

# 10月こんだてよていひょう



すききらいしないでたべよう

令和4年 9月30日  
小金井市立 東小学校  
栄養教諭 伊藤 和也

日 (曜日)	献立	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血やにくになる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
3月	こくまいごはん ぎゅうにゅう さばのみそに ゆでやさい けんちんじる	米 黒米 さとう 白いりごま ごま油 こんにゃく じゃがいも	牛乳 さば 赤みそ 白みそ こんぶ とりにく とうふ	はくさい もやし こまつな ごぼう にんじん だいこん ねぎ	651 kcal 28.0 g
4火	メキシカンライス ぎゅうにゅう タンドリーチキン ABCスープ くだもの	米 なたね油 ABCマカロニ	牛乳 大豆 ぶたにく とりにく ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし ピーマン 赤ピーマン しょうが セロリー キャベツ こまつな みかん	662 kcal 27.9 g
5水	ふきよせおこわ ぎゅうにゅう あきのすましじる スティックおさつ	米 もち米 グラニューとう くり つきこんにゃく さとう さつまいも	牛乳 とりにく あぶらあげ こんぶ かまぼこ	にんじん ほししいたけ えのきたけ さやいんげん なましいたけ ぶなしめじ こまつな ねぎ	610 kcal 17.8 g
6木	かいせんちゅうかどん ぎゅうにゅう ワンタンスープ くだもの	米 麦 なたね油 ごま油 さとう かたくりこ ワンタンのかわ	牛乳 ぶたにく ほたてがい なると いか むきえび	にんにく しょうが チンゲンサイ きくらげ にんじん ほししいたけ はくさい たけのこ ねぎ もやし たまねぎ セロリー ぶどう	558 kcal 23.3 g
7金	ガーリックトースト ぎゅうにゅう マセドアンサラダ コーンシチュー	しょくパン バター マーガリン じゃがいも オリーブ油 さとう なたね油 こむぎこ	牛乳 ベーコン ぶたにく なまクリーム	にんにく パセリ にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ マッシュルーム セロリー クリームコーン	617 kcal 19.0 g
11火	チキンカレー ぎゅうにゅう いとかなてんサラダ くだもの	米 麦 サラダ油 じゃがいも こむぎこ さとう 白いりごま	牛乳 とりにく いとかなてん	にんにく にんじん たまねぎ だいこん キャベツ こまつな れいとうもも	645 kcal 18.5 g
12水	さつまいもごはん ぎゅうにゅう さんまのしおやき みそしる ブロックリーのさっぱりあえ	米 さつまいも くるごま グラニューとう じゃがいも サラダ油 さとう	牛乳 さんま とうふ あぶらあげ 赤みそ 白みそ	だいこん キャベツ フロックリー にんじん もやし レモン たまねぎ	675 kcal 25.8 g
13木	にくうどん ぎゅうにゅう ばらかき揚げ フルーツポンチ	うどん こんにゃく ごま油 さつまいも こむぎこ こめこ なたね油 さとう	牛乳 あぶらあげ とりにく むきえび	にんじん こまつな ねぎ ごぼう たまねぎ えだまめ もも缶 みかん缶 パイナップル缶	605 kcal 21.0 g
14金	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう マカロニグラタン だいこんとベーコンのスープ	ソフトフランスパン なたね油 マカロニ こむぎこ バター	牛乳 とりにく ピザチーズ ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ パセリ ぶなしめじ だいこん	628 kcal 24.4 g
18火	ビビンバチャーハン ぎゅうにゅう キムチゲスープ ヨーグルト	米 ラード ごま油 さとう なたね油 トック	牛乳 ぶたにく 白みそ ヨーグルト	にんにく ぜんまい もやし にんじん なら セロリー しょうが たまねぎ はくさい はくさいキムチ ねぎ	645 kcal 24.4 g
19水	しょくいくのひ ごはん のりのつくだに ぎゅうにゅう にくどうふ ゆでやさい	米 はいが米 さとう ごま油 こんにゃく やきふ なたね油	牛乳 もみのり ほひじき ぶたにく とうふ かつおぶし	たまねぎ ねぎ さやいんげん はくさい もやし こまつな	592 kcal 26.6 g
20木	ツナピラフ ぎゅうにゅう イタリアンサラダ たまごとチーズのスープ くだもの	米 なたね油 オリーブ油 さとう じゃがいも なまパンこ	牛乳 ツナ とりにく たまご チーズ	にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ キャベツ もやし きゅうり にんにく セロリー みかん	586 kcal 22.1 g
21金	ゆかりごはん ぎゅうにゅう いかのかりんとあげ こまつなのいそあえ しめじとだいこんのわふうスープ	米 なたね油 ごま油 かたくりこ	牛乳 いか きざみのり かつおぶし とりにく	ゆかり こまつな キャベツ にんじん もやし だいこん ぶなしめじ ねぎ	587 kcal 24.0 g
24月	わしょくのひ たいめし ぎゅうにゅう レンコンのあまからいため かきたまじる くだもの	米 サラダ油 なたね油 さとう かたくりこ ごま油	牛乳 まだい さつまあげ とりにく とうふ たまご	にんじん ごぼう ほししいたけ さやいんげん れんこん こまつな つきこんにゃく たまねぎ かき	586 kcal 23.0 g
25火	むぎごはん ぎゅうにゅう さけのたつたあげ おかかあえ いなかじる	米 麦 さとう かたくりこ こめこ なたね油 じゃがいも	牛乳 なまざけ かつおぶし あぶらあげ 白みそ	しょうが キャベツ こまつな にんじん もやし ごぼう だいこん	613 kcal 26.4 g
26水	しゃきしゃきそぼろどん ぎゅうにゅう キャベツとわかめのからししょうゆ とうふとじゃがいものみそしる	米 なたね油 さとう かたくりこ 白いりごま ごま油 じゃがいも	牛乳 大豆 ぶたにく わかめ ちりめんじゃこ とうふ あぶらあげ こんぶ 赤みそ 白みそ	にんじん たまねぎ きりぼしだいこん キャベツ えのきたけ ぶなしめじ こまつな	627 kcal 25.6 g
27木	みそラーメン ぎゅうにゅう ジャンボぎょうざ くだもの	ちゅうかめん なたね油 ごま油 ぎょうざのかわ	牛乳 ぶたにく 大豆 赤みそ	にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ なら ねぎ とうもろこし セロリー みかん	591 kcal 23.2 g
28金	ごはん ぎゅうにゅう さばのぶんかほし こもくきんぴら あぶらあげとわかめのみそしる	米 なたね油 さとう つきこんにゃく じゃがいも	牛乳 さばぶんかほし さつまあげ わかめ あぶらあげ 赤みそ 白みそ	にんじん ごぼう たけのこ れんこん こまつな ねぎ	639 kcal 23.6 g
31月	はちみつバタートースト ぎゅうにゅう かぼちゃのシチュー フレンチサラダ	しょくパン バター はちみつ なたね油 こむぎこ さとう	牛乳 ベーコン とりにく なまクリーム	セロリー にんじん たまねぎ かぼちゃ もやし キャベツ きゅうり	633 kcal 19.6 g

