

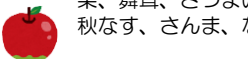


きゅうしょくだより



※牛乳は毎日つきます。
※物資の都合により献立が変更
になることがあります。

由利本荘市北部学校給食センター

月	火	水	木	金
 秋に旬の食材を味わおう！ 10月の給食で使用する旬の食材 しめじ、しいたけ、鮭、里芋、エリンギ、 栗、舞茸、さつまいも、えのきだけ、かぶ、 秋なす、さんま、なめこ、かぶ、りんご 	1日 639 kcal - ごはん - さばの玉ねぎ焼 - 切り干し大根のカレー炒め - じゃがいものみそ汁	2日 568 kcal - 米粉パン - 照り焼きチキン - まめまめサラダ - マカロニのスープ	3日 706 kcal - 肉どんぶり - 小松菜のみそ汁 - アセロラミルクゼリー	
6日 683 kcal - 鮭わかめごはん - 里芋のそぼろ煮 - ほうれん草のごま風味 - お月見すまし汁 - お月見大福 お月見メニュー	7日 693 kcal - ごはん - 小籠包(2個) - 豚こまブルコギ - エリンギと卵の中華スープ	8日 625 kcal - ごはん - しそひじき - 厚焼き玉子 - おかか和え - 肉じゃが	9日 662 kcal - スパゲッティナポリタン - シーザーサラダ - 栗のムース	10日  秋季休業日
13日  スポーツの日	14日 698 kcal - ポークカレー - コールスローサラダ	15日 691 kcal - ごはん - 真ホッケフライ - バックソース - 舞茸と根菜の煮物 - 玉ねぎのみそ汁	16日 389 kcal 【簡易給食】 クロワッサン	17日 732 kcal - ごはん - かりん揚げ - 塩昆布和え - 大根のみそ汁
20日 701 kcal - マーボー丼 - 水餃子のスープ - ミニレモンゼリー	21日 649 kcal - ごはん - 和風牛肉コロッケ - きんぴらごぼう - 秋なすのみそ汁	22日 615 kcal - さつまいもごはん - ごま塩 - さんまのオレンジ煮 - 小松菜の煮びたし - なめこのみそ汁	23日 631 kcal - セルフ本庄ハムフライバーガー - 丸パン(切れ目入り) - 本庄ハムフライ - サラダ - かぶのスープ - 秋田県産りんごゼリー	24日 659 kcal - ごはん - つくね(2個) - キャベツのごま和え - かきたま汁
27日  振替休業日	28日 709 kcal - 五目チャーハン - チンゲン菜のスープ - フルーツ杏仁	29日 603 kcal - ごはん - いわしごまみそ煮 - おからの炒め煮 - 厚揚げのみそ汁	30日 619 kcal - 揚げパン(キャラメル風味) - デミグラスソースハンバーグ - ツナサラダ - ポトフ	31日 701 kcal - チキンライス - ハロウィンサラダ - パンプキンポタージュ - ハロウィンデザート ハロウィンメニュー

10月6日 ★お月見メニュー★



「月見」は美しい月を眺めながら、秋に収穫される食べ物
を供えて豊作を喜び、感謝をする行事です。「十五夜」や
「中秋の名月」、ちょうど里芋が収穫される時期でもある
ことから「芋名月」とも呼ばれます。給食では里芋の煮物
や秋に旬を迎える鮭を使った混ぜごはんを提供します。ま
た、月とうさをイメージしたかまぼこやもみじ型の人参
が入ったすまし汁、デザートにお月見大福
もつきます。お楽しみに!



10月31日 ★ハロウィンメニュー



「ハロウィン」は毎年10月31日に行われるお祭りで
す。アイルランドが発祥の地とされ、秋の収穫を祝い、悪
霊を追い払うという意味が込められています。今では多く
の国に伝わり、仮装を楽しんだり、かぼちゃを使った料理
を食べたりする文化が根づいています。給食では、かぼ
ちゃをたっぷり使ったポタージュや、紫玉ねぎやオレン
ジパブリカを使ったカラフルなサラダを提供します。行事
食を楽しみましょう。



10月は食品ロス 削減月間です



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。
日本の食品ロスは1年間で約464万ト
ン(令和5年度推計)で、その内訳は、
食品関連業界から出る「事業系食品ロ
ス」が231万トン、家庭から出る「家
庭系食品ロス」が233万トンとなっ
ています。

出典:消費者庁HP、農林水産省HP

持続可能な開発目標 (SDGs)

目標12「つくる責任 つかう責任」に食
品ロス削減への目標が示されています。

日本の目標

：2030年度までに2000
年度時点の約980万トン
から、事業系食品ロスを
60%削減・家庭系食品ロ
スを50%削減する!



必要なだけ買う

家にある食材を
チェックして
から買い
ものへ。



使い切る

期限の近い食品から
使い、作らずに
料理はリメ
イク。



工夫して みよう

残さず食べる
食べ切れる量を
作る。好き嫌い
せずに食べ切る。

