



# 10月ランチタイム①



東金市立東中学校

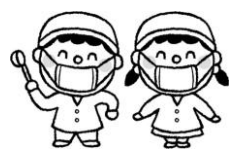
日	牛乳	献立名	主に体の組織をつくる食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーになる食品		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
			1群 肉・魚・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン・麺 芋・砂糖	6群 油脂				
2月	○	カレーライス ウインナー卵巻き こんにゃくサラダ	豚肉、チーズ、白花豆、脱脂粉乳 卵、ソーセージ(豚肉・鶏肉) 鶏肉		生姜、人参、玉ねぎ きゅうり、人参、キャベツ		ご飯、じゃがいも、カレールウ、油 ごま油、砂糖	902	31.6	25.9	3.0	
3火	○	麦ご飯 焼売 焼き肉サラダ 大豆のピリ辛炒め	豚肉 豚肉、錦糸卵 鶏肉、大豆、味噌		玉ねぎ 人参、きゅうり、もやし 生姜、赤ピーマン、青ピーマン、人参、玉ねぎ		ご飯 焼売の皮 砂糖、ごま油 でん粉、揚げ油、砂糖、ごま油	834	30.2	28.2	1.9	
4水	○	☆ いわしの日献立 ☆ 10月4日の語呂合わせから「いわしの日」。「いわし百匹、頭の薬」体に良い働きをする栄養素をたくさん含んでいます。 麦ご飯 いわしのごまみそだれ ツナサラダ けんちん汁 	いわし、味噌、おかか、粉豆腐 ツナ 鶏肉、油揚げ、豆腐			キャベツ、ブロッコリー、人参 ごぼう、大根、人参、玉ねぎ	ご飯 砂糖、すりごま	782	34.5	21.0	2.6	
5木	○	五目チャーハン 焼き餃子 白菜のおひたし ワンタンスープ ヨーグルト	豚肉、卵、なると 豚肉 かつお節 豚肉 ヨーグルト		生姜、人参、玉ねぎ、長ねぎ キャベツ、生姜、長ねぎ、にら 白菜、小松菜 生姜、人参、玉ねぎ、もやし、にら	ご飯、油、ごま油 でん粉、餃子の皮 ワンタン、油	769	32.5	22.7	3.1		
6金	○	麦ご飯 コーンコロッケ ハムサラダ 麻婆豆腐	牛乳 ハム 豚肉、豆腐		コーン キャベツ、きゅうり、人参 生姜、人参、玉ねぎ、長ねぎ、にら、だれめこ、しいたけ	ご飯 小麦粉、パン粉、揚げ油 ごま 砂糖、ごま油	862	30.9	27.1	2.9		
9月	<b>スポーツの日</b>											
10火	○	66 目の愛護デー献立 66 10月10日は目の愛護デーです。目の健康には、まず主食+主菜+副菜をそろえて食べ物からいろいろな栄養素をバランスよくとることが大切です。 キャロットピラフ あじクリームチーズフライ ブロッコリーのおかか和え ポトフ  ブルーベリーゼリー	鶏肉 あじ、チーズ かつお節 豚肉、ウインナー、うすら卵		人参、玉ねぎ、マッシュルーム、いわし、コーン、赤ピーマン レモン ブロッコリー 人参、玉ねぎ、大根、キャベツ ブルーベリー	ご飯、無塩バター パン粉、揚げ油 じゃがいも、油 砂糖	820	32.6	29.5	3.4		
11水	○	麦ご飯 鶏肉のオーロラソース焼き 春雨サラダ 秋野菜の煮物	鶏肉、味噌 ハム 豚肉、ちくわ		生姜、人参 キャベツ、きゅうり、人参 ごぼう、人参、大根、いんげん	ご飯 砂糖 春雨、砂糖 さつまいも、砂糖、油	859	32.2	21.9	2.2		
12木	○	わかめご飯 さばのおかか煮 磯香和え 味噌キムチスープ プリン	わかめ さば、かつお節 のり 豚肉、豆腐、味噌 牛乳			ほうれん草、人参、もやし 玉ねぎ、人参、もやし、キムチ、にら、きくらげ	ご飯 砂糖 油 砂糖	800	30.4	21.0	3.6	
13金	○	☆ さつまいもの日 ☆ さつまいものことを「栗(九里)より(四里)うまい十三里(9+4=13)」と呼ぶことから制定されました。 米粉パン ストロベリージャム 肉団子トマトソース コーンサラダ  さつまいもシチュー	鶏肉 鶏肉、ベーコン、チーズ、牛乳、生クリーム		いちご 玉ねぎ、トマト キャベツ、きゅうり、人参、コーン しめじ、大根、玉ねぎ、人参、パセリ	パン、砂糖 砂糖 ごま さつまいも、ホワイトルウ、油	869	32.3	29.2	2.6		
16月	○	ハヤシライス ショウロンボウ 海藻サラダ	豚肉、チーズ 豚肉、鶏肉、ひじき 海藻		人参、玉ねぎ、しめじ、マッシュルーム キャベツ、玉ねぎ、生姜 キャベツ、きゅうり、人参	ご飯、じゃがいも、ルウ、油 皮 ごま	843	27.2	23.1	2.8		
17火	○	♪ 合唱コンクール応援献立 ♪ 鶏そぼろご飯 さばの塩焼き  ほうれん草のごま和え 春雨スープ はちみつレモンゼリー	鶏肉 さば 豚肉		生姜 ほうれん草、もやし、人参 生姜、人参、玉ねぎ、もやし、にら、椎茸、さくらげ	ご飯、砂糖、油 砂糖、ごま 春雨、油 はちみつ	895	34.2	32.0	3.3		
18水	<b>合唱コンクールのため給食はありません</b>											
※都合により献立を変更する場合があります。 ※圏マークは、初めて登場する献立です。									今月の平均			
									837kcal	15%	28%	2.6g
									学校給食摂取基準(12歳~14歳)			
									830kcal	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2.5g未満