## 食品ロスを減らそう

10月は食品ロス削減月間です。食品ロスとは、本来食べられるのに様々な理由で捨てられてしまう食品のことです。食品ロスを減らすには、どうしたらよいかを考えて実践しましょう。

食べられるのに捨てられている日本の食品ロスの量は、年間600万トン(平成30年度推計)です。これは、一人当たりが毎日お茶わん1杯分のご飯を捨てているのと同じ量です。家庭における食品ロスの発生要因は、「食べ残し」「手つかずの食品」「皮のむき過ぎ」などがあります。食品ロスが増えると、ごみの処理に多額の費用がかかったり、可燃ごみとして燃やすことでCO2の排出量が増えたりして、様々な悪影響があります。大切な食べ物を無駄にしないために、一人一人が食品ロスの問題に向き合う必要があります。

<今月の地産地消>

こまつな さつまいも

<今月の給食>

12日(水) さんまの塩焼き

秋の味覚「秋刀魚(さんま)」を塩焼きにして出します。練習用の動画を見ながら、おはしで背骨をよけて食べることにチャレンジしてもらいます。ご家庭でも練習してみてください。

24日(月) 和食の日 鯛めし

農林水産省が行う事業の一環として、愛媛県の真鯛を無償でいただくことになりました。コロナ禍で売先なくなった真鯛をいただくことで、食品ロスの削減につながります。

◎10月の給食費の引き落としは、10月5日(水)に行われます。

口座の金額の確認をよろしくお願いいたします。