



10月 給食献立予定表

R6.9.25発行 中学校
那珂川町学校給食センター

日	曜日	献立名	主 な 食 品 (使用量が少ない食品や、一部の調味料については記載していません。)						エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) ※牛乳栄養価含む	
			体をつくる			体の調子を整える		エネルギーになる		
			1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質		
毎日		牛乳		牛乳						
1	火	メンチカツパン 丸パン		脱脂粉乳				小麦粉 砂糖	ショートニング	756
		メンチカツ・中濃ソース	豚肉 鶏肉 大豆粉			玉ねぎ		パン粉 砂糖	油	292
		シーザーサラダ	ハム	チーズ	ブロッコリー	キャベツ きゅうり			ドレッシング	27.0
		粒コーンスープ	ベーコン		チンゲンサイ	玉ねぎ コーン 白いんげん豆		ルウ	マーガリン	3.7
2	水	麦ごはん					米 大麦		771	
		さわらねぎみそ焼き	さわら			ねぎ			34.4	
		五目きんぴら	豚肉 さつま揚げ		にんじん 小松菜	ごぼう		砂糖	ごま 油	22.0
		のっぺい汁	豆腐 油揚げ 鶏肉		にんじん	大根 こんにゃく		さといも 片栗粉		2.5
3	木	黒糖パン		脱脂粉乳			小麦粉 黒糖	ショートニング	836	
		ツナマヨオムレツ	卵 まぐろツナ				砂糖 片栗粉	マヨネーズ 油	32.0	
		切干大根のサラダ	ササミ			きゅうり キャベツ		ドレッシング ごま	28.8	
		スパゲティナポリタン	ウインナー		にんじん トマト ピーマン	玉ねぎ		スパゲティ	油	3.0
4	金	和風ビビンバ ごはん					米		765	
		ビビンバの具	豚肉			ごぼう 椎茸 しらたき ニンニク 生姜	砂糖	ごま 油	28.1	
		ちくわのサラダ	ちくわ	チーズ	ほうれん草	キャベツ			ドレッシング ごま	23.4
		ワントンスープ	ぶたにく		にんじん にら	もやし ねぎ キャベツ 玉ねぎ		ごむぎこ	あぶら	3.1
7	月	ごはん					米		791	
		あじフライ・中濃ソース	あじ				パン粉 片栗粉	油	292	
		わかめサラダ	ササミ	わかめ		キャベツ きゅうり		ドレッシング	25.0	
		根菜ごま汁	油揚げ		にんじん	大根 ごぼう ねぎ		さといも	ごま 油	3.0
8	火	パンパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	789	
		ハムチーズピカタ	卵 ハム	チーズ		パイ	砂糖 片栗粉	油	28.7	
		ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう きゅうり コーン		ドレッシング ごま	30.6	
		ちゃんぽん風うどん	豚肉 なたと さつま揚げ		にんじん	白菜 きくらげ 生姜		うどん	油	3.9
9	水	麦ごはん					米 大麦		807	
		肉しゅうまい	豚肉			玉ねぎ 生姜	小麦粉 パン粉		34.5	
		たくあんのおえ物					砂糖 片栗粉		24.8	
		麻婆豆腐	豆腐 豚肉		にんじん にら	大根 キャベツ きゅうり ねぎ 生姜 ニンニク		片栗粉	ごま 油 ごま油	2.9
10	木	シュガートースト		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	791	
		ミートボールのブラウンシチュー	鶏肉 豚肉		にんじん トマト ブロッコリー	玉ねぎ ニンニク 生姜	じゃがいも ルウ	油	28.0	
		ほうれん草サラダ	ハム		ほうれん草	キャベツ コーン		砂糖	ごま油	28.7
		ラ・フランスゼリー				ラ・フランス		水あめ 砂糖		4.1
11	金	ごはん					米		791	
		モロナゲットチリソースかけ④	モロ たら			玉ねぎ ねぎ 生姜 ニンニク	パン粉 小麦粉 片栗粉 砂糖	ごま油 油	29.9	
		かんぴょうサラダ	ハム		にんじん	かんぴょう キャベツ 枝豆 コーン		ドレッシング ごま	23.0	
		高野豆腐の豆乳汁	高野豆腐 豆乳		小松菜	大根 ねぎ			2.9	
15	火	【十三夜献立】								
