

ほかほかごはん

朝晩の気温が涼しくなり、すっかり秋が深まってきました。秋といえば、「運動の秋」「芸術の秋」、そして「笑いの秋」ですね。野菜や果物、きのこなど様々な食材がたくさん収穫され、栄養価も最も高くなる「旬」の時期をむかえます。買い物に行ったときに産地などを見てみると新しい発見があるかもしれませんね。栄養満点でおいしい旬の食材をたくさん食べて体も心も元気に過ごしましょう。

大切にしたい「もったいないの心」

「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっており、2020（令和2）年度は約522万トンと推計されています。これは世界の食糧支援量（2020年で年間約420万トン）の1.2倍に相当し、日本人1人当たり、おにぎり約1個分（約113g）の食べ物を毎日捨てていることとなります。

10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。また10月16日は国連が定める「世界食糧デー」です。「もったいない」の心を忘れず、未来に向けてできることから取り組んでみませんか？



食品ロス削減 3つのコツ

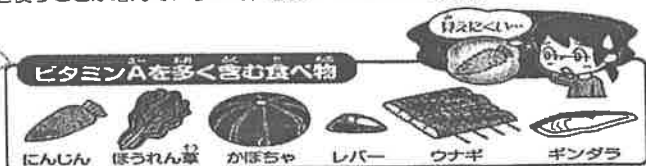
<p>1 買い過ぎない</p> <p>家にある食材をチェックし、使い切れる分だけ買いましょう。</p>	<p>2 作り過ぎない</p> <p>家族の予定や体調を考慮し、食べ切れる分を調理しましょう。</p>	<p>3 食べ残さない</p> <p>作った料理は早めに食べ切りましょう。</p>
--	--	--

参考：消費庁「食品ロス削減ガイドブック」（令和3年版版）

目の健康にビタミンA

10月10日は「目の愛護デー」です。10を横に開くと、目とまゆの形に見えることから制定されました。目の健康に関わる栄養素に「ビタミンA」があります。不足すると、暗いところで物が見えにくくなる「夜盲症」のほか、ドライアイや視力の低下を引き起こす恐れがあります。タブレットやゲーム、スマートフォンなど目を使うことが増えているので、意識してとりたいたい栄養素の一つです。

ビタミンAは油に溶けやすい「脂溶性ビタミン」なので、油と一緒に調理すると吸収されやすくなります。



10月のこんだて

月	火	水	木	金
3 ごはん 豚肉の生姜炒め キャベツのナムル かぼちゃもちのみそ汁	4 ごはん 鯉のみそマヨ焼き ひじきと大豆の煮物 梨煮梨	5 麦ごはん 厚揚げとひき肉のそぼろ丼 もやしのツナ和え しめじのみそ汁	6 ごはんと豚肉の隠しご飯 鶏肉のはちみつ照り焼き 白菜のきな粉和え 大根のみそ汁	7 ちゃんぽん風ラーメン 蟹のりじゃがバター ブルーベリーゼリー
10 スポーツの白	11 ソフトフランスパン チキンナゲット キャベツのわかめ和え かぼちゃのシチュー	12 ごはん ぶりフライ ごぼうサラダ ぶりのみそ汁	13 麦ごはん 八宝菜 ポークしゅうまい ほうれん草のしらす和え	14 みそ煮込みうどん きな粉蒸しパン 白菜のごま和え
17 ごはん ミートボール酢豚 ブロッコリーの土佐ごま和え みそワタンスープ	18 ごはん ほっけのみもじ焼き 切干大根の煮物 キャベツのみそ汁	19 チキンライス 大豆コロッケ マカロニのクリームコーン わかめスープ	20 ごはん 鶏と野菜のみそ炒め なめ茸和え すりみ汁	21 しょうゆラーメン ひじききょうざ じゃがいもの中華サラダ
24 ごはん 豚肉の南蛮漬け 春雨とちくわの炒め物 白菜のみそ汁	25 バターパン 豚肉のガーリック炒め さつまいもとチーズのサラダ キャベツとベーコンのスープ	26 鯉わかめごはん オオマイの竜田揚げ 大根と鶏肉のみそ煮 豆腐のみそ汁	27 麦ごはん きのこチキンカレー もやしとハムのサラダ	28 トマトクリームパスタ ハロウィンハンバーグ かぼちゃプリン
31 ごはん さばのみそ煮 白菜といかのおひたし けんちん汁				

