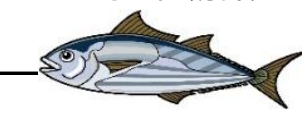
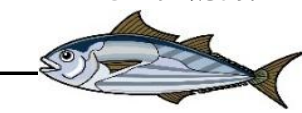


10月の献立 ここがポイント

- ☆十五夜、音楽会、読書旬間に合わせた献立を取り入れています。
- ☆インターナショナルデイに合わせて外国のお料理を取り入れています。
- ☆秋が旬の果物やさつまいも、かつおなど取り入れています。
- ☆今月から各クラスの希望献立、先生方のリクエストを取り入れています。

ふきだしは、先生達のリクエスト♪です。

よていこんだて			血や肉になる	体の調子を整える	熱や力になる	栄養価	ひとことメモ
日	主食	牛乳	赤の仲間	緑の仲間	黄の仲間	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
1水	ごはん	イカみりん	牛乳、いか、寒天 ハム、豚肉 豆腐、みそ	だいこん、きゅうり キャベツ ルバーブ、レモン にんじん、ごぼう、ねぎ	ごはん、砂糖 かたくり粉 米油、こんにゃく さつまいも	586 kcal	 本郷小学校のルバーブを使ってサラダのドレッシングにする予定です。
	ルバーブドレッシングサラダ とんじる					25.6 g	
2木	ごはん	レモンすあえ	牛乳、鶏肉、油揚げ	にんじん、玉葱、だいこん ねぎ、ほうれんそう キャベツ、レモン、りんご はくさい、きゅうり	ソフト麺、砂糖 パイ皮	739 kcal	 富士見町で作られているリンゴを使ってアップルパイを作ります。旬
	ごもくソフトめん	てづくりアップルパイ				24.7 g	
3金	ごはん	たらのもみじやき	牛乳、たら、のり かつお節、鶏団子	にんじん、キャベツ もやし、椎茸、にら ほうれんそう、えのき	ごはん マヨネーズ はるさめ	539 kcal	 にんじんをすりおろして、マヨネーズと合わせてもみじ色に！魚のにせて焼きます。
	いそかあえ にくだんごスープ					23.3 g	
6月	さつまいもごはん	ごぼうつくね	牛乳、鶏肉、たまご 豆腐、のり	ねぎ、ごぼう、しょうが キャベツ、きゅうり、かぶ にんじん、しそ、だいこん えのき、こまつな	ごはん、さつまいも ごま、パン粉、ごま油 砂糖、かたくり粉 いも団子、こんにゃく	571 kcal	 今夜は十五夜！十五夜献立です。きれいな月が見られるといいですね。
	ごぼうつくね ゆかりあえ つきみじる					24.0 g	
7火	ハニーレモントースト	かにかまサラダ	牛乳、かまぼこ ソーセージ、大豆	レモン、もやし、キャベツ きゅうり、にんじん 玉葱、トマト缶、りんご	食パン、はちみつ マーガリン、米油 じゃがいも オリーブ油、砂糖	653 kcal	 今日も富士見町で作られたりんご「シナノスイート」です。旬
	ミニストローネ りんご					21.6 g	
9木	わかめコーンラーメン	マカロニサラダ	牛乳、豚肉 わかめ、ハム、寒天	にんにく、しょうが、玉葱 にんじん、ねぎ、もやし しめじ、コーン、キャベツ きゅうり	ラーメン、米油 ごま油、マカロニ 砂糖、マヨネーズ	613 kcal	 3年1組の希望献立！人気のメニューです。
	ソーダゼリー					20.1 g	
10金	おやこどん	やさいのすみそあえ	牛乳、鶏肉、たまご のり、みそ 豆腐、かまぼこ	玉葱、にんじん、椎茸 はくさい、こまつな もやし、えのき	ごはん プリンの素 砂糖	664 kcal	 音楽会♪給食室も応援しています。
	いとかまぼこのすましじる ～おながくかいおうえんデザート～ ココアプリン					27.2 g	
15水	ごはん	さけとチーズいりたまごやき	牛乳、たまご、鮭 チーズ、のり 生揚げ、わかめ みそ	しそ、だいこん、キャベツ にんじん、ほうれんそう 玉葱、しめじ	ごはん、米油 マヨネーズ ごま	632 kcal	 鮭フレークとチーズを入れた卵焼きです。
	きりぼしごまサラダ あつあげのみそしる					27.5 g	
16木	ぐだくさんきしめん	レバーのかりんとうあげ	牛乳、鶏肉、油揚げ わかめ、かまぼこ 豚肉、かつお節	玉葱、にんじん、しいたけ ねぎ、しょうが ブロッコリー キャベツ、コーン	きしめん かたくり粉 米油 砂糖、ごま	638 kcal	 鉄分がたくさん含まれる「レバー」は、成長期のみなさんに食べてほしい食べ物です。
	ブロッコリーのとさあえ					33.6 g	
17金	ごはん	かつおのオニオンソース	牛乳、かつお おから、ハム 油揚げ、わかめ みそ	しょうが、玉葱、にんにく しそ、キャベツ、きゅうり だいこん	ごはん かたくり粉、米油 砂糖、ごま マヨネーズ	626 kcal	 旬 今が旬の戻りかつお！オニオンソースに合わせてさっぱりと頂きます。
	おからサラダ わかめとだいこんのみそしる					30.8 g	
20月	ビビンバどん	さつまいもバター	牛乳、豚肉 たまご みそ	にんにく、しょうが ほうれんそう、にんじん はくさい、きくらげ、にら もやし	ごはん、米油 砂糖、ごま油 さつまいも、バター トック、はるさめ	641 kcal	 21日の"International Day"に合わせて3日間外国のお料理です。
	トックスープ					25.3 g	
21火	コッパパン	バッファローチキン	牛乳、鶏肉 あさり ベーコン	にんにく、きゅうり だいこん、玉葱、セロリ にんじん、パセリ	コッパパン、砂糖 かたくり粉、米油 じゃがいも 小麦粉、バター	669 kcal	外国のお料理は、テンメンジャンやコチュジャン、ターメリックやクミン、コリアンダーなど独特の調味料や香辛料を使うのが特徴です。給食用に辛くはないのでお楽しみに♪
	やさいスティック クラムチャウダー					32.1 g	
22水	ごはん	ケニアのチキンシチュー	牛乳、鶏肉	にんにく、しょうが 玉葱、トマト缶 にんじん、トマト、レモン かぼちゃ、コーン	ごはん、米油 じゃがいも バター	557 kcal	
	カチュンバリ ムキモ					22.9 g	
23木	ソフトめんミートソース	おなかあえ	牛乳、鶏肉、豚肉 みそ、かつお節 たまご ヨーグルト	玉葱、にんじん、セロリ 椎茸、にんにく、トマト缶 キャベツ、はくさい レモン、ルバーブ	ソフト麺、米油 小麦粉、砂糖 バター	739 kcal	 6年2組のルバーブジャムを使って、ヨーグルトケーキを作ります。
	ルバーブのヨーグルトケーキ					25.0 g	

