



給食だより



※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、えのきたけ、かぶ、 秋なす、さんま、なめこ、かぶ、りんご		1日 758 kcal ・ごはん ・さばの玉ねぎ麴焼き ・切り干し大根のカレー炒め ・じゃがいものみそ汁	2日 769 kcal ・揚げパン(キャラメル風味) ・照り焼きチキン NEW ・まめまめサラダ ・マカロニのスープ	3日 817 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 783 kcal ・鮭わかめごはん NEW ・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 NEW お月見メニュー	7日 800 kcal ・ごはん NEW ・小籠包(2個) ・豚こまプルコギ ・エリンギと卵の中華スープ	8日 739 kcal ・ごはん NEW ・しそひじき ・厚焼き玉子 ・おかか和え ・肉じゃが	9日 振替休業日	10日 秋季休業日
13日 スポーツの日	14日 821 kcal ・ポークカレー ・コールスローサラダ	15日 785 kcal ・ごはん NEW ・真ホッケフライ ・パックソース ・舞茸と根菜の煮物 ・玉ねぎのみそ汁	16日 718 kcal ・みそラーメン ・こんにゃくサラダ ・スイートポテト NEW	17日 830 kcal ・ごはん ・かりん揚げ ・塩昆布和え ・大根のみそ汁
20日 823 kcal ・マーボー丼 NEW ・水餃子のスープ ・ミニレモンゼリー	21日 741 kcal ・ごはん ・和風牛肉コロッケ ・きんぴらごぼう NEW ・秋なすのみそ汁	22日 724 kcal ・さつまいもごはん NEW ・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 776kcal NEW ・セルフ本荘ハムフライバーガー 丸パン(切れ目入り) 本荘ハムフライ サラダ ・かぶのスープ ・秋田県産りんごゼリー	24日 755 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 817 kcal ・ごはん ・鮭チーズフライ ・パックソース ・茎わかめの炒り煮 ・もやしのみそ汁	28日 843 kcal ・五目チャーハン NEW ・チンゲン菜のスープ ・フルーツ杏仁 NEW	29日 714 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 755kcal ・米粉パン ・デミグラスソースハンバーグ ・ツナサラダ ・ポトフ	31日 825 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



食事の栄養バランスを整えよう



- 主食：ごはん、パン、麺など
- 主菜：肉、魚、卵、豆・豆製品など
- 副菜：野菜、果物、いも類、乳製品、海藻など
- 汁物：みそ汁、スープ、飲み物など

みなさんは食事を自分で用意する機会がありますか？左のイラストのように、「主食」「主菜」「副菜」「汁物(飲み物)」を1食の中でそろえるようにすると6つの基礎食品群もそろい、栄養バランスを整えることができます。

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プ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、作りすぎた料理はリメイク。



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。

