

# 10月よていこんだてひょう



月目標

小：好き嫌いせずなんでも食べよう 中：偏食を直そう



日曜	主 食	牛 乳	汁もの・主菜・副菜・その他	赤の食品 血や肉になる		緑の食品 体の調子を整える		黄の食品 熱や力のもとになる		栄養価		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	1食分 (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)		
				たんぱく質 肉魚卵大豆	無機質 牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	炭水化物 穀類・いも・砂糖	脂質 油脂・種実	小	中	
2月	ごはん	○	いろいろ野菜のみそ汁 松風焼き 切干大根の煮物	あぶらあげ わかめ とりにく こな豆腐 さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ ひじき	にんじん こまつな いんげん	たまねぎ えのきたけ もやし ほししいたけ きりぼしだいこん	こめ おおむぎ さとう	ひまわりあぶら いりごま	627 29.5 17.6 2.8		
3火	コッペパン	○	凍り豆腐のスープ チリコンカン コーンサラダ	ベーコン こおり豆腐 だいず とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えのきたけ はくさい にんにく キャベツ きゅうり コーン	コッペパン でんぷん こめこ	ひまわりあぶら	632 30.3 20.0 3.3	718 32.5 24.7 3.6	
4水	★高丘小 お楽しみ献立 ごはん	○	ABCスープ 鮭の塩焼き シーザーサラダ(クルトン・ドレッシング) 米粉のりんごタルト	とりにく さけ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ みずな	たまねぎ キャベツ きゅうり レタス	こめ おおむぎ マカロニ クルトン こめこのタルト	ドレッシング	655 29.6 16.2 2.0	709 33.0 16.7 2.3	
5木	ごはん	○	ワントンスープ チャブチエ 野菜の昆布和え	とりにく なるとまき ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい しょうが だけのご きゅうり	こめ おおむぎ ワントン はるさめ さとう	ひまわりあぶら ごまあぶら いりごま	601 24.3 15.4 2.5	662 26.4 16.7 2.8	
6金	ごはん	○	豚汁 ちくわの南蛮漬(2こ) 青大豆のサラダ	ぶたにく とうふ みそ ちくわ ツナ あおだいず	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう だいこん キャベツ	こめ おおむぎ こんにやく じゃがいも さとう でんぷん	ひまわりあぶら	647 25.5 18.8 2.5	739 30.0 21.4 3.2	
10火	食パン	○	切干大根のスープ 鶏肉のガーリック焼き 野菜たっぷりポテトサラダ	ベーコン とりにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ はくさい きりぼしだいこん キャベツ きゅうり コーン	しょうパン さとう じゃがいも	ごまあぶら いりごま ひまわりあぶら /1/2ツ マヨネーズ	684 32.2 26.0 3.4	768 36.4 28.4 3.8	
11水	★ひくシオ たすべジ献立 ごはん	○	みそけんちん汁 いわしのかば焼き 磯香和え	とりにく とうふ みそ いわし	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	ごぼう ながねぎ はくさい	こめ おおむぎ こんにやく さといも でんぷん さとう	ひまわりあぶら	620 26.6 18.7 2.2	691 30.1 20.7 2.4	
12木	ごはん	○	すいとん汁 豚丼の具 梅おかか和え	とりにく あぶらあげ みそ ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ はくさい ごぼう うめ	こめ おおむぎ すいとん しらたき さとう	ひまわりあぶら	641 25.9 16.7 3.1	709 28.9 18.2 3.6	
13金	ごはん	○	チキンときのこのカレー ごぼうサラダ 中野市のりんご(秋映え1/4こ)	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ しめじ エリンギ りんご キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	ひまわりあぶら	649 22.4 15.5 1.6	714 24.1 16.7 1.9	