		はちみつパン		脱脂粉乳				小麦粉 砂糖	ショートニング	846
		ポークビーンズ	豚肉 ベーコン 大豆		にんじん トマト	玉ねぎ 白いんげん豆		じゃがいも 砂糖	油	30.3
		ブロッコリーサラダ	ハム		ブロッコリー	キャベツ コーン		ドレッシング	28.2	
16	水	さつまいもと栗のタルト	豆乳				さつまいも 砂糖	ショートニング	2.9	
		麦ごはん					米 大麦		802	
		いわしのガーリック揚げ	いわし			ニンニク	片栗粉	油	28.3	
		シルバーサラダ	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり		春雨	ノンエッグマヨ	27.1
17	木	いも煮汁	豚肉		にんじん	ごぼう 白菜 しめじ こんにゃく	さといも 砂糖	油	1.8	
		食パン		脱脂粉乳				小麦粉 砂糖	ショートニング	789
		りんごジャム				りんご	水あめ 砂糖		32.2	
		肉団子甘酢あんかけ②	鶏肉			玉ねぎ	パン粉 砂糖	油	29.9	
18	金	チーズサラダ		チーズ		キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	3.3	
		野菜のポトフ	豚肉 ウインナー		にんじん ブロッコリー	大根 玉ねぎ		油		
		【小川小学校リクエスト献立】								
		わかめごはん		わかめ				米		858
21	月	鶏のから揚げ③	鶏肉 卵			生姜	砂糖 片栗粉 小麦粉	油	29.3	
		もやしのナムル			にんじん	もやし きゅうり		ごま ごま油	28.5	
		豚汁	豚肉		にんじん	大根 ごぼう ねぎ こんにゃく	じゃがいも	油	3.8	
		アセロラゼリー				アセロラ	砂糖			
22	火	【なかちゃんランチ】								
		焼き肉丼 ごはん						米		776
		焼き肉丼の具	豚肉		にんじん	ごぼう 玉ねぎ しらたき 生姜	砂糖	油	35.0	
		のり酢和え	まぐろツナ	のり	ほうれん草			ごま		25.2
23	水	かんぴょうの味噌汁	豆腐 油揚げ	わかめ		かんぴょう ねぎ		じゃがいも	3.1	
		塩ラーメン 中華麺						中華麺		
		ラーメンスープ	豚肉 なたと		にんじん にら	もやし 玉ねぎ キャベツ		油 ごま油		
		餃子ロール	豚肉 鶏肉		にら	たけのこ キャベツ 玉ねぎ ねぎ 生姜 ニンニク	小麦粉 パン粉	油	797	
24	木	ビーンズサラダ	ハム		ブロッコリー	きゅうり いんげん豆 枝豆		ごま ドレッシング	32.4	
		チーズドック	卵	チーズ 脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	油	27.5	
		麦ごはん					米 大麦		3.2	
		ハンバーグきのこソースかけ	豚肉 鶏肉			玉ねぎ 椎茸 舞茸 たもぎ茸 ニンニク	片栗粉 砂糖	油	775	
25	金	ツナと野菜のサラダ	まぐろツナ		にんじん	キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	28.9	
		春雨スープ	豚肉		にんじん 小松菜	たけのこ 生姜	春雨	ごま油	24.5	
		コッペパン		脱脂粉乳				小麦粉 砂糖	ショートニング	2.8
		いちご&マーガリン				いちご	水あめ 砂糖	マーガリン	788	
25	金	アンサンブルエッグ	卵 ベーコン	チーズ 牛乳		玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	油	28.9	
		コールスローサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり コーン	砂糖	ノンエッグマヨ	29.7	
		えびとマカロニのクリームスープ	えび ベーコン		にんじん ほうれん草	玉ねぎ		マカロニ ルウ	マーガリン	3.4
		【食育の日献立】								
25	金	ごはん					米		775	
		納豆	納豆						30.0	
		小松菜のごまじゃこサラダ		ちりめんじゃこ	小松菜	もやし きゅうり	砂糖	ごま ごま油	18.6	
肉じゃが	豚肉		にんじん	玉ねぎ 枝豆 しらたき	砂糖	油	2.5			

