

10月給食だより





高岡市立高岡西部中学校

暑さが和らぎ、過ごしやすい季節になりました。秋は、「実りの秋」「食欲の秋」といわれ、旬の美味しい食材が沢山出回る時期です。給食でも秋の味覚が登場します。味わって食べましょう。

10月は食品ロス削減月間

世界では食料生産量の40%にあたる約25億トンの食料が毎年廃棄されています。廃棄された食品は、処理工場に運ばれて燃やされ、排出された二酸化炭素は地球温暖化の原因に繋がります。食品ロス削減のためには、一人一人が意識をもって行動することが大切です。

○食品ロスを減らすコツ

<p>食べ残しをしない</p>  <p>料理をするときは、作り過ぎず食べられる量を考えて作るようにしましょう。</p> <p>作り過ぎて残ってしまった料理はリメイクをして、食べきれないように工夫しましょう。</p>	<p>買い過ぎない</p>  <p>家にある食材を確認し、まとめ買いを避けて必要な量を買うようにしましょう。</p> <p>また、お店では期限の新しい物が後ろに並べられているので、すぐに食べる場合は、手前から取るようにしましょう。</p>	<p>期限の意味を理解する</p> <p>賞味期限 </p> <p>美味しく食べられる期限 過ぎても食べることが出来る</p> <p>消費期限 </p> <p>安全に食べられる期限 過ぎたら食べない方がよい</p>
--	---	--

「10」と「10」を横にすると、人の目と眉に見えることから10月10日が目の愛護デーと定められました。

10月10日は目の愛護デー

皆さんは自分の目を大切にしていますか？人間は情報の約80%を視覚から得ると言われています。長時間のテレビやゲームは目が疲れてしまいます。また、食事のバランスが悪いと、免疫力が落ちて視力の低下に繋がります。目の健康のために、バランスのよい食事を心がけましょう。

○目に良い働きをする栄養素

「ビタミンA」

夜間視力の維持を助け、薄暗い所で物を見たり色を識別する能力を高めたりする効果があります。



「アントシアニン」

光刺激による目の疲労感を和らげ、光による炎症を軽減する効果があります。



10月予定献立表 高岡西部中学校

日 曜日	行事	主食	献立名	牛乳	使用している食品						E:エネルギー	
					赤 体をつくるもの		緑 体の調子を整えるもの		黄 熱や力になるもの		P:たんぱく質	F:脂質
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1 (火)		コッパン	コーンエッグ ブロッコリーサラダ パンブキンスープ	卵	牛乳 脱脂粉乳	ブロッコリー 人参 かぼちゃ	コーン きゅうり 玉ねぎ	コッパン 砂糖 ジャがいも 小麦粉	油 マーガリン	E 750 kcal P 28.6 g F 24.4 g		
2 (水)		ごはん	鶏肉とさつまいもの揚げがらめ ブロッコリーの和え物 ごまキムチ汁	鶏肉 豚肉 豆板醤 味噌	牛乳	ブロッコリー 人参	生姜 にんにく 白菜 ねぎ	ごはん でんぷん さつまいも 砂糖	油 ごま油 ごま	E 776 kcal P 27.7 g F 18.5 g		
3 (木)		食パン	白身魚のフライ ジャーマンポテト わかめのスープ	白身魚のフライ ベーコン	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ 白菜 ねぎ	食パン ジャがいも	油	E 715 kcal P 28.3 g F 24.8 g		
4 (金)	万葉献立	赤米 ごはん	ふくらぎの生姜焼き お浸し かたかご煮 りんご	ふくらぎ 鶏肉 厚揚げ	牛乳	ほうれん草 人参 いんげん	生姜 きゃべつ 大根 りんご	赤米ごはん 里芋 こんにゃく 砂糖 でんぷん		E 831 kcal P 32.7 g F 22.8 g		

7 (月)		ごはん	肉シューマイ 焼きポテト ビーフンスープ	肉シューマイ 鶏肉	牛乳	人参	キャベツ 玉ねぎ	ごはん ビーフン ジャがいも	油	E 687 kcal P 21.0 g F 13.4 g
8 (火)		食パン	高岡野菜のメンチカツ フルーツあえ きゃべつのもちもちスープ	メンチカツ 鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ きゃべつ りんご パイン みかん もも パナナ	食パン 白玉団子	油	E 786 kcal P 27.2 g F 22.6 g
9 (水)	地場産品 献立	ごはん	いかのかりん揚げ 三色浸し みそけんちん汁	いか 味噌 鶏肉 豆腐	牛乳	小松菜 人参	もやし ねぎ ごぼう	ごはん でんぷん 里芋	油 ごま	E 787 g P 34.9 g F 21.6 g
10 (木)	目の愛護 デー献立	コッパン	ガーリックチキン カラフルサラダ 野菜スープ ブルーベリーゼリー	鶏肉 豚肉	牛乳	ブロッコリー 赤ピーマン 人参	コーン きゃべつ 玉ねぎ ねぎ	コッパン でんぷん ゼリー	油	E 763 kcal P 37.2 g F 23.5 g
11 (金)		ごはん	鯖の豆板醤焼き 青梗菜の炒め物 厚揚げと野菜の旨煮	鯖 豆板醤 ベーコン 厚揚げ	牛乳	青梗菜 人参 いんげん	生姜 にんにく 玉ねぎ きゃべつ 大根 たけのこ 椎茸	ごはん こんにゃく 砂糖	油 ごま油	E 816 kcal P 32.9 g F 27.5 g

