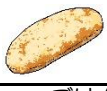
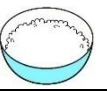


よていこんだてひょう・食育だより

10月の献立 ここがポイント

- ☆音楽会、ハロウィンに合わせた献立を取り入れています。
- ☆秋が旬の果物やさつまいも、栗、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きます。

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木	わかめコーンラーメン	いそかあえ おからレモンケーキ	牛乳、豚肉、わかめ しらす干し、のり おから、卵、豆乳	にんにく、しょうが、玉葱 にんじん、しめじ、もやし ねぎ、コーン、キャベツ レモン	ラーメン、油 小麦粉、バター 砂糖、はちみつ	660 kcal 23.4 g 19.8 g 2.6 g	おからを使って、レモンケーキを作ります。 
2金	くりごはん	ホキのもみじやき きりぼしごまサラダ にくだんごスープ	牛乳、ホキ、のり 鶏団子	にんじん、切り干し大根 キャベツ、ほうれんそう 椎茸、にら	ごはん、栗、砂糖 油、ごま、はるさめ ノンエッグマヨ	587 kcal 23.3 g 17.1 g 3.0 g	 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！魚にのせて焼きます。
5月	ごはん	いがぐりコロッケ かぶのあさづけ いもだんごじる	牛乳 かつお節、鶏肉	玉葱、かぼちゃ、にんじん かぶ、きゅうり、だいこん えのき、こまつな	ごはん、じゃがいも 油、かたくり粉 小麦粉、そうめん いも団子	666 kcal 21.2 g 18.0 g 2.2 g	栗の美味しい季節です。いがぐりに見立てたコロッケを作ります。 
6火	ハニーレモントースト	かにかまサラダ クラムチャウダー	牛乳、かまぼこ ベーコン、あさり	レモン、もやし、キャベツ きゅうり、にんじん 玉葱、パセリ	はちみつ、マーガリン 油、砂糖、じゃがいも 小麦粉、バター	644 kcal 22.2 g 25.4 g 2.6 g	 みんなが大好きなレモントーストです。お楽しみに♪
8木	ごもくきしめん	れんこんサラダ てづくりアップルパイ	牛乳、鶏肉、油揚げ かまぼこ	にんじん、玉葱、だいこん ねぎ、ほうれんそう れんこん、キャベツ きゅうり、りんご、レモン	きしめん、砂糖 ごま、パイ皮	751 kcal 25.7 g 22.9 g 2.3 g	富士見町で作られているりんごを使ってアップルパイを作ります。 
9金	ごはん	かつおとじゃがいものいそべあげ おからサラダ わかめとだいこんのみそしる	牛乳、かつお あおさ、おから ハム、油揚げ わかめ、みそ	しょうが、キャベツ きゅうり、だいこん 玉葱、えのき	ごはん、かたくり粉 じゃがいも、米油 砂糖、ごま ノンエッグマヨ	639 kcal 28.9 g 20.7 g 2.2 g	今が旬の戻りかつおとじゃが芋をあわせて甘辛のタレに絡めます。 
13火	ドルネケバフふうサンド	① モンサラダ ③ ネストローネ ④ おんぷリン	牛乳、鶏肉 ソーセージ、大豆	にんにく、玉葱、キャベツ はくさい、にんじん レモン、トマト	ピタパン、油 じゃがいも オリーブ油 砂糖、プリンの素	678 kcal 32.0 g 24.2 g 3.0 g	料理の頭文字をとると「ドレミ♪」の音かいになるメニューを選びました。音楽会がんばってね。 
14水	ごはん	チキンなんばん しらすあえ いとかまぼこのすましじる	牛乳、鶏肉、たまご ヨーグルト しらす干し、豆腐 かまぼこ	しょうが、玉葱、パセリ ピクルス、ほうれんそう キャベツ、にんじん えのき、はくさい	ごはん、小麦粉 米油、砂糖 ノンエッグマヨ	642 kcal 28.8 g 23.4 g 2.5 g	揚げた鶏肉に甘酢ダレを絡め、タルタルソースをかけて食べる宮崎県発祥の郷土料理です。 
15木	ソフトめんにくみそソース	おかかあえ やきいも	牛乳、鶏肉 大豆ミート、みそ かつお節	しょうが、玉葱、にんじん 椎茸、ピーマン キャベツ、はくさい	ソフト麺、米油 砂糖、かたくり粉 さつまいも	623 kcal 25.7 g 15.0 g 2.6 g	 新しいスチームコンベクションオープンで焼き芋に挑戦！
16金	ごはん	さかなのゆずみそやき なっとうあえ とうにゅうみそしる りんご	牛乳、魚、納豆 のり、豆乳	もやし、にんじん こまつな、だいこん えのき、かぼちゃ ねぎ、りんご	ごはん、砂糖	578 kcal 27.4 g 14.5 g 1.9 g	今日のりんごは「シナノゴールド」です。信州りんご三兄弟と言われるりんごの一つです。 
20火	コッペパン	マカロニグラタン だいこんサラダ 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、だいこん にんじん、キャベツ はくさい、コーン	コッペパン 小麦粉、バター マカロニ、油、砂糖	654 kcal 24.2 g 25.9 g 3.2 g	手作りのホワイトソースが美味しいグラタンです。パンにも良い合います。 
21水	ごはん	さけとチーズいりたまごやき りんごのサラダ あつあげのみそしる	牛乳、卵、鮭 チーズ、生揚げ わかめ、みそ	しそ葉、キャベツ きゅうり、かぶ、りんご 玉葱、にんじん、しめじ	ごはん、米油 はちみつ	585 kcal 25.2 g 20.6 g 2.1 g	鮭フレークとチーズを入れた卵焼きです。 
23金	ごはん	さかなのフライ ルバーブドレッシングサラダ はくさいとさつまいものみそしる	牛乳、にしん 寒天、ハム、みそ	だいこん、きゅうり キャベツ、にんじん ルバーブ、レモン はくさい、こまつな しいたけ	ごはん、小麦粉 パン粉、米油 砂糖、さつまいも	611 kcal 25.8 g 17.9 g 2.2 g	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。 

