



がつ よていこんだてひょう

# 10月の予定献立表

令和5年 9月 29日発行  
由利本荘市立矢島小学校

月	火	水	木	金
2日 <6年生芸術鑑賞> ポークカレー 福神漬 フルーツポンチ	3日 ごはん ほっけの塩焼き きんぴらごぼう 小松菜のみそ汁	4日 ☆マラソン大会 焼き肉丼 わかめスープ 青りんごゼリー	5日 五目ごはん 厚焼き卵 ツナ和え ごま汁	6日 しゅうきゅうぎょうび 秋季休業日 
9日 スポーツの日 	10日 チキンライスの ホワイトソースがけ 錦糸卵のサラダ	11日 丸パン ハンバーグ マカロニサラダ ポトフ	12日 ごはん さばのみそ煮 切り干し大根いため さつま汁	13日 焼きそば 中華コーンスープ 果物(オレンジ)
16日 ごはん 肉だんご 豚肉とキャベツのみそ炒め ほうれん草のみそ汁	17日 中華丼 春雨サラダ 果物(りんご)	18日 ごはん ふいかけ ちくわの磯辺揚げ おかか和え 肉じゃが	19日 入部400年 <span>は戸時代の食事</span> 菜めしごはん みそ汁 にしんの甘露煮 漬物 もろこし	20日 しょうゆラーメン 鶏肉と野菜の香り揚げ 
23日 三色そばろ丼 和風サラダ わかめのみそ汁	24日 ごはん 鮭の塩焼き ごま和え 大根のみそ汁	25日 ひまわり給食 ひまわりピザコッペ 元気サラダ ABC スープ ひまわりサブレ	26日 ごはん 鶏肉の甘酢あんかけ ひじきの炒めもの もやしのみそ汁	27日 スパゲティー ミートソース サイコロサラダ ぶどうゼリー

30日  
ふりかえきゅうじつ  
振替休日

31日  
ハヤシライス  
コーンサラダ

## 大切にしたい もったいないの心

「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっており、2020(令和2)年度は約522万トンと推計されています※1。これは、世界の食料支援量(2020年で年間約420万トン※2)の1.2倍に相当し、日本人1人当たり、おにぎり1個分(約113g)の食べ物を毎日捨てていることとなります。

10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。また、10月16日は国連が定める「世界食料デー」です。「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組んでみませんか。※1：農林水産省及び環境省「令和2年度推計」 ※2：国連 WFP による食料支援量

## 食欲の秋!? 栄養バランスをととのえよう!

栄養バランスのよい食事をとることは、難しいことはありません。主食・主菜・副菜・汁物をそろえるといろいろな食品を食べることができ、自然と栄養のバランスがととのいます。いつも食べている食事の内容をふりかえてみましょう。

<b>炭水化物</b>  多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など	<b>脂質</b>  多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど	<b>たんぱく質</b>  多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など	<b>無機質</b>  多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など	<b>ビタミン</b>  多く含む食品 野菜、果物、きのこなど
--	--	---	--	--

<b>エネルギーになる</b> 	<b>体をつくる</b> 	<b>体の調子をととのえる</b> 
---------------------	------------------	-----------------------

<b>副菜</b> 	<b>主菜</b> 	<b>主食</b> 	<b>汁物</b> 
---------------	---------------	---------------	---------------

主食 米・パン・めんなどから選ぶ  
主菜 魚・肉・卵・豆・豆製品から選ぶ  
副菜 野菜・いも類・海藻・乳製品  
果物から選ぶ  
汁物 みそ汁やスープ・飲み物から選ぶ

ぎゅうにゅう まいにち こんだて へんこう  
牛乳は毎日つきます。献立は変更になる場合があります。

**時を紡いで400年 輝く未来へ由利本荘**

岩城氏

六郷氏

打越氏

1623 / 2023

10月19日(木)は、由利本荘市入部400年を記念した献立です。

※ごはん…白米は、身分の高い人しか食べられず雑穀米や麦、青菜などを混ぜて食べていました。

※みそ汁…大根、豆腐、ねぎなども食べていたようです。今日は、秋田県の花でもあるふきが入っています。

※主食…魚(鮭やにしん、川魚)などを、とって食べていました。

※副菜…漬物などを食べていました。

※もろこし…参勤交代で納められていました。徳川家も喜んで食べたと言われています。

由利本荘市入部四百年  
六郷氏・岩城氏・打越氏