

日	曜日	献立名		食材料(太字は毛呂山町産の予定)			栄養価	
		主食・のみもの つけるもの・かけるもの	おかず デザートなど	主に血や肉を作る食品 (赤色の食品)	主に体の調子を整える食品 (緑色の食品)	主に熱や働く力になる食品 (黄色の食品)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	金	ごはん 牛乳(中250ml)	豚すきやき キャベツのおかかマヨネーズ(角)	牛乳、毛呂山豚肉、かつお節、焼き豆腐	きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、えのきたけ、はくさい、しらたき、根深ねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、マヨネーズ、三温糖	618 802	24.3 30.6
4	月	ごはん 牛乳	豚汁 いわしの梅煮(バ) 五目きんぴら(角)	いわしの梅煮、牛乳、毛呂山豚肉、さつま揚げ、煮干し、削り節、豆腐、赤みそ	ごぼう、たけのこ、つきこんにやく、にんじん、だいこん、根深ねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも、三温糖	654 840	26.2 31.3
5	火	コッペパンスライス 牛乳	せん切り野菜スープ 鶏肉のから揚げ(バ) 焼きそば(角)	牛乳、鶏肉、ベーコン、毛呂山豚肉、あおのり	根しょうが、にんじん、たまねぎ、だいこん、キャベツ、とうもろこし、もやし	オリーブ油、コッペパン、米ぬかサラダ油、じゃがいも、でん粉、なたね油、蒸し中華めん	652 802	27.0 32.6
6	水	ごはん 牛乳	たまねぎのみそ汁 照り焼きハンバーグ(バ) 大根サラダ(角)	ハンバーグ、牛乳、煮干し、削り節、油揚げ、豆腐、白みそ、赤みそ	だいこん、きゅうり、にんじん、たまねぎ、こまつな	ごはん、じゃがいも、三温糖、米ぬかサラダ油、でん粉、上白糖	623 827	21.4 29.0
7	木	ごはん 牛乳	豆腐のすまし汁 さばの竜田揚げ(バ) 小松菜と切り干しのごま和え(角)	さばの竜田揚げ、牛乳、煮干し、削り節、鶏肉、豆腐	こまつな、切干しだいこん、キャベツ、にんじん、もやし、根深ねぎ	ごはん、なたね油、ごま、三温糖	657 821	22.5 26.6
8	金	小)ごはん 中)麦ごはん 牛乳	カレー ツナサラダ(角)	牛乳、まぐろフレーク、毛呂山豚肉、チーズ、ヨーグルト	キャベツ、きゅうり、にんにく、たまねぎ、にんじん、ソテーオニオン、トマト	ごはん、米ぬかサラダ油、麦ごはん、上白糖、じゃがいも、ココア、バター、小麦粉	659 868	24.4 30.2
11	月	ごはん 牛乳	ごまみそ汁 さんまの生姜煮(バ) 切り干し大根のシャキシャキそぼろ(角)	さんまの生姜煮、牛乳、鶏肉、毛呂山豚肉、煮干し、削り節、白みそ、赤みそ	ごぼう、にんじん、だいこん、たまねぎ、切干しだいこん	ごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも、ごま、三温糖	682 849	25.8 31.5
12	火	ごはん 牛乳	中華丼の具 レバーのバーベキューソースあえ(角)	牛乳、豚レバー竜田揚げ、毛呂山豚肉、いか、うずら卵	根しょうが、にんにく、にんじん、たけのこ、たまねぎ、乾しいたけ、キャベツ、チンゲンサイ	ごはん、米ぬかサラダ油、なたね油、三温糖、でん粉、ごま油	670 842	29.2 35.3
13	水	ツイストパン 牛乳	さつまいものシチュー チキンソテー(バ) パリパリ塩キャベツ(角)	ベーコン、牛乳、鶏肉	キャベツ、たまねぎ、にんにく、にんじん、しめじ	ツイストパン、三温糖、でん粉、さつまいも、バター、米ぬかサラダ油、小麦粉	668 833	24.5 29.7
14	木	ミニココア揚げパン(バ) 牛乳	鶏肉と豆のクリーム煮 ハムとキャベツのマヨネーズサラダ(角) ヨーグルト(学)	ヨーグルト、牛乳、鶏肉、ポークハム、ミックスビーンズ	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、とうもろこし	コッペパン、米ぬかサラダ油、なたね油、上白糖、ココア、マヨネーズ、じゃがいも、小麦粉、バター	674 756	24.1 27.0
