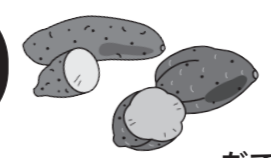


10月の給食目標は「食べ残しについて考えよう！」



# 学校給食予定献立表



ふれあいだて歴史の杜食育センター  
だて食育レストラン『eスプーン』  
※facebook公開中!!

令和5年度 第590号

だて歴史の杜食育センター TEL 0142-23-4019

月		火		水		木		金	
献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名
<b>2</b> ごはんと豆腐と長ねぎの味噌汁 豆腐ハンバーグ 小袋マイティソース 大根とハムのサラダ	<b>イベント食「豆腐の白」</b> (低)557 (中)600 (高)645 (中学)702 豆腐、長ねぎ、カットわかめ、刻み揚げ、かつおだし、みそ 粒状植物性たん白、玉葱、鶏肉、豆腐、豚脂、でん粉、砂糖、食塩、みりん、酵母エキス、香辛料【鶏肉、豚肉、大豆】 【りんご】 大根、ポークハム【豚肉】、きゅうり、三温糖、和風ごまドレッシング【小麦、大豆、ごま、鶏肉、豚肉、ゼラチン】	<b>3</b> ごはんと鶏塩鍋 揚げキャベツ餃子2コ ほうれん草のナムル	(低)662 (中)712 (高)763 (中学)825 低25.3 中27.0 高28.7 中学31.9 鶏肉、とり肉団子【小麦、大豆、鶏肉、豚肉】、しらたき、豆腐、こつあけ【大豆】、長ねぎ、白菜、えのきたけ、清酒、鶏塩鍋の素【小麦、大豆、鶏肉、豚肉】 キャベツ、小麦粉、豚肉、豚脂、にら、でん粉、しょうゆ、ごま油、食塩、砂糖、生姜、にんにく、植物油、パイオン、酵母エキス、粒状植物性たん白、ショートニング、しょうゆ【小麦、大豆、豚肉、ごま】 ほうれん草、もやし、にんじん、香味中華ドレッシング【小麦、大豆、りんご、ごま、鶏肉】	<b>4</b> 茹でラーメン 間魔ラーメン 肉巻き	(低)561 (中)601 (高)610 (中学)678 低26.2 中28.4 高29.5 中学33.2 豚肉、人参、もやし、長ねぎ、玉葱、にんにく、チンタンスープ、間魔ラーメンスープ【小麦、大豆、豚肉、ごま、鶏肉、ゼラチン】 イヌリン、キャベツ、もやし、人参、玉葱、鶏肉、たけのこ水煮、でん粉、豚脂、しょうゆ、粒状大豆たん白、春雨、大豆油、酵母エキス、食塩、香辛料、小麦粉、ぶどう糖【小麦、大豆、鶏肉、豚肉】	<b>5</b> コッペパン イタリアンスープ ポークフランク ブロッコリーのサラダ チョコクリーム	(低)594 (中)604 (高)613 (中学)707 低28.5 中29.3 高29.8 中学33.2 ショルダーベーコン【豚肉】、じゃがいも、玉葱、さやいんげん、ダイズトマト、食塩、にんにく、オリーブ油、白ワイン、こしょう、ブイヨングラニューール、チキンコンソメ 豚肉、馬鈴薯澱粉、豚血漿、食塩、砂糖、酵母エキス、香辛料【豚肉】 ブロッコリー、コーン、コーンクリームドレッシング 水あめ、砂糖、小麦粉、ショートニング、ココアパウダー、カカオマス【小麦、大豆】	<b>6</b> 麦入りごはん ハヤシライス 洋梨のゼリー和え	(低)673 (中)733 (高)795 (中学)902 低22.0 中23.7 高25.6 中学28.4 豚肉、じゃがいも、玉葱、人参、トマトピューレ、生クリーム、チーズ、バター、赤ワイン、ウスターソース、食塩、こしょう、エスパニョールソース、ハヤシルウ【乳、小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、バナナ】 洋梨缶、りんご缶、マスカットゼリー【りんご】、カクテルゼリー【大豆、りんご、もも】