3月	ごはん		4火	ごはん		5水	麦ごはん		6木	ごぼうと豚肉の混ぜご飯	ごぼう・にんじん・玉ねぎ こんぶやく・豚肉・しょうゆ 酒・砂糖・塩・油	7金	ちゃんぽん風 ラーメン	ラーメン・豚肉・酒 しょうゆ・しょうが キャベツ・にんじん だけのこ・しいたけ・もやし 玉ねぎ・油・酒・ オイスターソース・砂糖 フイオン(鶏)・豚がら 薫干(さば)											
	エネルギー (Kcal) 小学校 649 中学校 828 幼保 482 高校 688	豚肉の生姜炒め キャベツの塩ナムル かぼちゃもちのみそ汁	エネルギー (Kcal) 小学校 601 中学校 750 幼保 462 高校 610	鮭のみそマヨ 焼き ひじきと大豆の 煮物 沢菜焼	しゃけ・塩・みりん・みそ マヨネーズ(大豆) ひじき・大豆・玉ねぎ にんじん・えだまめ 油揚げ・しょうゆ・みりん 砂糖・油 豚肉・大根・ごぼう にんじん・えのき 長ねぎ・しょうゆ・塩 昆布・かつお	エネルギー (Kcal) 小学校 600 中学校 763 幼保 446 高校 623	厚揚げとひき肉 のそぼろ丼 もやしとツナ 和え しめじの みそ汁	鶏ひき肉・塩・ごしょう しょうゆ・酒・玉ねぎ 厚揚げ・にら・ひじき しょうが・にんじん みりん・砂糖 しょうゆ・ごま・油 もやし・にんじん いんげん・ツナ(大豆) 酢・砂糖・しょうゆ キャベツ・しめじ みそ・薫干(さば)	エネルギー (Kcal) 小学校 599 中学校 754 幼保 475 高校 614	鶏肉のはちみつ 照り焼き 白菜の きな粉和え 大根のみそ汁	鶏肉・みそ・はちみつ・酒 しょうが・にんにく 白菜・きなこ・にんじん しょうゆ・砂糖・みりん 大根・油揚げ・長ねぎ みそ・薫干(さば)	エネルギー (Kcal) 小学校 602 中学校 735 幼保 467 高校 595	鶏のり じゃがバター ブルーベリー ゼリー	じゃがいも・玉ねぎ ベーコン・コーン しょうゆ・ごしょう 塩・バター・鶏のり											
	10月	スポーツの日		11火	ソフトフランス パン チキンナゲット キャベツの わかめ和え かぼちゃの シチュー	(小麦・豚) (鶏・大豆・小麦)油 ケチャップ キャベツ・にんじん わかめ・しょうゆ・ごま油 かぼちゃ・玉ねぎ・コーン にんじん・豚肉・塩・みそ ごしょう・フイオン(鶏) ベジメタルソース (乳・小麦・大豆・ほたて)	12水	ごはん ぶりフライ ごぼう サラダ 心のり のみそ汁	(小麦・大豆)油 中濃ソース ごぼう・ささみ・にんじん えだまめ・コーン ほうれん草・しょうゆ ごま油・ごま マヨネーズ(大豆) 心のり・キャベツ みそ・薫干(さば)	13木	麦ごはん	八宝菜 しゅうまい ほうれん草 のしらす和え	えび・いか・ぶたにく にんじん・だけのこ・玉ねぎ 白菜・しいたけ・うずら チンゲンサイ・塩・酒 しょうゆ・でんぶん・ごま油 昆布・オイスターソース (豚・大豆・小麦・ごま) ほうれん草・大根・ごま しょうゆ・ごま油 しらすぼし	14金	みそ煮込み うどん きなこ 煎パン 白菜の ごま和え	うどん・鶏肉・油揚げ にんじん・しいたけ・大根 長ねぎ・玉ねぎ・しょうゆ みりん・みそ・昆布 かつお ホットケーキミックス (小麦・大豆・乳) 牛乳・塩・油・砂糖 白菜・人参・ごま しょうゆ・砂糖									
	エネルギー (Kcal) 小学校 619 中学校 790 幼保 459 高校 650	ミートボール 酢豚 ブロッコリーの 土佐ごま和え みそワフタン スープ	エネルギー (Kcal) 小学校 600 中学校 740 幼保 461 高校 600	ほっけの もみじ焼き 切干大根の 煮物 キャベツの みそ汁	エネルギー (Kcal) 小学校 646 中学校 766 幼保 521 高校 626	チキンライス 大豆コロッケ マカロニの クリーム コーン煮 わかめ スープ	エネルギー (Kcal) 小学校 608 中学校 791 幼保 475 高校 651	鮭わかめ ごはん オオマイの 竜田揚げ 