15	金	ごはん 牛乳	肉団子と春雨のスープ ピピンバの具(角) ミニビーゼリー(中2ピ)	牛乳、毛呂山豚肉、肉団子	ミニすりおろしピーゼリー、たけのこ、にんにく、乾しいたけ、たまねぎ、にんじん、大豆もやし、こまつな、根深ねぎ、はくさい、チンゲンサイ、根しょうが	ごはん、米ぬかサラダ油、三温糖、はるさめ、ラー油、ごま、ごま油	607 818	23.5 30.2
18	月	地粉うどん 牛乳	肉うどんの汁 さつまいもてんぷら(バ) ごぼうサラダ(角)	牛乳、煮干し、削り節、毛呂山豚肉、白みそ、昆布、油揚げ	ごぼう、とうもろこし、きゅうり、にんじん、たまねぎ、こまつな	さつまいも、地粉うどん、小麦粉、米ぬかサラダ油、上白糖、なたね油、ごま、でん粉	657 819	22.0 26.5
19	火	ごはん 牛乳	豚玉毛丼の具 野菜のおかか和え(角)	牛乳、煮干し、削り節、かつお節、毛呂山豚肉、鶏卵	こまつな、もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ゆず、みつば	ごはん、三温糖	622 791	28.4 35.0
20	水	はちみつパン 牛乳	ポークビーンズ 焼きウインナー(バ) コールスローサラダ(角)	ウインナーソーセージ、牛乳、毛呂山豚肉、だいず	キャベツ、きゅうり、にんにく、とうもろこし、にんじん、たまねぎ、トマト、トマトピューレー	はちみつパン、米ぬかサラダ油、上白糖、じゃがいも、三温糖	639 818	24.9 30.9
21	木	ごはん 牛乳	鶏肉とさつま芋のうま煮 竹輪のサラダ(角) アーモンド小魚(中ピ)	アーモンド小魚、牛乳、生竹輪、鶏肉、煮干し、削り節、生揚げ	きゅうり、根しょうが、キャベツ、にんじん、たまねぎ、乾しいたけ、つきこんにやく	ごはん、米ぬかサラダ油、ごま、ごま油、さつまいも、三温糖	639 830	20.8 27.4
22	金	ごはん 牛乳 中濃ソース	具だくさんみそ汁 鮭フライ(バ) 昆布入りませ飯の具(角)	牛乳、鮭フライ、煮干し、削り節、毛呂山豚肉、鶏肉、昆布、油揚げ、豆腐、赤みそ	しめじ、にんじん、乾しいたけ、たまねぎ、こんにやく、えだまめ、こまつな	ごはん、米ぬかサラダ油、なたね油、三温糖	674 839	26.0 32.1
25	月	フラワーロール 牛乳	パンプキンポターージュ コロケ(バ) グリーンサラダ(角)	牛乳、ベーコン	きゅうり、キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ	フラワーロール、ポテトコロケ、米ぬかサラダ油、なたね油、上白糖、バター、小麦粉	661 830	19.1 22.8
26	火	ごはん 牛乳	中華風かきたま汁 焼き肉(角) りんご(バ)	牛乳、毛呂山豚肉、鶏卵	にんじん、根しょうが、たまねぎ、にんにく、とうもろこし、ピーマン、根深ねぎ、チンゲンサイ、りんご	ごはん、ごま油、米ぬかサラダ油、でん粉	666 830	26.2 31.6
27	水	子どもパン 牛乳(中250ml)	きのこスパゲッティ チキンナゲット(小1~3①、小4~②バ) キャベツのサラダ(角)	チキンナゲット、牛乳、鶏肉	キャベツ、きゅうり、根しょうが、とうもろこし、にんにく、にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、ほうれんそう	子どもパン、米ぬかサラダ油、マヨネーズ、バター、スパゲッティ	622 885	25.7 34.1
28	木	中華めん 牛乳	もやしラーメンの汁 メンチカツ(バ) 中華風チキンサラダ(角) 角チーズ(中ピ)	チーズ、メンチカツ、牛乳、メンチカツ、サラダチキン、毛呂山豚肉	だいこん、根しょうが、にんにく、キャベツ、にんじん、たけのこ、もやし、にら、根深ねぎ	中華めん、米ぬかサラダ油、なたね油、上白糖、三温糖、でん粉、ごま油	632 843	25.9 34.6
29	金	ごはん 牛乳	鶏肉のパンプキンカレー ブロッコリーサラダ(角)	牛乳、鶏肉、チーズ、ヨーグルト	きゅうり、にんにく、キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、ソテーオニオン、トマト	ごはん、米ぬかサラダ油、マヨネーズ、上白糖、じゃがいも、ココア、バター、小麦粉	682 865	21.0 25.3
給食回数		21回		(学)・・・学校配送 (角)・・・角食缶 (バ)・・・バット (ピ)・・・ピニール袋 (小)・・・小学校 (中)・・・中学校			649 828	24.4 30.2
							平均栄養量	
							基準栄養量	
							650 830	21.1 27.0