16月	ごはん	○	肉じゃが 焼きししゃも(2び) 香りおえ	ぶたにく	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん いんげん あおじそ	たまねぎ きゅうり だいこん	こめ おおむぎ じゃがいも しらたき さとう	ひまわりあぶら	608 25.3 17.7 2.4	674 27.9 19.2 2.9	
17火	まる 丸パン	○	クリームシチュー ハンバーグバーベキューソース フレンチサラダ	とりにく ハンバーグ	ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム	にんじん	たまねぎ しめじ しょうが りんご レタス キャベツ きゅうり	まるパン じゃがいも さとう	ひまわりあぶら	757 31.1 28.5 3.3	870 36.3 32.8 3.9	
18水	★食育の日献立 ごはん	○	きのこ汁 厚揚げの甘辛だれ 米粉マカロニのサラダ	あぶらあげ みそ あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん のざわな	たまねぎ えのきたけ エリンギ なめこ はくさい ながねぎ キャベツ きゅうり コーン	こめ おおむぎ さとう でんぷん こめこマカロニ	/1/2ツ マヨネーズ	655 24.8 23.3 2.0	751 28.8 27.8 2.4	
20金	ごはん	○	辛味豆腐汁 かぼちゃと豚肉のごまがらめ シャキシャキ大根サラダ	とりにく とうふ みそ ぶたにく かまぼこ かつおぶし	ぎゅうにゅう のり	にんじん ら かぼちゃ みずな	たまねぎ キャベツ レタス	もやし だいこん	こめ おおむぎ でんぷん さとう みずあめ	ひまわりあぶら いりごま	672 24.2 22.5 2.2	747 26.6 24.8 2.8
23月	ごはん	○	じゃがいものそぼろ煮 あじのごまだれがけ なめだけと糸寒天の和え物	とりにく ごぼう あじ	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん さやいんげん	しょうが キャベツ なめだけ	たまねぎ きゅうり	こめ おおむぎ じゃがいも こんにやく さとう でんぷん	ひまわりあぶら すりごま	614 30.6 15.3 2.7	680 34.3 16.5 3.0
24火	メロンパン	○	春雨スープ 焼肉サラダ 中野市のりんご (シナノスイート1/4こ)	とりにく なるとまき ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ もやし しょうが キャベツ レタス りんご	エリンギ ながねぎ にんにく きゅうり りんご	メロンパン はるさめ さとう	ひまわりあぶら	714 25.3 21.8 2.8	781 27.8 23.3 3.0
25水	★日野小 お楽しみ献立 わかめごはん	○	さつま汁 鶏肉のから揚げ ツナサラダ 米粉のいちごクレープ	とりにく とうふ みそ ツナ	ぎゅうにゅう わかめごはんのもと	にんじん	ごぼう だいこん しょうが キャベツ レタス	たまねぎ ながねぎ にんにく きゅうり レモン	こめ おおむぎ さつまいも こんにやく でんぷん こめこのクレープ	ひまわりあぶら	727 29.4 23.1 2.8	801 33.3 24.7 3.3
26木	ごはん	○	麻婆豆腐 蒸しぎょうざ(2こ) もやしとコーンのサラダ	ぶたにく とうふ みそ ぎょうざ	ぎゅうにゅう	にんじん ら	しょうが たまねぎ ほししいたけ ながねぎ コーン	にんにく だけのご もやし きゅうり	こめ おおむぎ さとう でんぷん	ひまわりあぶら ごまあぶら	628 24.7 18.9 2.6	709 27.8 21.2 3.1
27金	ごはん	○	吉野汁 厚焼きたまごあんかけ ひじきとさつまいもの煮物	とりにく たまごやき さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん	たまねぎ はくさい しょうが	えのきたけ ながねぎ	こめ おおむぎ でんぷん さとう こんにやく さつまいも	ひまわりあぶら	592 23.4 13.8 2.5	661 25.8 14.7 2.6
30月	ごはん	○	豆腐と油揚げのみそ汁 さばのおろしだれ ごま酢和え	あぶらあげ とうふ みそ さば とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ ながねぎ だいこん キャベツ	えのきたけ しょうが もやし きゅうり	こめ おおむぎ さとう でんぷん	すりごま	625 31.1 20.1 2.3	695 34.8 22.3 2.6
31火	こめこ 米粉パン	○	ミネストローネ ポテトカップのパンピングラタン ツナわかめサラダ	ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん トマト	たまねぎ セロリ きゅうり	にんにく キャベツ	こめこパン じゃがいも グラタン	650 17.7 16.8 3.0	771 19.5 18.2 3.4	