24金	ごはん 	魚のさいきょうやき なっとうあえ とうにゅうみそしる 教頭先生	牛乳、魚 納豆のり みそ、豆乳	もやし、にんじん だいこん、えのき かぼちゃ、ねぎ	ごはん、砂糖	546 kcal 27.1 g 14.2 g 1.9 g	だししょうゆを効かせて なっとう和えを 作ります。
27月	ごはん 	さかなのフライ だいこんサラダ はくさいとさつまいものみそしる	牛乳、魚、みそ	だいこん、にんじん ほうれんそう、コーン はくさい、こまつな しいだけ、キャベツ	ごはん、小麦粉 パン粉、米油 砂糖 さつまいも	615 kcal 25.2 g 18.5 g 2.0 g	読書旬間～お話給食～ 20日～31日まで読書旬間 28日から4日間お話給食です。
28火	コッペパン 	□お話給食□ □こまったさんのグラタン □りんごかもしれないサラダ はくさいスープ 	牛乳、鶏肉、チーズ ソーセージ	玉葱、マッシュルーム ほうれんそう、キャベツ きゅうり、かぶ、りんご はくさい、にんじん、コーン	コッペパン、小麦粉 バター、マカロニ 米油、はちみつ	649 kcal 23.8 g 25.5 g 3.0 g	「こまったさんのグラタン」 よりグラタン 「りんごかもしれない」 よりりんごかもしれないサラダ
29水	ひじきサラダ 旬かき 	調理員さん	牛乳、豚肉 チーズ、ひじき	玉葱、にんにく、しょうが にんじん、トマト缶 キャベツ、セロリ コーン、かき	ごはん、米油 じゃがいも 砂糖	587 kcal 18.2 g 16.4 g 2.5 g	「うちにあったガラコ」 よりサフランライスカレー
30木	ツナにゆうめん 	□おばけのてんぷら つぼづけあえ 調理員さん	牛乳、ツナ かまぼこ あおのり	玉葱、にんじん ほうれんそう えのき、だいこん きゅうり、キャベツ	にゆうめん さつまいも 小麦粉、米油	656 kcal 26.7 g 20.4 g 2.9 g	「おばけのてんぷら」 よりてんぷら
31金	カレーピローホワイトソース ハロウィンサラダ □パンプキンタルト 名取先生		牛乳、鶏肉、えび たまご、クリーム	玉葱、にんじん マッシュルーム キャベツ、きゅうり コーン、レモン、かぼちゃ	ごはん、米油、小麦粉 バター、オリーブ油 砂糖、バター、タルト	699 kcal 21.8 g 25.5 g 2.3 g	「ハロウィーンってなあに？」 よりパンプキンタルト

*献立は、都合により変更することがあります。

☆ 10月の平均栄養価は、エネルギー631kcal、たんぱく質25.3g、脂質19.8g、塩分2.3gです。

☆ 8のつく日は歯の日です。歯に関係する献立の日に かみじょう君がいます。

10月の食育目標は「食べ物を大切にしよう」です。

日本の1年間の食品ロス 約643万トン

日本の食品ロスは1年間で約643万トン（平成28年度推計値）です。食品メーカーや飲食店などからは約352万トンが、一般家庭からは約291万トンが発生しています。日本は多くの食べ物を輸入していますが、その一方で、大量の食べ物を捨てているのです。

食品メーカー
などの食品ロス



約352万トン

家庭の
食品ロス



約291万トン

※平成28年度の推計値です。毎年の食品ロスの推計値は農林水産省・環境省から公表されます。

世界の食料援助量よりも多い！

2017年の世界の食料援助量は約380万トンでした。つまり日本では、世界の食料援助量よりも多い食べ物が捨てられています。

すぐにできる
食品ロスを減らす方法

残さず
食べよう



フェイス先生にお料理を教えてもらいました。

10月はインターナショナルデイがあるので、フェイスにケニアの「チキンシチュー」と「マンダジ」を教えてもらいました。チキンシチューは22日に、マンダジは11月の給食の予定です。お楽しみに♪



ケニアのチキンシチュー

マンダジ

フェイス先生が持ってきてくれたスパイス！
本当にたくさんのスパイスを日常的に使うことを知りました。
でも、辛くないのでご安心を！