

☆目標：

もくひょう
 からだ

 しょうぶな体をつくろう

令和6年
 雄物川学校給食センター

	火	水	木	金
	1日	2日	3日	4日
スマホから簡単アクセス！ 献立表や過去の給食を写真付きで紹介しています。ぜひご覧ください！横手市HPからもアクセスできます。	ごはん や にく 焼肉 はる さめ 春雨サラダ たま ご 卵とコーンの中華スープ ジョ あ ア(鉄分マスカット)	ごはん さんまのかば や 焼き う め めこんぶあえ あさりのみそ汁	ごはん あ つあ 厚揚げの エビチリ風炒め ま め 豆とツナのサラダ チンゲン菜のスープ	ごはん と り にく鶏肉の生姜 しょうが 焼き ナムル じゃが芋 いも としいたけのみそ汁 (中のみ)ヨーグルト
7日	8日	9日	10日	11日
ごはん キャベツぎょうざ(2こ) マーボー豆腐 はる さめ 春雨スープ	こ め 米粉パン エビカツ チーズ入りサラダ コーンポタージュ	ごはん と り にく鶏肉のみそ焼き だいこん大根のうま煮 はな な 花麩のすまし汁	ごはん しょうがにさばの生姜煮 ひじきソテー キャベツのみそ汁	ごはん ポークカレー スパゲティサラダ ふくじん福神漬け ようなし洋梨ミニゼリー
14日	15日	16日	17日	18日
スポーツの日 	あ き 秋やすみ 		わかめごはん ぶりのみそ漬けフライ おひたし ☆いものこ汁	ごはん ふた にく 豚肉の生姜 しょうが 炒め もやしとほたてのサラダ とうふ豆腐とわかめのみそ汁
21日	22日	23日	24日	25日
ごはん いわしの梅煮 はく さい 白菜のキムチ炒め たまねぎと こ まつな 小松菜のみそ汁	コッペパン いちごジャム ハーブチキン じゃが芋のミルク煮 や さい 野菜スープ	減塩 ごはん ふた にく 豚肉のりんごソース マカロニサラダ き の このみそ汁	ごはん かんろにさんまの甘露煮 きんぴらごぼう なめこのすまし汁	コーンピラフ ハムカツ もやしソテー あ き や さい 秋野菜のミネストローネ
28日	29日	30日	31日	給食費は 10月25日が 納期限(引き落とし日) となっております。
きつねうどん ポテトとツナの チーズ焼き や さい いた野菜炒め	ごはん あ き 秋のみかく味覚カレー キャベツとコーンのサラダ ふくじん福神漬け セノビーゼリー	ごはん ふた にく 豚肉のみそ漬け焼き き ぼ 切り干し大根の含め煮 はちはいどうふじる八杯豆腐汁	ごはん かけ しお 鮭の塩焼き じゃが芋のそぼろ煮 はく さい 白菜のみそ汁	

暑さもやわらぎ、気持ちのよい秋空が広がる季節となりました。秋は、食欲や活動量が増し、心身ともに成長する時期でもあります。「食べること」はわたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。いろいろな食品を組み合わせるようになるといいですね。

☆今月の横手市統一料理は「いものこ汁」です。
 雄物川学校給食センターでは17日(木)に提供します。
 季節の味をお楽しみに！

今月の平均栄養摂取量				
	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)	
	基準	今月	基準	今月
小学校	650	627	21.1~32.5	25.1
中学校	830	794	27.0~41.5	30.3

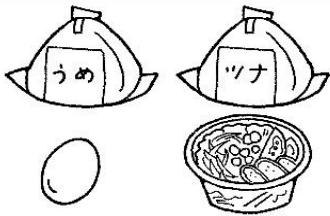
横手市学校給食協議会栄養士部会では、「1人でできる簡単朝ごはんレシピ」を作成しました。出来上がりの写真ものをせています。ぜひご覧ください！
 横手市HPに掲載していますが、左の二次元コードを読み取ることもできます。