大根と鶏肉 のみそ煮 豆腐の みそ汁	米・鶏肉・玉ねぎ・にんじん ピーマン・ケチャップ トマト・塩・ごしょう バター (大豆・小麦)油 マカロニ・玉ねぎ・コーン ベーコン・ブロッコリー 牛乳・パセリ・塩・ごしょう ベジメタルソース (乳・小麦・大豆・ほたて) わかめ・白菜・しめじ しょうゆ・塩・ごしょう 昆布・フイオン(鶏)	エネルギー (Kcal) 小学校 637 中学校 810 幼保 470 高校 670	鶏肉・塩・しょうゆ・酒 しょうが・にんにく でんぶん・じゃがいも 玉ねぎ・にんじん・いんげん みそ・しょうゆ・砂糖 みりん・酒・油 白菜・ほうれん草 みりん なめ茸(小麦・大豆) たらすりみ・にんじん 大根・長ねぎ みそ・薫干(さば)	エネルギー (Kcal) 小学校 600 中学校 761 幼保 476 高校 621	しょうゆ ラーメン ひじき ぎょうざ じゃがいもの 中華サラダ	ラーメン・豚肉・酒 しょうゆ・しょうが にんにく・長ねぎ・玉ねぎ キャベツ・もやし・みりん ごしょう・ラード・豚がら フイオン(鶏) 薫干(さば) (豚・鶏・大豆・小麦) じゃがいも・きゅうり にんじん・ハム・しょうゆ 砂糖・酢・ごま油・ごま											
17月	ごはん		18火	ごはん		19水	ごはん		20木	ごはん		21金	しょうゆ ラーメン ひじき ぎょうざ じゃがいもの 中華サラダ	ラーメン・豚肉・酒 しょうゆ・しょうが にんにく・長ねぎ・玉ねぎ キャベツ・もやし・みりん ごしょう・ラード・豚がら フイオン(鶏) 薫干(さば) (豚・鶏・大豆・小麦) じゃがいも・きゅうり にんじん・ハム・しょうゆ 砂糖・酢・ごま油・ごま											
エネルギー (Kcal) 小学校 619 中学校 790 幼保 459 高校 650	ミートボール 酢豚 ブロッコリーの 土佐ごま和え みそワフタン スープ	エネルギー (Kcal) 小学校 600 中学校 740 幼保 461 高校 600	ほっけの もみじ焼き 切干大根の 煮物 キャベツの みそ汁	エネルギー (Kcal) 小学校 646 中学校 766 幼保 521 高校 626	チキンライス 大豆コロッケ マカロニの クリーム コーン煮 わかめ スープ	エネルギー (Kcal) 小学校 608 中学校 791 幼保 475 高校 651	鮭わかめ ごはん オオマイの 竜田揚げ 大根と鶏肉 のみそ煮 豆腐の みそ汁	エネルギー (Kcal) 小学校 637 中学校 810 幼保 470 高校 670	エネルギー (Kcal) 小学校 648 中学校 826 幼保 484 高校 686	鶏肉・塩・しょうゆ・酒 しょうが・にんにく でんぶん・じゃがいも 玉ねぎ・にんじん・いんげん みそ・しょうゆ・砂糖 みりん・酒・油 白菜・ほうれん草 みりん なめ茸(小麦・大豆) たらすりみ・にんじん 大根・長ねぎ みそ・薫干(さば)	エネルギー (Kcal) 小学校 600 中学校 761 幼保 476 高校 621	しょうゆ ラーメン ひじき ぎょうざ じゃがいもの 中華サラダ	ラーメン・豚肉・酒 しょうゆ・しょうが にんにく・長ねぎ・玉ねぎ キャベツ・もやし・みりん ごしょう・ラード・豚がら フイオン(鶏) 薫干(さば) (豚・鶏・大豆・小麦) じゃがいも・きゅうり にんじん・ハム・しょうゆ 砂糖・酢・ごま油・ごま												
24月	ごはん		25火	バターパン	(小麦・卵・乳)	26水	鮭わかめ ごはん オオマイの 竜田揚げ 大根と鶏肉 のみそ煮 豆腐の みそ汁	米・鮭わかめ(古け) (小麦・大豆)油 大根・こんにゃく 鶏肉・にんじん・みそ しょうゆ・みりん・砂糖 油 豆腐・キャベツ・油揚げ みそ・薫干(さば)	エネルギー (Kcal) 小学校 622 中学校 801 幼保 477 高校 659	鶏肉の 南蛮漬け ちくわと春雨 の炒め物 白菜の みそ汁	エネルギー (Kcal) 小学校 629 中学校 801 幼保 434 高校 661	豚肉の