### 給食当番のお願い

給食当番は、給食用白衣・マスクを着用し活動を行います。衛生的な活動が行えるよう、当番の週にはマスクの忘れ物がないようお願いいたします。忘れた場合は学校でも準備はしておりますが数に限りがあるため、自宅から代わりにマスクを持参していただき、学校へ返却をお願いいたします。

また、週末には白衣を持ち帰りますので、洗濯をしていただき、週明けに持たせてください。ご協力をお願いいたします。





# 10月ランチタイム②



東金市立東中学校

日	牛乳	献立名	主に体の組織をつくる食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーになる食品		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・麺 芋・砂糖	油脂				
★ 食育の日献立 ★ 「千葉県とさつまいもの歴史を知ろう」												
19 木	○	五目うどん	豚肉、うすらの卵、油揚げ、なると	小松菜、人参、玉ねぎ、えのき	麵				834	28.0	26.2	3.5
		さつまいもとちくわの天ぷら	ちくわ		さつまいも、てんぷら粉、揚げ油							
		フルーツカクテルゼリー		パイン缶、黄桃、みかん、りんご	砂糖							
20 金	○	ご飯			ご飯			885	41.9	33.4	1.4	
		鶏バジルレモン焼き	鶏肉	レモン								
		キャベツのおかか和え 厚揚げのそぼろ煮	かつお節 厚揚げ、豚肉	キャベツ、もやし、小松菜 人参、玉ねぎ、グリーンピース	でん粉、砂糖、油							
23 月	○	麦ご飯			ご飯			837	30.0	24.6	2.4	
		ハンバーグデミソースがけ	豚肉、鶏肉	玉ねぎ	砂糖、マーガリン							
		五色和え ミネストローネ	かにかま、錦糸卵 ベーコン、チーズ、大豆	小松菜、もやし、人参 玉ねぎ、キャベツ、人参、コーン、トマト、パセリ	ごま油 マカロニ、油							
24 火	○	麦ご飯			ご飯			878	36.1	29.3	2.1	
		鶏肉のから揚げ	鶏肉	生姜	でん粉、揚げ油							
		ナムル 豚汁	ハム 豚肉、豆腐、味噌	小松菜、人参、もやし、キャベツ 大根、人参、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ	ごま油、ごま							
25 水	○	麦ご飯			ご飯			807	31.6	20.9	2.3	
		メルルーサの味噌マヨ焼き	メルルーサ、味噌		マヨネーズ							
		ひじきツナサラダ 肉じゃが	ひじき、ツナ 豚肉	キャベツ、ブロッコリー、人参 人参、玉ねぎ、いんげん	砂糖、ごま じゃがいも、砂糖、油							
26 木	○	麦ご飯			ご飯			812	30.4	24.7	1.9	
		鶏肉のバーベキューソース焼き	鶏肉	生姜、長ねぎ、レモン	砂糖							
		ごぼうサラダ ビーフン野菜スープ	豚肉	ごぼう、人参、きゅうり 生姜、人参、玉ねぎ、にら、椎茸、きくらげ	ごま ごま ビーフン、油							
🍁 十三夜献立 🍁 「十三夜」は旧暦の9月13日の夜のこと、十五夜に次いで美しい月と言われています。												
27 金	○	ご飯 野菜ふりかけ	のり、あおさ	人参	ご飯、ごま			867	24.0	29.9	1.9	
