



給食だより



食べ物を大切にしよう



みなさんは「SDGs」を知っていますか？
「SDGs」とは、「この先の世界が今以上によくなるために、2030年までに世界の人全員協力して解決したい目標」です。

17ある大きな目標の中の12番に「つくる責任 つかう責任」があり、その中の3の項目に「2030年までに世界全体の一人当たりの食料の廃棄を半減させる。」という目標があります。一人一人できることを考え、食べ物を大切にできるよう心がけましょう。

また、給食は、成長期にある皆さんの健康や発達のために、栄養バランスを考えて作られています。そして給食ができるまでには多くの人や物が関わっていますので、感謝の気持ちを忘れずに、食べられる人は、なるべく残さず食べるよう心がけてほしいと思います。



10/30 食品ロス削減の日

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



12 つくる責任 つかう責任



10/10 目の愛護デー

給食に、ほぼ毎日入っている野菜といえは何でしょう？…正解は「にんじん」です。にんじんは、体の中で「ビタミンA」に変化する「βカロテン」を豊富に含む緑黄色野菜です。ビタミンAは、目や皮膚・粘膜の健康に欠かせない栄養素で、不足すると、暗い場所で物が見えにくくなったり、皮膚や粘膜が乾燥して感染症にかかりやすくなったりします。10月10日は「目の愛護デー」です。ビタミンAを含む食べ物をしっかり食べて、目の健康について考えてみませんか。