<b>スポーツの日</b>									
塩分・脂質平均栄養価は									
エネルギーKcal 塩分g 脂質g									
低学年 628 2.3 20.7									
中学年 668 2.4 21.2									
高学年 702 2.6 21.8									
中学生 778 2.9 23.5									
<b>16</b> ごはんと麻婆豆腐 肉焼売 春雨サラダ	(低)691 (中)750 (高)809 (中学)939 低30.1 中32.4 高34.6 中学38.4 豚肉、豆腐、長ねぎ、生姜、清酒、豆板醤、でん粉、三温糖、しょうゆ、みそ、麻婆豆腐の素【小麦、大豆、鶏肉、豚肉】 鶏肉、コーン、人参、豚脂、玉葱、豚肉、植物性たん白、ほうれん草、パン粉、でん粉加工食品、生姜、小麦粉、調味料、砂糖、しょうゆ、食塩、酵母エキス、水あめ、混合異性化糖、香辛料、みりん【小麦、大豆、鶏肉、豚肉】 春雨、ささみ水煮、きゅうり、人参、香味中華ドレッシング【小麦、大豆、りんご、ごま、鶏肉】	<b>17</b> ごはんと沢煮椀 ささみカツ キャベツの磯辺和え	(低)540 (中)582 (高)623 (中学)674 低22.8 中24.0 高25.4 中学27.3 豚肉、人参、大根、たけのこ水煮、清酒、みりん、かつおだし、しょうゆ、食塩 鶏肉、粉末状大豆たん白、食塩、香辛料、パン粉、小麦粉、米粉、植物油、砂糖、でん粉【乳、小麦、大豆、鶏肉】 キャベツ、刻みのみ、ごま油、食塩、香味そばつゆ甘口【小麦、大豆】	<b>18</b> 茹でうどん けんちんうどん いか天ぷら	(低)513 (中)551 (高)564 (中学)631 低21.3 中23.1 高24.1 中学27.0 鶏肉、刻み揚げ、里芋、つきこんにやく、人参、長ねぎ、かつおだし、清酒、三温糖、しょうゆ、みりん、そばつゆ【小麦、大豆、さば】 いか、天ぷらミックス、植物油、食塩【小麦、大豆、いか】	<b>19</b> コッペパン コンソメスープ 網焼ハンバーグ (照り焼き) スパゲティ サラダ	(低)650 (中)659 (高)667 (中学)762 低27.6 中28.0 高28.4 中学32.0 ショルダーベーコン【豚肉】、じゃがいも、人参、玉葱、にんにく、パジリ、食塩、オリーブ油、こしょう、チキンコンソメ、ブイヨングラニューール 鶏肉、玉葱、ベークト状植物性たん白、パン粉、豚脂、粒状植物性たん白、マーガリン、しょうゆ、牛肉エキス、食塩、ウスターソース、トマトケチャップ、生姜、砂糖、香辛料、ぶどう糖、乾燥卵白、水あめ、清酒、チキンエキス【乳、小麦、大豆、鶏肉、豚肉、牛肉、りんご】 ハーフスパゲティ【小麦】、まぐろ水煮、きゅうり、すし酢【小麦】、サラダ油、三温糖、ノンエッグマヨネーズ、食塩、こしょう	<b>20</b> ごはんとワンタンスープ たらざんぎ スタミナ野菜炒め	