14日(月) スポーツの日

15 (火)		1/2 コッパン	なっばコロッケ 白菜とパインのサラダ ソフト麺のミートソースかけ	なっばコロッケ 豚肉	牛乳	人参 トマト	白菜 きゅうり パイン 生姜 玉ねぎ マッシュルーム	1/2コッパン 砂糖 ソフト麺 でんぷん	油	E 925 kcal P 31.2 g F 25.3 g
16 (水)		ごはん	がんもの含め煮 茎わかめのきんぴら 豚汁	がんもどき ベーコン 豚肉 味噌	牛乳 茎わかめ	人参 いんげん	大根 白菜 ねぎ ごぼう	ごはん 砂糖 こんにゃく さつまいも	油 ごま	E 784 kcal P 24.9 g F 22.1 g
17 (木)		ごはん	赤魚の立田揚げ 切干大根の炒め煮 白菜鍋 巨峰	赤魚 油揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 小松菜	生姜 切干大根 白菜 ねぎ 巨峰	ごはん でんぷん 砂糖 しらたき	油	E 810 kcal P 34.4 g F 22.7 g
18 (金)	たかおか 食19丼 献立	高岡元氣 ビビンバ 丼	焼肉 三色ナムル とうもろこしのスープ ヨーグルト	牛肉 赤味噌 豆板醤 卵	牛乳 ヨーグルト	ほうれん草 人参 青梗菜	生姜 にんにく 玉ねぎ 椎茸 たけのこ もやし コーン	ごはん 砂糖 でんぷん	油 ごま油 ごま	E 781 kcal P 28.3 g F 21.1 g

21 (月)		減量 ごはん	ひよこ豆の揚げがらめ しそ和え 五目ラーメン	ひよこ豆 高野豆腐 豚肉	牛乳	人参	きゃべつ きゅうり メンマ 玉ねぎ ねぎ もやし	ごはん でんぷん 砂糖 中華麺	油 ごま	E 786 kcal P 24.5 g F 20.3 g
22 (火)		食パン	セルフサンド 野菜サラダ 秋のミネストローネ スライスチーズ	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 トマト いんげん	玉ねぎ 白手巾 きゃべつ きゅうり	食パン 砂糖 さつまいも	油 カレールウ オリーブ油	E 822 kcal P 31.7 g F 29.3 g
23 (水)		ごはん	えびシューマイ◆ 拌三絲 韓国風肉じゃが 干しブルーーン	えびシューマイ◆ 豚肉 豆板醤	牛乳	人参 いんげん	きゅうり コーン にんにく 玉ねぎ ブルーーン	ごはん 春雨 砂糖 ジャがいも しらたき	油 ごま油 ごま	E 835 kcal P 23.1 g F 16.1 g
24 (木)		米粉入り パン	豚肉のりんごソース煮 ポイル野菜 ワンタンスープ	豚肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー 人参	生姜 りんご 白菜 玉ねぎ 椎茸 ねぎ	米粉入りパン 砂糖 でんぷん ワンタン ジャがいも		E 785 kcal P 38.7 g F 23.1 g
25 (金)		ごはん	塩鯖 にんじんしりしり もずくの味噌汁	鯖 油揚げ まぐろ水煮 味噌	牛乳 もずく	人参 小松菜	大根 コーン	ごはん	油	E 813 kcal P 37.9 g F 26.5 g
26 (土)	学校祭	ごはん	ししゃもフライ はりはりあえ すき焼き煮	ししゃもフライ 豚肉 豆腐	牛乳	小松菜 人参	きゃべつ 切干大根 白菜 ねぎ	ごはん 砂糖 ジャがいも しらたき すき焼き煮	油 ごま	E 782 kcal P 26.0 g F 20.9 g

28日(月) 振替休業日

29 (火)		揚げパン	荒挽きウィンナー かぶの柚子サラダ 卵スープ	荒挽きウィンナー きな粉 卵 豆腐	牛乳 脱脂粉乳	人参	かぶ きゅうり 柚子 玉ねぎ	コッパン 砂糖 でんぷん	油	E 774 kcal P 30.8 g F 38.9 g
30 (水)	郷土食 献立	ごはん	げんげの唐揚げ ほうれん草のごまみそ じゃがいものそぼろ煮	げんげ 味噌 鶏肉	牛乳	ほうれん草 人参 いんげん	きゃべつ えのき 生姜 玉ねぎ	ごはん でんぷん ジャがいも 砂糖 こんにゃく	油 ごま	E 814 kcal P 28.2 g F 23.9 g
31 (木)	ハロウィン 献立	麦ごはん	オムレツ ひじきサラダ きのこ入りハヤシライス かぼちゃプリン	豚肉 オムレツ	牛乳 ひじき	人参 ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ しめじ エリンギ コーン きゃべつ	ごはん ジャがいも 砂糖 かぼちゃプリン	油 ハヤシルウ ごま	E 880 kcal P 27.9 g F 25.5 g

※エビ・カニの食品に◆をつけています。
※都合により献立を変更する場合があります。

平均	E 790 kcal P 30.3 g F 23.6 g
----	------------------------------------