

10月 給食献立予定表

小学校

ひ に ち	よ う び	こ ん だ て め い ※材料等の都合により、献立を変更する場合があります。	おもなしょくひん（使用量が少ない食品や、一部の調味料については記載しておりません。）						エ ネ ル ギ ー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) ※牛乳栄養価含む
			か ら だ を つ く る		か ら だ の ち ょう し を と の え る		エ ネ ル ギ ー に な る		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			たんぱくしつ 魚・肉・卵・ 豆・豆製品	むぎしつ 牛乳・乳製品 小魚・海藻	カロテン 緑黄色野菜	ビタミンC その他の野菜 くだもの	たんすいかぶつ 米・パン・麵 いも・砂糖	ししつ 油脂	
28	月	ぎゅうにゅう ごもくごはん ごはん ごもくごはんのく きんぴらつつみやき たまごスープ		ぎゅうにゅう		にんじん かんぴょう しいたけ たけのこ にんじん たまねぎ ごぼう しょうが ほうれんそう たまねぎ		こめ さとう あぶら さとう かたくりこ あぶら ごま かたくりこ ごまあぶら	599 23.6 20.3 1.9
29	火	ミルクパン カレーロールフライ やきそば とうにゅうプリンフルーツあえ	ハム ぶたにく たまご ぶたにく なんと とうにゅう	だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ みかん もも パイン	こむぎこ さとう じゃがいも パンこ こむぎこ さとう やきそばめん さとう	ショートニング あぶら マーガリン あぶら	727 25.1 23.6 2.8
30	水	むぎごはん さばみそに くきわかめサラダ ぶたにくとだいにこののもの	さば くきわかめ		にんじん にんじん	キャベツ きゅうり だいこん こんにゃく しょうが	こめ おおむぎ さとう こめこ	ドレッシング ごま あぶら	628 23.8 23.9 1.9
31	木	コッパン ブルーベリージャム とりにくとこみみやき ブロッコリーとツナのあえもの かぼちゃのシチュー		だっしふんにゅう		ブルーベリー しょうが ニンニク きゅうり コーン たまねぎ ほうれんそう	こむぎこ さとう さとう	ショートニング ごまあぶら ごまあぶら マーガリン	629 27.4 23.5 2.9

★小学校中学年の1食分 学校給食摂取基準量

エネルギー650kcal たんぱく質21.1~32.5g

脂質14.4~21.6g 塩分2g

※ 食べ物は、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。

★10月の平均栄養量

エネルギー635kcal たんぱく質25.0g

脂質22.4g 塩分2.4g

※今月の那珂川町産農産物・・・こめ、きゅうり、にら、ねぎ、きくらげ、しいたけ、ぶたにく（いちぶ）

10月 給食だより



令和6年 10月号

那珂川町学校給食センター

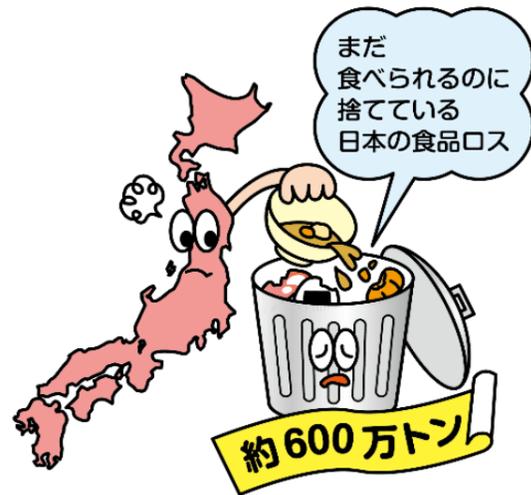


10月は食品ロス削減月間です。食品ロスの削減については、「持続可能な開発目標」(SDGs)のひとつとされ、国際的にも重要な課題となっています。また、栃木県では、実りの秋である10月を「とちぎ食育推進月間」と定め、食育の推進を行っています。この機会に「食」について改めて考えてみませんか。

食べ物を大切にしよう

まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを食品ロスといいます。食品ロスには、売れ残りや期限が切れたもの、調理時の皮のむきすぎ、食べ残しなどがあります。食品ロスを減らすためには、家庭や社会全体でさまざまな取り組みを行うことが必要です。

日本の食料自給率は低く、多くの食料を輸入しています。それにもかかわらず大量の食料が捨てられています。食料そのものが無駄になるだけでなく食料をつくったり運んだりするために使ったエネルギーやごみを処分するために余分なエネルギーを消費しているのです。



皆さんは、給食を残さずに食べていますか？苦手な食べ物や味つけだったり、準備に時間がかかって食べる時間が少なかったり、太りたくないからなど、さまざまな理由で残している人がいるのではないのでしょうか。しかし、一人が残す量がたった一口分だったとしても、それが集まればすごい量になります。給食は、成長期にある皆さんの健康や発達のために、栄養バランスを考えて作られています。また、給食ができるまでには多くの人や物が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、食べられる人は、なるべく残さず食べるよう心がけてほしいと思います。

ただし、食べられない理由は人それぞれです。決して、周りの人に食べることを無理強いすることのないようにしましょう。



食べ物をムダにすると



エネルギーは温室効果ガスとなり、地球温暖化の原因になります。食品ロスをなくしてエネルギーのムダ使いを減らそう!



新米の季節になりました。給食では、年間を通して那珂川町産コシヒカリを使用しています。コシヒカリは、成分のバランスが良く、弾力があり、粘り・つや・香りも優れたおいしいお米です。

那珂川町では、地産地消推進のために給食で使用するお米の購入代を町が負担しています。

