



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
<p>秋に旬の食材を味わおう!</p> <p>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</p>	<p>1日 639 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん さばの玉ねぎ^{こじや}焼^{いた}き 切り干し大根の^{しる}カレー炒^め じゃがいものみそ汁 	<p>2日 568 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> 米粉^{こめこ}パン 照り焼きチキン NEW まめまめサラダ マカロニのスープ 	<p>3日 706 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> 肉^{にく}どんぶり 小松菜^{こまつな}のみそ汁 アセロラミルクゼリー 	
<p>6日 683 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> 鮭^{さけ}わかめ^{わかめ}ごはん NEW 里芋^{さと芋}のそぼろ^に煮 ほうれん草^{ほうれんそう}のごま^{ごま}風味 お月見^{つきみ}すまし汁 お月見^{つきみ}大福 NEW <p>お月見メニュー</p>	<p>7日 693 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 小籠包^{しょうろんぱう}(2個) NEW 豚^{ぶた}こま^{こま}プルコギ エリンギと卵^{たまご}の中華^{ちゅうか}スープ 	<p>8日 625 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん NEW しそ^{しそ}ひじき^{ひじき} 厚^{あつ}焼き^{やき}玉子^{たまご} おかか^{おかか}和^わえ 肉^{にく}じゃが 	<p>9日 662 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> スパゲッティ^{スパゲッティ}ナポリ^{ナポリ}タン シーザー^{シーザー}サラダ 栗^{くり}のムース NEW 	<p>10日</p> <p>秋季休業日</p>
<p>13日</p> <p>スポーツの日</p>	<p>14日 698 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ポーク^{ポーク}カレー コールスロー^{コールスロー}サラダ 	<p>15日 691 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん NEW マホッケ^{マホッケ}フライ パック^{パック}ソース 舞茸^{まいたけ}と根菜^{こんさい}の煮^に物 玉ねぎ^{たまねぎ}のみそ汁 	<p>16日 389 kcal</p> <p>【簡易給食】</p> <ul style="list-style-type: none"> クロワッサン 	<p>17日 732 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん かりん^{かりん}揚げ 塩^{しお}昆布^{こんぶ}和^わえ 大根^{だいこん}のみそ汁
<p>20日 701 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> マーボー^{マーボー}丼 水餃子^{すいぎょうざ}のスープ NEW ミニレモン^{ミニレモン}ゼリー 	<p>21日 649 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 和風^{わふう}牛肉^{ぎゅうにく}コロッケ きんぴら^{きんぴら}ごぼう NEW 秋なす^{あきなす}のみそ汁 	<p>22日 615 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> さつまいも^{さつまいも}ごはん ごま^{ごま}塩 NEW さんま^{さんま}のオレンジ^に煮 小松菜^{こまつな}の煮^にびたし なめこ^{なめこ}のみそ汁 	<p>23日 631 kcal NEW</p> <ul style="list-style-type: none"> セルフ^{セルフ}本荘^{ほんじょう}ハム^{ハム}フライ^{フライ}バーガー 丸^{まる}パン^{パン}(切れ目^{めい}入り) 本荘^{ほんじょう}ハム^{ハム}フライ サラダ かぶ^{かぶ}のスープ 秋田^{あきた}県産^{けんさん}りんご^{りんご}ゼリー 	<p>24日 659 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん つくね^{つくね}(2個) キャベツ^{キャベツ}のごま^{ごま}和^わえ かきたま^{かきたま}汁
<p>27日 664 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 鮭^{さけ}チーズ^{チーズ}フライ パック^{パック}ソース 茎^{くま}わかめ^{わかめ}の炒^にり煮 もやし^{もやし}のみそ汁 	<p>28日 709 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> 五目^{ごもく}チャーハン NEW チンゲン^{チンゲン}菜^{さい}のスープ フルーツ^{フルーツ}杏仁 NEW 	<p>29日 603 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん いわし^{いわし}ごま^{ごま}みそ^{みそ}煮 おから^{おから}の炒^にめ煮 厚^{あつ}揚げ^{やき}のみそ汁 	<p>30日 619 kcal NEW</p> <ul style="list-style-type: none"> 揚げ^{あげ}パン^{パン}(キャラメル^{キャラメル}風味) デミ^{デミ}グラス^{グラス}ソース^{ソース}ハン^{ハン}バー^{バー}グ ツナ^{ツナ}サラダ ポトフ 	<p>31日 701 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> チキン^{チキン}ライス ハロウィン^{ハロウィン}サラダ パンプキン^{パンプキン}ポター^{ポター}ージュ ハロウィン^{ハロウィン}デザート NEW <p>ハロウィンメニュー</p>

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、
月とうさぎ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。

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。

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。