(低)613 (中)659 (高)703 (中学)756 低28.3 中29.1 高30.2 中学31.3 たっぷり肉ワンタン【乳、小麦、大豆、ごま、豚肉】、たけのこ水煮、人参、白菜、生姜、みりん、食塩、こしょう、鶏ガラスープ、塩ラーメンの素【小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま】 すけとうら、じゃがいも、でん粉、とうもろこし、でん粉、食塩、香辛料、植物性たん白、こいちしょうゆ、たまりょうゆ、発酵調味料、生姜、にんにく、還元水あめ、みそ、醸造酢、糖類【砂糖、黒糖】、ごま油【小麦、大豆、ごま】 味付き豚肉【小麦、大豆、豚肉、りんご、ごま】、人参、にら、キャベツ、生姜、清酒、焼き肉のたれ【小麦、大豆、もも、りんご、ごま】
<b>23</b> しょうゆめし 五目釜めしの素 こくしょう キャベツ入り 平つくね (ソース味) ほうれん草の彩り	<b>イベント食「郷土料理!!(愛媛県)」</b> (低)661 (中)714 (高)765 (中学)840 低26.0 中27.5 高28.8 中学31.3 しょうゆ、ごぼろ、たけのこ、こんにやく、人参、鶏肉、油揚げ、たん白加水分解物、食用植物油、食塩、醤油エキス、みりん、煮干しエキス、干しいたけ、かきエキス、チキンエキス、醸造調味料、砂糖、昆布エキス【小麦、大豆、鶏肉】 里芋、豆腐、刻み揚げ、ごぼろ、長ねぎ、つきこんにやく、三温糖、かつおだし、みそ、キャベツ、鶏肉、豚脂、でん粉、砂糖、食塩、えんどう豆たん白、発酵調味料、醤油、生姜、酵母エキス、香辛料、果糖、ぶどう糖液糖、ウスターソース、魚介エキス【大豆、鶏肉、豚肉、りんご】 ほうれん草、人参、ささみ水煮、ごま香るうま塩ドレッシング【ごま、大豆】	<b>24</b> ごはんと中華スープ 棒餃子 棒餃子 回鍋肉	(低)614 (中)661 (高)704 (中学)754 低24.1 中25.4 高27.2 中学29.3 カットわかめ、長ねぎ、もやし、生姜、みりん、食塩、こしょう、鶏ガラスープ、塩ラーメンの素【小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま】 キャベツ、玉葱、長ねぎ、にら、生姜、豚肉、鶏肉、豚脂、粒状植物性たん白、パン粉、砂糖、食塩、食用植物油、酵母エキス、粉末しょうゆ、香辛料、小麦粉、麦芽糖【小麦、大豆、鶏肉、豚肉】 味付き豚肉【小麦、大豆、りんご、ごま、豚肉】、絹揚げ、キャベツ、人参、ピーマン、にんにく、生姜、清酒、こしょう、サラダ油、回鍋肉ソース【小麦、大豆、ごま】	<b>25</b> 茹でスパゲティ スパゲティ ナポリタン風 チーズボール2コ	<b>イベント食「世界バスターデー」</b> (低)626 (中)665 (高)673 (中学)736 低22.8 中24.3 高24.7 中学26.9 ウィンナー【鶏肉、豚肉、大豆】、人参、ピーマン、玉葱、ダイズトマト、食塩、にんにく、パセリ、白ワイン、三温糖、こしょう、チキンコンソメ、トマトケチャップ、ウスターソース、トマトソース【小麦、大豆、鶏肉、りんご】 ミックス粉、プロセスチーズ、植物油、揚げ油【乳、小麦、大豆】	<b>26</b> スライスパン ミルク チャウダー 白身魚の 香草フライ キャベツとツナの