ガーリック炒め さつまいもと チーズの サラダ キャベツと ベーコンの スープ	エネルギー (Kcal) 小学校 608 中学校 791 幼保 475 高校 651	鮭わかめ ごはん オオマイの 竜田揚げ 大根と鶏肉 のみそ煮 豆腐の みそ汁	エネルギー (Kcal) 小学校 648 中学校 826 幼保 484 高校 686	鶏肉・塩・ごしょう・酒・油 小麦粉・でんぶん・玉ねぎ ピーマン・赤パプリカ・酢 砂糖・しょうゆ・みりん とうがらし にら・ちくわ・にんじん 春雨・だけのこ・しょうゆ 砂糖・みりん・ごしょう ごま油・にんにく チンゲン菜 白菜・しめじ・みそ 薫干(さば)	エネルギー (Kcal) 小学校 629 中学校 801 幼保 434 高校 661	豚肉の ガーリック炒め さつまいもと チーズの サラダ キャベツと ベーコンの スープ	エネルギー (Kcal) 小学校 608 中学校 791 幼保 475 高校 651	鮭わかめ ごはん オオマイの 竜田揚げ 大根と鶏肉 のみそ煮 豆腐の みそ汁	エネルギー (Kcal) 小学校 648 中学校 826 幼保 484 高校 686	鶏肉・塩・ごしょう・酒 しょうゆ・にんにく でんぶん・じゃがいも 玉ねぎ・にんじん・いんげん みそ・しょうゆ・砂糖 みりん・酒・油 白菜・ほうれん草 みりん なめ茸(小麦・大豆) たらすりみ・にんじん 大根・長ねぎ みそ・薫干(さば)	エネルギー (Kcal) 小学校 600 中学校 761 幼保 476 高校 621	しょうゆ ラーメン ひじき ぎょうざ じゃがいもの 中華サラダ	ラーメン・豚肉・酒 しょうゆ・しょうが にんにく・長ねぎ・玉ねぎ キャベツ・もやし・みりん ごしょう・ラード・豚がら フイオン(鶏) 薫干(さば) (豚・鶏・大豆・小麦) じゃがいも・きゅうり にんじん・ハム・しょうゆ 砂糖・酢・ごま油・ごま
エネルギー (Kcal) 小学校 622 中学校 801 幼保 477 高校 659	鶏肉の 南蛮漬け ちくわと春雨 の炒め物 白菜の みそ汁	エネルギー (Kcal) 小学校 629 中学校 801 幼保 434 高校 661	豚肉の ガーリック炒め さつまいもと チーズの サラダ キャベツと ベーコンの スープ	エネルギー (Kcal) 小学校 608 中学校 791 幼保 475 高校 651	鮭わかめ ごはん オオマイの 竜田揚げ 大根と鶏肉 のみそ煮 豆腐の みそ汁	エネルギー (Kcal) 小学校 648 中学校 826 幼保 484 高校 686	鶏肉・塩・ごしょう・酒 しょうゆ・にんにく でんぶん・じゃがいも 玉ねぎ・にんじん・いんげん みそ・しょうゆ・砂糖 みりん・酒・油 白菜・ほうれん草 みりん なめ茸(小麦・大豆) たらすりみ・にんじん 大根・長ねぎ みそ・薫干(さば)	エネルギー (Kcal) 小学校 600 中学校 761 幼保 476 高校 621	エネルギー (Kcal) 小学校 648 中学校 826 幼保 484 高校 686	鶏肉・塩・しょうゆ・酒 しょうが・にんにく でんぶん・じゃがいも 玉ねぎ・にんじん・いんげん みそ・しょうゆ・砂糖 みりん・酒・油 白菜・ほうれん草 みりん なめ茸(小麦・大豆) たらすりみ・にんじん 大根・長ねぎ みそ・薫干(さば)	エネルギー (Kcal) 小学校 600 中学校 761 幼保 476 高校 621	しょうゆ ラーメン ひじき ぎょうざ じゃがいもの 中華サラダ	ラーメン・豚肉・酒 しょうゆ・しょうが にんにく・長ねぎ・玉ねぎ キャベツ・もやし・みりん ごしょう・ラード・豚がら フイオン(鶏) 薫干(さば) (豚・鶏・大豆・小麦) じゃがいも・きゅうり にんじん・ハム・しょうゆ 砂糖・酢・ごま油・ごま												