26 月	ごはん 	あきぎけのねぎみそやき かぼちゃのそぼろに ほうれんそうのみそしる かき	牛乳、さけ、みそ 豚肉、生揚げ 大豆、油揚げ	ねぎ、にんじん、玉葱 かぼちゃ、インゲン だいこん、えのき ほうれんそう、かき	ごはん、砂糖 ごま、米油	632 kcal 31.0 g 17.4 g 2.0 g	柿にはビタミンCが たくさん含まれていて、 風邪予防に ぴったりです。 
27 火	キャラメルあげぱん 	とりにくのオレンジやき ABCサラダ ABCスープ ふじさんゼリー	牛乳、鶏肉 ベーコン	しょうが、にんにく マーマレード、キャベツ にんじん、きゅうり 玉葱、ほうれんそう	コッペパン、油 マカロニ、ゼリー	702 kcal 27.7 g 23.4 g 2.7 g	3年1組の希望献立！ 「特別！ みんな好き好き わくわくセット」 
28 水	ごはん 	きのこおろしハンバーグ レモンすあえ こんさいのみそしる	牛乳、豚肉、鶏肉 豆腐、油揚げ、みそ	だいこん、しめじ エリンギ、えのき、まいだけ ねぎ、キャベツ、はくさい きゅうり、にんじん、レモン ごぼう、しいたけ、ねぎ	ごはん パン粉、砂糖	619 kcal 27.5 g 20.5 g 2.3 g	4種類のきのこを 使ってソース を作ります。 
29 木	かきたまにゅうめん 	カレーあえ だいがくトリオ	牛乳、鶏肉 生揚げ、卵	にんじん、だいこん、椎茸 ねぎ、もやし、キャベツ ピーマン、かぼちゃ	にゅうめん かたくり粉 さつまいも、ごま じゃがいも 油、砂糖、水あめ	628 kcal 22.5 g 18.5 g 3.0 g	大学トリオ！ さつまいもと かぼちゃと ジャガイモを 使います。 
30 金	カレーピローホワイトソース 	ハロウィンサラダ かぼちゃプリン	牛乳、鶏肉、えび かまぼこ、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、小麦粉 バター、油、砂糖 プディング	656 kcal 24.0 g 24.6 g 2.5 g	紫キャベツを使って ハロウィンカラーのサラダ を作ります。おぼけも 入っているかも…。 

＊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642kcal、たんぱく質25.9g、脂質20.5g、塩分2.5g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。

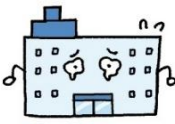
10月の食育目標は「食を大切にしよう」です。

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。

※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。

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


すぐにできる
食品ロスを減らす方法

残さず
食べよう



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。

9月に大好評だった、もちもちキャラメルドーナツをご紹介します。

材料 10個分

ホットケーキ MIX・・・150g
ミルメーク(キャラメル味) 40g(中にまぜこめ)
白玉粉・・・100g
豆腐・・・80g
無糖ヨーグルト・・・80g
あげ油・・・適量(まわりにまぶす)
ミルメーク(キャラメル味) 適量(まわりにまぶす)



つくり方

- ① ホットケーキ MIXとミルメークをあわせておく。
- ② 白玉粉と、豆腐、ヨーグルトをさきにあわせてよく混ぜ合わせる。
- ③ ②に①の粉類をあわせてよく混ぜる。
- ④ ③を10個にわけて、丸める。
- ⑤ ④を揚げ、焼いたミルメークをまわりにまぶしてできあがり。

＊粉っぽいやきは牛乳をたして、まてまりやすいように調整してください。

おいしかった～♡
レシピおしえて！
という声がたくさん
ありました。