サラダ	(低)612 (中)626 (高)643 (中学)717 低27.3 中28.0 高28.5 中学31.6 鶏肉、玉葱、人参、パセリ、牛乳、生クリーム、チーズ、バター、食塩、こしょう、チキンコンソメ、ベシャメルソース、ホワイトルウ【乳、小麦、大豆、豚肉】 ホキ、パン粉、小麦粉、バターミックス、バジルペースト、食塩【小麦、大豆】 キャベツ、コーン、まぐろ水煮、サラダ油、すし酢【小麦】、三温糖、食塩、こしょう	<b>27</b> 麦入りごはん あんかけ丼 壮瞥産りんご 2コ	(低)587 (中)638 (高)691 (中学)753 低26.0 中28.2 高30.7 中学34.6 豚肉、むきえび、花いか、玉葱、たけのこ水煮、人参、白菜、生姜、サラダ油、でん粉、清酒、こしょう、チキンコンソメ、鶏ガラスープ、塩ラーメンたれ【小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご】 りんご(1/8)、食塩
<b>30</b> ごはんと根菜汁 国産さばの味噌煮 きゅうりの胡麻マヨ和え さけぱっぱ (ふりかけ)	(低)621 (中)662 (高)702 (中学)744 低25.0 中25.9 高26.6 中学27.7 大根、人参、ごぼろ、長ねぎ、刻み揚げ、みりん、かつおだし、しょうゆ、さば、みそ、砂糖、発酵調味料、でん粉【さば、大豆】 きゅうり、焼竹輪、白すりごま、上白糖、ノンエッグマヨネーズ、しょうゆ さけ、ごま、砂糖、ドロマイト、食塩、大豆油、こんぶだし、さけエキス、ぶどう酢、酵母エキス、酵母、紅麴色素【大豆、ごま、さけ】	<b>31</b> ターメリックライス 黄金豚のポークカレー かぼちゃひき肉フライ 北海道かぼちゃプリン	<b>イベント食「産地消の日・ハロウィン」</b> (低)811 (中)872 (高)933 (中学)1016 低24.5 中26.3 高28.3 中学31.2 ターメリックパウダー、食塩、こしょう、オリーブ油、豚肉、じゃがいも、玉葱、人参、にんにく、豆乳クリーム、赤ワイン、ウスターソース、トマトピューレ、チキンコンソメ、フライドオニオン、カレールウ かぼちゃ、玉葱、豚肉、砂糖、しょうゆ、豚脂、でん粉、パン粉、粒状植物性たん白、発酵調味料、香辛料、小麦グルテン、酵素分解物、ウスターソース、小麦粉、植物油、チキストリン【小麦、大豆、豚肉、りんご】 かぼちゃペースト、砂糖、水あめ、粉あめ、食物繊維(イヌリン)、ショートニング、ぶどう糖果糖液糖、豆乳加工品、食塩【大豆、ゼラチン】	●牛乳は毎日つきます。 ●都合により献立の一部を変更する場合があります。 ●食材上段の数字は、上がエネルギー(Kcal)、下がたんばく質(g)です。 ●お魚には骨が付いている場合もあります。ささないよう取り除くなど注意して食べましょう。 ●お玉、トング、ごはんへらは食具専用がごの中に入れてください。 ※食物アレルギーの表記について ●■の中に日付が書いてある日は、卵・乳が使われている献立です。 ●【 】内に特定原材料及び特定原材料に準ずるアレルギーを記載しています。 ●茹でスパゲティは、同一製造ラインで、卵、そばを使用する製品を製造しています。 ●スライスパンは、同一製造ラインで、卵を使用する製品を製造しています。					