月平均 1人1日 -663kcal タンパク質26.0g

日	献立名	献立名		献立名	献立名
		赤の食品 血や肉になる	黄緑色の食品 骨格力になる		
4月	牛乳 さんまごはん こまつなのあえもの とんじる りんご	牛乳 さんま ぶたにく とうふ	米 麦 強化米 でんぶん さんおんとう ごまあぶら さとう しろごま さといも	しょうが ばんのうねぎ こまつな キャベツ もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ りんご	661 22.2
5月	牛乳 ぶりかけごはん にくじゃが ゆでやさい (なめだけいり)	牛乳 ちりめんじゃこ いとがきかつお あおりの ぶたにく	米 麦 強化米 しろごま あぶら じゃがいも いたこんやく さとう さんおんとう	にんじん たまねぎ ほししいたけ グリーンピース はくさい こまつな えのきたけ	615 23.5
6月	牛乳 ごはん さばのみそやき ひじきとだいのために あおなとじゃこのゆでやさい	牛乳 さば ほしひじき あぶらあげ だいの ちりめんじゃこ	米 麦 強化米 さとう あぶら つきこんにやく しろごま	しょうが ばんのうねぎ にんじん もやし こまつな ねぎ	685 31.2
7月	牛乳 あきのかおりごはん かきたまじる ししゃものこうみあげ ゆでやさい (だししょうゆ)	牛乳 とりにく あぶらあげ ししゃも あおりの たまご とうふ	米 強化米 あぶら さとう さつまいも こむぎこ しろごま でんぶん	にんじん ほししいたけ しめじ はくさい もやし こまつな ねぎ	668 28.3
8月	牛乳 ガーリックトースト ポトフ にんじんとツナのゆでやさい	牛乳 ベーコン とりにく ウィンナー うずらのたまご ツナかん	しょくパン マーガリン あぶら じゃがいも さとう	にんにく パセリ にんじん たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり	682 27.1
11月	牛乳 くりごはん いかのいそべあげ おかかあえ みそしる みかん	牛乳 いか たまご あおりの なまわかめ いたがきかつお あぶらあげ とうふ	米 強化米 もちこめ むぎくり しろごま あぶら こむぎこ	こまつな キャベツ ねぎ みかん	630 27.1
12月	牛乳 ごはん とりにくとさといものために はりはりゆでやさい	牛乳 とりにく うずらのたまご ちりめんじゃこ ロースハム	米 麦 強化米 あぶら さといも いたこんにやく さとう ごまあぶら りよくとうはるさめ	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ だいこん グリーンピース きりぼしだいこん キャベツ きゅうり	652 22.8
13月	牛乳 ピラフのホワイトソースがけ ポテとまめのゆでやさい きょうほう	牛乳 とりにく むきえび いか こなチーズ ほたて いんげんまめ	米 強化米 バター あぶら こむぎこ じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ エリンギ パセリ きゅうり ホールコーン きょうほう	684 23.2
14月	牛乳 ごはん メルルーサのマヨネーズやき ゆでやさい (フレンチドレッシング) あおなとコーンのたまごスープ	牛乳 メルルーサ なまクリーム こなチーズ たまご	米 麦 強化米 マヨネーズ さとう でんぶん	エリンギ たまねぎ パセリ キャベツ にんじん きゅうり りんご ホールコーン ねぎ チンゲンサイ	633 25.2
15月	牛乳 ナン キーマカレー <small>3-2リクエスト給食</small> コロコロポテのハニーサラダ	牛乳 ベーコン ぶたにく こなチーズ	ナン あぶら じゃがいも バター こむぎこ はちみつ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ ホールトマト キャベツ きゅうり	615 31.0
18月	牛乳 ごはん こうやどうふいりすぶた こまつなとひじきのナムル	牛乳 ぶたにく こうやどうふ ほしひじき	米 麦 強化米 あぶら じゃがいも でんぶん さとう ごまあぶら しろごま	しょうが たけのこ にんじん ビーマン きりぼし たまねぎ ほししいたけ にんにく もやし こまつな	702 26.1
19月	牛乳 たかなとひじきのチャーハン せんぎりじゃがいものゆでやさい はるさめスープ	牛乳 ぶたにく たまご ロースハム とりにく	米 麦 強化米 あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも しろごま りよくとうはるさめ	しょうが ねぎ たかなつげ にんじん きゅうり ほししいたけ はくさい こまつな	687 22.7
20月	牛乳 ごはん シャけのなんぶやき ゆでやさい (とさじょうゆ) カレーきんぴら かき	牛乳 シャけ ぶたにく いとがきかつお	米 麦 強化米 さとう しろごま ころごま じゃがいも さんおんとう つきこんにやく	にんじん ごぼう はくさい もやし こまつな かき	619 27.8
21月	牛乳 きつねうどん やきいも やさいのごまみそあえ	牛乳 とりにく あぶらあげ ちりめんじゃこ	あぶら さとう うどん さつまいも バター さんおんとう しろごま ごまあぶら	にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな きりぼしだいこん キャベツ ホールコーン	602 23.4
22月	牛乳 ごまきなこトースト ポークビーンズ かいそういりゆでやさい	牛乳 きなこ ベーコン ぶたにく だいの いんげんまめ こなチーズ きわかめ	しょくパン マーガリン はちみつ しろごま あぶら じゃがいも さんおんとう ごまあぶら さとう	たまねぎ にんじん ホールトマト グリーンピース キャベツ きゅうり にんじん	666 25.8
25月	牛乳 ごはん とうふのちゅうかに もやしとわかめのごまじょうゆ	牛乳 ぶたにく とうふ うずらのたまご なまわかめ	米 麦 強化米 あぶら でんぶん ごまあぶら さとう しろごま	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん ほししいたけ はくさい たけのこ グリーンピース もやし こまつな	698 28.4
26月	牛乳 ホイコーローどん わかめとたまごのスープ フルーツのヨーグルトぞえ	牛乳 ぶたにく まめみそ とうふ なまわかめ たまご プレーンヨーグルト	米 麦 強化米 あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	にんにく しょうが ねぎ キャベツ にんじん ビーマン たけのこ みかん おうとうかん パイン	697 26.8
27月	牛乳 ごはん しいらのあずまに ゆでやさい (ごまかけ) みそしる	牛乳 しいら あぶらあげ とうふ	米 麦 強化米 あぶら でんぶん さとう しろごま じゃがいも	しょうが はくさい もやし こまつな にんじん しめじ ねぎ	637 28.3
28月	牛乳 マーボーやきそば スパイシーポテト ゆでやさい (ちゅうかドレッシング)	牛乳 ぶたにく とうふ きわかめ	あぶら ごまあぶら むしちゅうかめん さとう でんぶん しろごま じゃがいも	にんにく しょうが ねぎ にんじん グリーンピース きゅうり こまつな もやし	692 28.9
29月	牛乳 フィッシュバーガー かぼちゃのポターージュ ひよこまめいりゆでやさい	牛乳 ホキ たまご なまクリーム ひよこまめ	まるパン あぶら こむぎこ なまパンこ バター ごまあぶら さとう	キャベツ たまねぎ クリームコーン かぼちゃ パセリ きゅうり にんじん	713 26.2
30月	牛乳 カレーライス <small>3-2リクエスト給食</small> りんご ゆでやさい (ドレッシングぞえ)	牛乳 ぶたにく	米 麦 強化米 あぶら じゃがいも バター こむぎこ ごまあぶら さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり りんご	689 19.4



10月は3年生のリクエスト給食です。15日の「ナンカレー」は2組、30日の「カレーライス」は1組のリクエストです。