれる食べ物のことです。給食では、地域の生産者によって生産された新鮮な食べ物をたくさん使っています。



10月の給食に使う地場産物
米、じゃがいも、さつまいも、かぼちゃ、しめじ、しいたけ、大豆、枝豆、わかめ、とうふ、豚肉など

令和7年9月30日 西目中学校

*献立は都合により変更する場合があります。

<p>一年で最も美しいといわれる十五夜の月。お月見は先祖供養とともに秋の実りに感謝する行事でもあります。 月に見立てたお団子や里いも、豆などをお供えします。</p>		<p>1日(水)</p> <p>みそラーメン チキンサラダ ヨーグルト 牛乳</p>	<p>2日(木)</p> <p>ごはん さばの塩焼き 塩昆布あえ 小松菜のみそ汁 牛乳</p>	<p>3日(金)</p> <p>スタミナピラフ チンゲン菜のスープ 牛乳 お月見大福</p> <p>西中祭 前日</p> <p>スタミナピラフ カレーピラフの上に炒めた肉をのせていただきます。</p>
<p>6日(月)</p> <p>西中祭の振替休業日</p>	<p>7日(火)</p> <p>ごはん 鶏肉のごまみそ焼き 肉野菜炒め 象潟産わかめのみそ汁 牛乳</p>	<p>8日(水)</p> <p>ココア揚げパン 煮込みハンバーグ 花野菜サラダ ABC スープ 牛乳</p>	<p>9日(木)</p> <p>終業式 給食はありません</p>	<p>10日(金)</p> <p>秋季休業日</p> <p>10/10は目の愛護デー</p>
<p>13日(月)</p> <p>スポーツの日</p>	<p>14日(火)</p> <p>チキンカレー ゼリーポンチ 牛乳</p>	<p>15日(水)</p> <p>五目うどん さいころサラダ 牛乳</p>	<p>16日(木)</p> <p>ごはん 白身魚のフライ ごま酢あえ とん汁 牛乳</p>	<p>17日(金)</p> <p>ごはん ふりかけ 棒ぎょうざ 豚肉とキャベツのみそ炒め わかめスープ 牛乳</p>
<p>20日(月)</p> <p>わかめごはん コロケ ツナあえ ほうれん草のみそ汁 牛乳</p>	<p>21日(火)</p> <p>ごはん ポークしゅうまい もやし中華あえ マーボー豆腐 牛乳</p>	<p>22日(水)</p> <p>まるパン いちごジャム 鶏肉のハーブ焼き コールスロー 秋田県産かぼちゃのスープ 牛乳</p>	<p>23日(木)</p> <p>ごはん いわしの三平煮 ひじきの煮物 キャベツのみそ汁 牛乳</p>	<p>24日(金)</p> <p>キムチそばろ井 大根スープ りんごゼリー</p>
<p>27日(月)</p> <p>給食はありません</p>	<p>28日(火)</p> <p>ごはん グリルチキン きんぴらごぼう けんちん汁 牛乳</p>	<p>29日(水)</p> <p>タンメン 大学ポテト 牛乳</p> <p>西目高校のさつまいもを使います。</p>	<p>30日(木)</p> <p>ごはん ほっけの塩焼き 大根のそばろ煮 庄内麩のみそ汁 牛乳</p>	<p>31日(金)</p> <p>ハロウィン ドライカレー ミニオンズポテト ハロウィンポンチ 牛乳</p> <p>夜をイメージ!</p> <p>秋田県産のかぼちゃ入り。</p>

給食レシピ紹介 ヤンニョムチキン

給食で登場した料理です。甘辛風味が、揚げた鶏肉によく合い、好評でした。家庭でも給食の味を楽しんでみてください。

材料(4人分)

鶏ささみ肉 4本
日本酒 小さじ1
おろしにんにく 少々
片栗粉 適量
揚げ油 適量

コチュジャン 小さじ1
ケチャップ 大さじ1.5
みりん 大さじ1と1/2
砂糖 大さじ1
ごま油 小さじ1/2
白いりごま 小さじ2

作り方

- 鶏ささみ肉に、日本酒とおろしにんにくを揉み込んで下味をつける。
※下味に塩やしょうゆを使わないことで、塩分摂取量を減らすことができます。
- コチュジャン、ケチャップ、みりん、砂糖、ごま油を鍋に入れて火にかけ、ソースを作る。(レンジ可)
- ①に片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げる。
- 揚げた鶏肉が熱いうちに、②のソースをからめる。
- 白いりごまをふりかける。

10月は「食品ロス月間」

まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを「食品ロス」といいます。

「食品ロス」は食べ物が無駄になり、とてももったいないことです。減らすために1人ひとりができることをしましょう。

たくさんの食品が捨てられている

「食品ロス」

家にある食材をチェック！事前のチェックで無駄な買い物を防げます。



すぐ食べる時は手前から！棚の手前にある期限の近いものを取ります。



食べ残しを防ごう



賞味期限とは、品質の劣化が比較的遅い食品に表示される「おいしく食べられる期限」。期限が過ぎてはすぐには食べられなくなるわけではありません。おとなと相談して食べましょう。