


月	火	水	木	金
	1	2	3	4
	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ごはん 八宝菜←おすすめ!! ポークシューマイ いんげんのベーコンスープ 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ごはん ポテト牛肉コロッケ 春巻き・切り干し大根カレーソテー 川島呉汁 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ごはん チンジャオロース 揚げ茄子胡麻ドレッシング 青梗菜と卵スープ 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 塩ラーメン 鶏ひき肉の野菜炒め 揚げギョーザ フルーツ
7	8	9	10	11
<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 豚肉と牛蒡のませご飯 竹輪のドレッシングあえ のっぺい汁(新潟県) りんごヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ごはん 鯖の味噌煮 カニフレーク野菜サラダ はんぺんのすまし汁・フルーツ缶詰 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ごはん 油淋鶏 小松菜の辛子あえ 茄子の味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ごはん・ほっけの塩焼き 豚ひき肉のマーボー大根 ほうれん草のスープ ジャム寒天 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 豚汁うどん 竹輪となすとさつま芋天ぷら ゆで卵-half
14	15	16	17	18 早出し給食
体育の日	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ハムと卵としめじのピラフ 海鮮シューマイ 鶏肉とまるい玄米ぼかぼか汁 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 豚丼 ほうれん草コーンソテー 味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ごはん・きびなご胡麻フライ メンチカツ蓮根のせ 高野豆腐と小松菜の煮物 鶏ひき肉入り豆腐のピリ辛スープ 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 きつねうどん 鶏肉と野菜の炒め物 大学芋
21 早出し給食	22	23 早出し給食	24 早出し給食	25
<ul style="list-style-type: none"> ジョア(いちご味) ポークチャップライス サラダこんにゃく野菜 にら卵スープ 	即位礼正殿の儀	<ul style="list-style-type: none"> オレンジジュース チキンバターカレーライス 青しそ実と大根の和え物 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 とろろ昆布うどん 豚肉と青梗菜キムチマヨネーズソテー 果物 	給食なし
28	29	30	31	
<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ココモコ卵丼 ↑おすすめ!ハワイの郷土料理 水菜のすまし汁 お菓子パンキンパフ 	給食なし	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳・ごはん 豚肉のみそ炒め 大豆とコーンのおかか和え リンゴジュースゼリー 鉄分たっぷり黒スープ 	<ul style="list-style-type: none"> ジョア(オレンジ味) わかめごはん 鱈のクリームコーン焼き スパゲティナポリタン 南瓜甘煮・味噌汁 	

※ 食材の仕入れの都合により献立を変更することがあります。

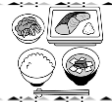
一日あたりの平均栄養価 エネルギー 821kcal たんぱく質 29.7g 脂質 28.5g 塩分 3.3g



10月給食だより

「八宝菜」

Q 八宝菜の「八」には、どんな意味があるでしょう?
 A 「八」には、正確に八種類の食材を使うということではなく、中国語で数多くの、たくさんという意味があります。
 「八宝」は縁起の良い言葉として料理名に使われています。
 八宝菜は、五目うま煮、五目炒め煮ともいい、豚肉、鶏肉、エビ、イカ、椎茸、木耳、筍、人参、白菜、青梗菜などを炒め塩や醤油で味付けしてから、水と片栗粉でとろみをつけます。



!(^)!!(^)! 今月の給食から レシピ紹介

◎りんごジュースゼリー
 材料 6人分
 りんごジュース・・・500cc
 サイダー・・・50cc
 粉ゼラチン・・・10g
 水・・・30g
 砂糖・・・30g



- つくりかた
- ① 粉ゼラチンと水を合わせて、ふやかしておく。
 - ② 鍋にりんごジュースを入れて加熱する
 - ③ ①のゼラチンを鍋に加える。
(ぐらぐら煮だてないこと)
 - ④ ここにサイダーを加えて冷ましてから、カップに注ぐ。

「食品ロス」について知ろう!

◎ 「食品ロス」ってなに?
 食品ロスとは、「もともとは食べられる(食べられた)のに、捨てられてしまう食べ物」のことです。
 例えば、嫌いだからとお皿に残ってしまった料理や、賞味期限(おいしく食べられる期間)がすぎた捨ててしまった食品も、食品ロスになります。
 ◎なぜ、食品ロスを減らすの?
 今、この食品ロスを減らすという取り組みが、世界中の国で行われていて、日本でも取り組みがはじまりました。
 日本では、1年間に600万トン以上の食品ロスが出ています。
 これは、一人ひとりが毎日お茶わん1杯分のご飯を捨てるのと同じ量なのです。
 ではなぜ食品ロスを減らす必要があるのでしょうか?おもに、2つの理由があります。

☆ 地球を守るため
 食べ物を作るときには、たくさんの水が使われ、地球温暖化の原因である二酸化炭素などを出します。
 また、ゴミになった食品を処理するときも二酸化炭素などが出ます。
 食品ロスを減らすことは、水や二酸化炭素などの量を減らし、地球を守ることに繋がります。
 ☆ もったいないから
 「もったいない」という言葉があります。
 食べ物をムダにしないで食べきる事で、生き物の命や作ってくれた人への感謝の気持ちを表すことができます。
 また、食べ物を大切にすることで、作る時にも買う時にもかかっているお金もムダにしないですみます。