31月	ごはん		★産地情報(予定)★			<ul style="list-style-type: none"> ・りんご → 青森産 ・さつまいも → 茨城産・にら → 群馬産 ・キャベツ、きゅうり、ごぼう、チンゲン菜、大根、にんじん、長ねぎ、白菜、ピーマン、さやいんげん、えのき、しめじ、かぼちゃ、玉ねぎ、じゃがいも、ほうれん草 エリンギ → 道内産 ・豚肉 → 斜里産・鶏肉 → 道内産 			エネルギー (Kcal) 小学校 742 中学校 471 高校 602	さばのみそ煮 いかと白菜の おひたし けんちん汁	(小麦・さば・大豆) 白菜・いか かつおぶし・しょうゆ じゃがいも・大根 にんじん・こんにゃく 豆腐・しいたけ・油揚げ 醤油・塩・ごま油・昆布	エネルギー (Kcal) 小学校 608 中学校 791 幼保 475 高校 651	鮭わかめ ごはん オオマイの 竜田揚げ 大根と鶏肉 のみそ煮 豆腐の みそ汁	エネルギー (Kcal) 小学校 648 中学校 826 幼保 484 高校 686	鶏肉・塩・ごしょう・酒 しょうゆ・にんにく でんぶん・じゃがいも 玉ねぎ・にんじん・いんげん みそ・しょうゆ・砂糖 みりん・酒・油 白菜・ほうれん草 みりん なめ茸(小麦・大豆) たらすりみ・にんじん 大根・長ねぎ みそ・薫干(さば)	エネルギー (Kcal) 小学校 600 中学校 761 幼保 476 高校 621	しょうゆ ラーメン ひじき ぎょうざ じゃがいもの 中華サラダ	ラーメン・豚肉・酒 しょうゆ・しょうが にんにく・長ねぎ・玉ねぎ キャベツ・もやし・みりん ごしょう・ラード・豚がら フイオン(鶏) 薫干(さば) (豚・鶏・大豆・小麦) じゃがいも・きゅうり にんじん・ハム・しょうゆ 砂糖・酢・ごま油・ごま							
エネルギー (Kcal) 小学校 742 中学校 471 高校 602	さばのみそ煮 いかと白菜の おひたし けんちん汁	(小麦・さば・大豆) 白菜・いか かつおぶし・しょうゆ じゃがいも・大根 にんじん・こんにゃく 豆腐・しいたけ・油揚げ 醤油・塩・ごま油・昆布	★産地情報(予定)★ ・りんご → 青森産 ・さつまいも → 茨城産・にら → 群馬産 ・キャベツ、きゅうり、ごぼう、チンゲン菜、大根、にんじん、長ねぎ、白菜、ピーマン、さやいんげん、えのき、しめじ、かぼちゃ、玉ねぎ、じゃがいも、ほうれん草 エリンギ → 道内産 ・豚肉 → 斜里産・鶏肉 → 道内産	エネルギー (Kcal) 小学校 608 中学校 791 幼保 475 高校 651	鮭わかめ ごはん オオマイの 竜田揚げ 大根と鶏肉 のみそ煮 豆腐の みそ汁	エネルギー (Kcal) 小学校 648 中学校 826 幼保 484 高校 686	鶏肉・塩・ごしょう・酒 しょうゆ・にんにく でんぶん・じゃがいも 玉ねぎ・にんじん・いんげん みそ・しょうゆ・砂糖 みりん・酒・油 白菜・ほうれん草 みりん なめ茸(小麦・大豆) たらすりみ・にんじん 大根・長ねぎ みそ・薫干(さば)	エネルギー (Kcal) 小学校 600 中学校 761 幼保 476 高校 621	エネルギー (Kcal) 小学校 648 中学校 826 幼保 484 高校 686	鶏肉・塩・しょうゆ・酒 しょうが・にんにく でんぶん・じゃがいも 玉ねぎ・にんじん・いんげん みそ・しょうゆ・砂糖 みりん・酒・油 白菜・ほうれん草 みりん なめ茸(小麦・大豆) たらすりみ・にんじん 大根・長ねぎ みそ・薫干(さば)	エネルギー (Kcal) 小学校 600 中学校 761 幼保 476 高校 621	しょうゆ ラーメン ひじき ぎょうざ じゃがいもの 中華サラダ	ラーメン・豚肉・酒 しょうゆ・しょうが にんにく・長ねぎ・玉ねぎ キャベツ・もやし・みりん ごしょう・ラード・豚がら フイオン(鶏) 薫干(さば) (豚・鶏・大豆・小麦) じゃがいも・きゅうり にんじん・ハム・しょうゆ 砂糖・酢・ごま油・ごま												

10月こんだて



・物資の都合により、献立を予告なしに変更することがありますのでご了承ください。
 ・加工食品には、アレルギー物質のみ記載しています。
 ・牛乳は毎日つきます。
 ・小学生のエネルギーは中学年の値を記載しています。