※ 今月の学校給食費の口座振替日は 10月16日(月)です。

※ ごはんは 大盛り入です。

※ 食材の関係で献立を変更する場合があります。

# 食育だより



## 10月

(毎月19日は食育の日)

中野市 南部学校給食センター

### 身近な「SDGs」を意識してみませんか？

ここ数年で、「SDGs」という言葉をよく目にするようになりました。SDGsとは「持続可能な開発目標(Sustainable Development Goals)」を略した言葉で、国際連合に加盟する193の国々が、2030年までに達成すべき17の目標です。現在、世界では気候変動、飢餓、紛争、感染症など、さまざまな課題を抱えています。これらを解決し、世界中のすべての人びとが、安心して暮らし続けられる社会を目指すものです。

#### SDGs 17の目標

- |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|
| 1 貧困をなくそう             | 10 人や国の不平等をなくそう       |
| 2 飢餓をゼロに              | 11 住み続けられるまちづくりを      |
| 3 すべての人に健康と福祉を        | 12 つくる責任 つかう責任        |
| 4 質の高い教育をみんなに         | 13 気候変動に具体的な対策を       |
| 5 ジェンダー平等を実現しよう       | 14 海の豊かさを守ろう          |
| 6 安全な水とトイレを世界中に       | 15 陸の豊かさを守ろう          |
| 7 エネルギーをみんなに そしてクリーンに | 16 平和と公正をすべての人に       |
| 8 働きがいも経済成長も          | 17 パートナリーシップで目標を達成しよう |
| 9 産業と技術革新の基盤を作ろう      |                       |

#### 日常生活の中で、できることから取り組んでみませんか？

#### 学校給食におけるSDGs 給食ではこんなことに取り組んでいます！

<p>栄養バランスを考えた献立を提供しています</p>	<p>安心して食べられるよう衛生的に調理しています</p>	<p>地産地消を推進しています</p>	<p>みんなと同じものを食べることができます</p>
-----------------------------	-------------------------------	---------------------	----------------------------

#### 給食時間にできるSDGsの取り組み 一人ひとりが意識してみよう！

<p>自分が食べられる量を考え、食べる前に調整する</p>	<p>給食から、バランスのよい食事について学ぶ</p>	<p>食器を大切に使う</p>	<p>食べられる人は、なるべく残さず食べる</p>
-------------------------------	-----------------------------	-----------------	---------------------------



皆さんは、どんな味が好きですか？ 食べたときに感じる味は「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」という5つの基本味に分けられ、料理は、この基本味の組み合わせによって、さまざまな味わいが生み出されています。また、おいさを感じるの、味だけでなく、料理の見た目、かんだときの音やかみごたえ、口に入れたときの温度など、さまざまなことが関係しています。食事のときは、それらを意識して、よく味わって食べましょう。

#### 5つの基本味と代表的な食べ物

<p>甘味</p> <p>砂糖、ハチミツ</p>	<p>塩味</p> <p>塩</p>	<p>酸味</p> <p>酢、レモン</p>	<p>苦味</p> <p>コーヒー、ゴーヤ</p>	<p>うま味</p> <p>だし</p>
--------------------------	--------------------	------------------------	---------------------------	----------------------

#### 焼肉サラダ 10/24 (火)



★主菜にもなるボリュームのあるサラダです。

- ▼ 材料 (4人分)
- |            |      |      |     |       |      |
|------------|------|------|-----|-------|------|
| 豚もも肉       | 100g | レタス  | 50g | しょうゆ  | 小さじ1 |
| ごま油        | 少々   | キャベツ | 50g | 酢     | 小さじ2 |
| しょうゆ       | 小さじ1 | きゅうり | 40g | サラダ油  | 小さじ1 |
| 酒          | 少々   | にんじん | 20g | 砂糖    | 小さじ1 |
| おろししょうが    | 少々   |      |     | 塩     | 少々   |
| おろしにんにく    | 少々   |      |     | 七味唐辛子 | お好みで |
| サラダ油(肉炒め用) | 適量   |      |     |       |      |

- ▼ 作り方
- ① 豚肉を1cm幅に切り、Aの調味料で焼肉を作り冷ます。
  - ② 野菜をお好みの大きさに切る。
  - ③ Bの調味料でドレッシングを作り、①、②をあわせる。

※ 味はお好みで、加減してください。仕上げにいりごまをふると、風味と食感がアップしてよりおいしくなります。