※ 食材調達などの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

コンビニで選ぶ 食事のポイント

コンビニで昼食などを購入する時は、どのような食品を選べばよいのかを考えましょう。

栄養バランスを 考えよう

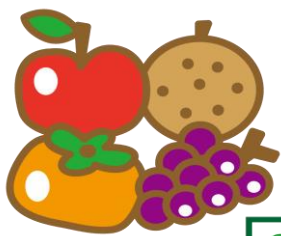


主食のおにぎりやパンだけではなく、主菜となる肉、魚、卵などのおかずや、副菜となる野菜のおかずもとれるような食品を組み合わせましょう。

食品表示を チェックしよう



食品の表示には、原材料名や、内容量、栄養成分表示、期限、アレルギー物質の表示などが書かれています。食品を選ぶ時の参考にしましょう。



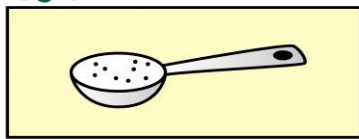
10月食育だより



資源やエネルギーを大切に！ 食品ロスをなくそう！クイズ



Q1 日本の食品ロス量を、国民1人1日当たりで計算すると、どれくらいの量になるでしょう？



① おおさじ1ばい分



② おにぎり1こ分

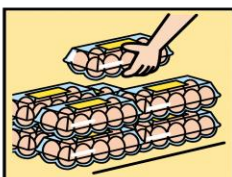


③ バケツ1ばい分

Q2 食品ロスをなくす工夫をしている行動に、○をつけましょう。(いくつでも)



① 買い物に行く前に冷蔵庫の中身をチェックする。



② 卵や牛乳など、奥にある新しい商品を選ぶ。



③ 曲がったきゅうりなど、不ぞろいな野菜を買う。

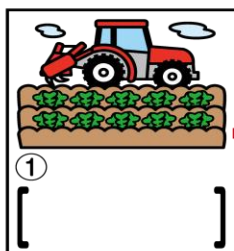


④ 賞味期限が切れていたら、すぐに捨てる。

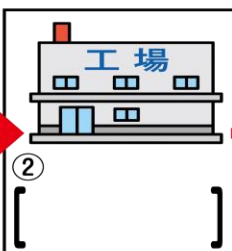


⑤ 食べきれない量だけ調理する。

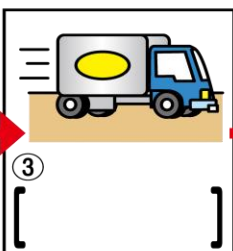
Q3 食べ物をムダにすると、資源やエネルギーもムダにすることになります。どんな場面でエネルギーが使われているか、下から選んで[]に言葉を入れましょう。



①



②



③



④



⑤

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！



⑤

食べ物をムダにすると

はこ

運ぶ

も

燃やす

か

加工する

りょうり

調理する

さいばい

栽培する

こたえ

Q1=② [日本の食品ロスの量は約472万トン(「食品ロス量(令和4年度推計値)」農林水産省)で、1人1日当たり約103gの計算になる。] **Q2=①③⑤** [②売れ残った商品は捨てられてしまうので、手前にある期限の近い商品を取るとよい。④賞味期限は「おいしく食べることができる期限」なので、すぐに捨てるのではなく、食べられるかどうか判断することが大切。] **Q3=①栽培する ②加工する ③運ぶ ④調理する ⑤燃やす**

給食レシピ紹介

(分量は4人分です)



<チーズ入りサラダ>

キャベツ200g、きゅうり40g、にんじん30g、プロセスチーズ30g、お好みのドレッシング50g

① キャベツとにんじんはせん切りにする。きゅうりは輪切りにする。チーズは5mm角くらいに切る。

② ①とドレッシングをあえて出来上がり。

<秋野菜のミネストローネ>

スライスベーコン1枚、マカロニ20g、トマト1/2個、キャベツ100g、さつま芋80g、たまねぎ60g、しめじ50g、セロリ20g、にんにく1.5g、オリーブ油 小さじ2/3、コンソメの素大さじ1、しょうゆ 小さじ1/2、塩少々、こしょう少々、パセリ(または粉パセリ)少々

① ベーコンはせん切りに、トマトは皮をむいて角切りに、キャベツ、さつま芋(皮つき)、たまねぎも角切りにする。セロリはうす切りに、にんにくはすりおろしておく。しめじは石突きを切り落としてほぐしておく。パセリはみじん切りにする。マカロニはかために茹でしておく。

② オリーブ油でにんにく、セロリ、ベーコン、たまねぎを炒める。

③ ②に水を入れて煮立ったら、さつま芋、キャベツ、トマト、しめじの順に加えて、材料に火が通ったら調味料で味を整える。

④ 最後に、茹でたマカロニ、パセリを加えて出来上がり。