10月28日～31日は裏面をご覧ください。

10月 給食献立予定表

日	曜日	献立名	主な食品 (使用量が少ない食品や、一部の調味料については記載しておりません。)						エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) ※牛乳栄養価含む
			体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		
			1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質	
毎日		牛乳		牛乳					
28	月	五目ごはん 五目ごはんの具 きんぴら包み焼き 卵スープ	鶏肉 油揚げ 鶏肉 豆腐 豆腐 卵		にんじん にんじん ほうれん草	かんぴょう 椎茸 たけのこ 玉ねぎ ごぼう 生姜 玉ねぎ	砂糖 砂糖 片栗粉 片栗粉	油 油 ごま ごま油	776 29.7 24.5 2.5
29	火	ミルクパン カレーロールフライ 焼きそば 豆乳プリンフルーツ和え	ハム 豚肉 卵 豚肉 なた 豆乳		にんじん にんじん	玉ねぎ キャベツ みかん もも パイン	小麦粉 砂糖 じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖 焼きそば麺 砂糖	ショートニング 油 マーガリン 油 油	876 30.1 28.1 3.4
30	水	麦ごはん さば味噌煮 茎わかめサラダ 豚肉と大根の煮物	さば さば		にんじん にんじん	キャベツ きゅうり 大根 こんにゃく 生姜	砂糖 米粉 砂糖	ドレッシング ごま油 油	793 28.8 28.1 2.3
31	木	コッパパン ブルーベリージャム 鶏肉香味焼き ブロッコリーとツナの和え物 かぼちゃのシチュー		脱脂粉乳		ブルーベリー 生姜 ニンニク きゅうり コーン 玉ねぎ	小麦粉 砂糖 砂糖 砂糖	ショートニング ごま油 ごま油 マーガリン	789 33.6 27.8 3.7

★中学生の1食分 学校給食摂取基準量 エネルギー830kcal たんぱく質27.0~41.5g 脂質18.4~27.6g 塩分2.5g
 ★10月の平均栄養量 エネルギー797kcal たんぱく質30.5g 脂質26.3g 塩分3.0g
 ※今月の那珂川町産農産物・・・米、きゅうり、にら、ねぎ、きくらげ、椎茸、豚肉(一部)

※ 食べ物は、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。

10月 給食だより



令和6年 10月号
那珂川町学校給食センター



10月は食品ロス削減月間です。食品ロスの削減については、「持続可能な開発目標」(SDGs)のひとつとされ、国際的にも重要な課題となっています。また、栃木県では、実りの秋である10月を「とちぎ食育推進月間」と定め、食育の推進を行っています。この機会に「食」について改めて考えてみませんか。

食べ物を大切にしよう

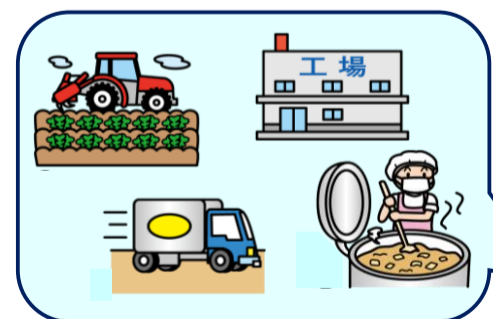
まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを食品ロスといいます。食品ロスには、売れ残りや期限が切れたもの、調理時の皮のむきすぎ、食べ残しなどがあります。食品ロスを減らすためには、家庭や社会全体でさまざまな取り組みを行うことが必要です。

日本の食料自給率は低く、多くの食料を輸入しています。それにもかかわらず大量の食料が捨てられています。食料そのものが無駄になるだけでなく食料をつくったり運んだりするために使ったエネルギーやごみを処分するために余分なエネルギーを消費しているのです。



皆さんは、給食を残さずに食べていますか？苦手な食べ物や味つけだったり、準備に時間がかかって食べる時間が少なかったり、太りたくないからなど、さまざまな理由で残している人がいるのではないのでしょうか。しかし、一人が残す量がたった一口分だったとしても、それが集まればすごい量になります。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。また、給食ができるまでには多くの人や物が関わっています。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。

ただし、食べられない理由は人それぞれです。決して、周りの人に食べることを無理強いすることのないようにしましょう。



食べ物をムダにすると



エネルギーは温室効果ガスとなり、地球温暖化の原因になります。食品ロスをなくしてエネルギーのムダ使いを減らそう!



新米の季節になりました。給食では、年間を通して那珂川町産コシヒカリを使用しています。コシヒカリは、成分のバランスが良く、弾力があり、粘り・つや・香りも優れたおいしいお米です。那珂川町では、地産地消推進のために給食で使用するお米の購入代を町が負担しています。