**10月分の給食費の口座振替日は10月31日(火)です。**  
※残高不足にご注意下さい

**【訂正】**  
9月の学校給食予定献立表に掲載しました9月分の給食費の口座振替日に誤りがありました。正しくはつぎのとおりです。  
**【誤】9月29日(金)**  
**→【正】10月2日(月)**

# 食べ残しについて考えよう!



## 地球に優しい食生活を!



毎年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。食品ロスとは、まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことです。日本では年間で約612万トン\*もの食品ロスが発生しています。この量を国民1人当たりで換算すると、お茶碗1杯分の食べ物(約132g)を、毎日捨てていることになります。食品ロスを減らすために、できることから始めてみませんか? ※農林水産省・環境省「平成29年度推計」

## 食品ロスを減らすコツ

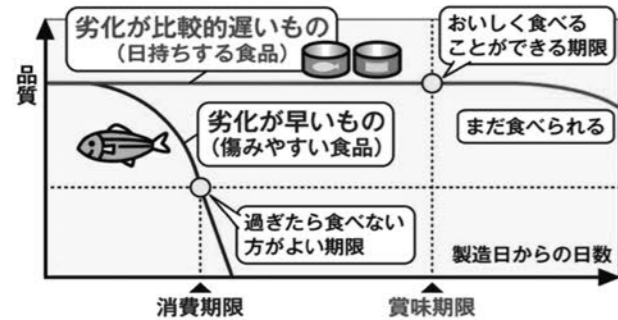
家にある食材・食品をチェックし、使い切れる分だけ買う。



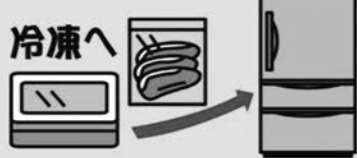
すぐに使うなら、消費期限・賞味期限の近いものを買う。



### 消費期限と賞味期限のイメージ



新鮮なうちに冷凍するなど、保存方法を工夫する。



冷蔵庫や食品庫の整理整頓をし、何があるか把握しやすくする。



- ①食品を種類ごとに分ける。
- ②それぞれの置く場所を決める。
- ③詰めこみ過ぎず、フリースペースを作る。
- ④ストックのルールを決める。



在庫一掃の日を決めて、残った食材・食品を食べ切る。



# 身近な「SDGs」を意識してみませんか?

ここ数年で、「SDGs」という言葉をよく目にするようになりました。SDGsとは「持続可能な開発目標 (Sustainable Development Goals)」を略した言葉で、国際連合に加盟する193の国々が、2030年までに達成すべき17の目標です。現在、世界では気候変動、飢餓、紛争、感染症など、さまざまな課題を抱えています。これらを解決し、世界中のすべての人が、安心して暮らし続けられる社会を目指すものです。

## 給食時間にできるSDGsの取り組み 一人ひとりが意識してみよう!



あとひとくち、ふたくち... 食べる努力をしてみよう!



学校給食の食べ残しは、平均すると

1人1年間で**7.1kg** (お茶碗47杯分)

とされています!

※児童・生徒1人あたりの年間の食品廃棄物発生量 (平成25年度推計)

**150g × 47杯分の食べ残し**

世界では約30%の食べものが無駄になっているとも言われています。「食品ロス」は世界的な問題ですが、みなさんが給食の時間にできることもあります。生産者の方々や作ってくれている人たちのことを思い浮かべて、ひとりひとりが食べ残しについて考えてみましょう!

## 4日 えんま 登別「閻魔ラーメン!」



昨年に引き続き、登別市の給食でも人気の閻魔ラーメンが登場します! 閻魔様のいる地獄を思わせる赤いスープは、辛みそに練りごまを加えて作っています!

## 地元の食材に感謝しよう! ~



トリック・オア・トリート! 31日の「ハロウィン」では、「黄金豚のポークカレー」「かぼちゃひき肉フライ」「北海道かぼちゃプリン」が登場します! 伊達産の米、豚肉、玉葱、牛乳もたっぷりのメニューです♪

かぼちゃは秋の味覚のひとつ! 味わって食べよう!



31日のカレーには、

「えったま333」もたっぷり!

先月に引き続き、伊達の農家の方から無償提供していただきます!



## 23日 郷土料理の日【愛媛県】

「しょうゆめし」は愛媛県松山地域に伝わる郷土料理です! ごぼうや人参など、その時期にある野菜と米を醤油で炊き上げた炊き込みご飯で、ハレ(お祭りやお祝い事)の日にふるまわれます。「こくしょう」は新居浜市沖の大島に伝わる精進料理のひとつで、里芋や根菜類の入った、みそ味の煮物です。

## 27日 壮警産いんど登場!

壮警町は道内でも有数の果物の産地です! つがる、陸奥、紅将軍、レッドゴールド、王林など、様々な品種が栽培されています。給食では「レッドゴールド」が登場する予定です。