※ 材料入荷の都合により献立を突然変更することや、欠品することがあります。

※ 0-157対策のため生野菜をひかえた献立になっています。ご理解とご協力をお願いいたします。

食料のことについて考えましょう

10月16日は、世界の飢餓や食料問題を考え、問題の解決に向けて行動する「世界食料デー」です。日本では2008年から、「世界食料デー」のある10月を「世界食料デー」月間とし、人々が飢餓や食料問題に取り組むきっかけを作っています。

さて、現在の日本や世界では、どのような食料問題が存在しているのでしょうか。普段、私たちは当たり前のように食事をとっていますが、世界に目を向けると、十分な食事を食べられない人が多くいます。このような問題を解決していくには、一人ではなく、多くの人々の力が必要です。



「食品ロス」という言葉を聞いたことがありますか？「食品ロス」とは、食べられるのに、食べる人がおらず、捨てられてしまう食べ物のことです。

日本はこの食品ロスが多いことが問題となっており、年間では約600万トンにもなります。食品ロスには、売れ残りや期限が切れたもの、調理の時の皮のむきすぎ、食べ残しなどがあります。食品ロスを減らすためには、家庭や社会全体で様々な取り組みを行うことが必要です。

食べられるのに捨てられる食品ロス



残さず食べよう

残さず食べよう



食品ロスは食べ物が無駄になり、とてももったいないことです。食品ロスを減らすためには一人ひとりの心がけが大切で、残さず食べることも食品ロスの削減につながります。

家庭の食品ロスを減らすためには、必要なものだけを買ひ、余った食材や料理は別の料理に活用して食べきるようにします。また、加工食品の期限表示を正しく理解することが大切です。家族で協力して取り組みましょう。

期限の違いを正しく理解しましょう

加工食品には、「消費期限」か「賞味期限」の表示があります。この2つの期限の違いを正しく理解していれば、食品ロスを減らすことができます。

「消費期限」・・・食品が安全に食べられる期限です。

「賞味期限」・・・おいしく食べられる期限です。



賞味期限は、期限がすぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。



食育クイズ

いがいがした殻の中に入っている栗の実。ゆでてそのまま食べたり、栗ご飯にしたり、秋を感じられる食べ物です。栗を使ったお菓子「モンブラン」の意味はどれでしょうか。

- ①ちくちくした山
- ②高い山
- ③白い山

クイズの答え：③
フランス語で、「白い山」という意味があります。フランスとイタリアの間にある山「モンブラン」が由来です。

日本の食品ロスの量は、一人あたり毎日どのくらいのご飯を捨てていることになってしょうか？

- ①ご飯1粒分
- ②スプーン1杯分
- ③お茶碗1杯分



クイズの答え：③
日本人が毎日一人あたり、お茶碗1杯分のご飯を捨てていることとなります。

さつまいもには、どのような花が咲くでしょうか。

- ①チューリップに似た花
- ②アサガオに似た花
- ③コスモスに似た花



クイズの答え：②
さつまいもはアサガオと同じ、ヒルガオ科の仲間です。アサガオに似た花を咲かせます。