



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、えのきたけ、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 630 kcal ・みそラーメン ・こんにゃくサラダ ・スイートポテト	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 学習発表会
27日 664 kcal ・ごはん ・鮭チーズフライ ・バックソース ・茎わかめの炒り煮 ・もやしのみそ汁	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。