		焼き栗コロッケ			栗、さつまいも、じゃがいも、パン粉、揚げ油							
		かぼちゃサラダ さつまいも汁	ヨーグルト 豚肉、豆腐、油揚げ、味噌	かぼちゃ、人参、玉ねぎ、きゅうり 人参、大根、長ねぎ、椎茸	マヨネーズ、砂糖 さつまいも							
30 月	○	豚肉丼	豚肉	生姜、玉ねぎ、人参、グリーンピース	ご飯、砂糖、油			766	28.9	20.9	2.0	
		ブロッコリーのマヨ焼き		ブロッコリー、生姜	マヨネーズ							
		オレンジ		オレンジ								
31 火	○	フレンチトースト メープル&マーガリン	卵、牛乳		パン、バター、メープル、マーガリン			821	28.7	25.2	3.6	
		肉団子甘酢あん	鶏肉	玉ねぎ	砂糖							
		切干大根のツナサラダ ABCスープ かぼちゃクリームもち	ツナ ベーコン、大豆 白いんげん豆、豆乳	切干大根、きゅうり キャベツ、人参、玉ねぎ、パセリ かぼちゃ	砂糖 じゃがいも、マカロニ、油 砂糖、もち米							
※都合により献立を変更する場合があります。 ※圏マークは、初めて登場する献立です。			今月の平均					837kcal	15%	28%	2.6g	
			学校給食摂取基準(12歳~14歳)					830kcal	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2.5g未満	

## 10月給食だより

### 「食べることの責任」について考えよう

毎月19日は食育の日 19

10月は食品ロス削減月間です。食品ロスとは「食べられるのに捨てられてしまう食べ物」のことです。実は、給食でも毎日30kg~40kgの残食が廃棄されています。

#### 食品ロスを減らすためにできること

日本の食品ロス

年間522万トン  
東京ドーム約14杯分!

1日茶わん1杯分を捨てている

家庭での食品ロスの発生理由

1. 食べ残し
2. 傷んでいた
3. 期限切れ

の順が多い

日本の食品ロスの量は、年間522万トンと推計されています。世界全体での食料廃棄量は年間約13億トンで、人の消費のために生産された食料のおよそ3分の1が廃棄されていることになります。しかし、世界中に食べ物があふれているわけではありません。今、世界では6億9000万人以上の人が飢えて苦しんでいるとされます。一人ひとりが意識して、取り組みを続けていくことで食品ロスは確実に減らすことができます。

事実、この10年ほどで、年間の食品ロスの量を120万トンも減少させることができています。

給食では... 配膳時間を短く 献立のねらいを知る 自分に合った量を食べ、食べ残しをしない

「熱いものは熱く、冷たいものは冷たく。」できたての美味しさが味わえるようにしましょう。

献立作成の背景やねらいを知ることで、献立との距離を縮めることができます。

十分に時間をとり、よく味わって食べましょう。

家庭では... 食べ物のことをよく知る 買いすぎや作りすぎに注意する

見栄えや価格だけで判断しないようにしましょう。

消費期限と賞味期限の違いは?

- ◆消費期限
  - …期限を過ぎたら食べない方がよい。(お弁当、惣菜など)
- ◇賞味期限
  - …美味しく食べることができる期限。この期限を過ぎても、すぐに食べられないということではありません。

一度開封した食品は、表示されている期限にかかわらず、早めに食べるようにしましょう