令和3年度

10月給食献立表

福島町学校給食センター

	月	火	水	木	金
献立	**＜我が家の味を給食で！＞の応募献立について** 先日、ご家庭で人気のあるレシピを募集しました。今月は、応募していただいた献立の中から５つを実際の給食の献立として提供します。応募料理名とそのコメントを紹介したいと思います。 【料理名】 【コメント】 5日 マッシュポテト ～ 昔、福島町の給食で食べた思い出の味です！作る時は焦げやすいので要注意ですよ！ 11日 八宝菜 ～ 野菜たっぷり！ 栄養満点、具だくさんの一品です！ごはんにかけてもどうぞ！ 15日 ビーフカレー ～ 具材には、福島産の椎茸などを使ってみてはいかがでしょうか？ 22日 チャプチェ ～ 春雨が好きなのと、野菜も一緒にたべてくれるので我が家ではよく出しています! 26日 さつま芋バター ～ 我が家では晩御飯の一品や、おやつとしても人気です！ ご応募ありがとうございました。				1 ごはん 牛乳 こまつなのみそしる ぶたすきどん いちごクレープ
給エネルギー					660kcal 860kcal
あか					わかめ 豚肉 焼き豆腐 牛乳
き					ごはん 白滝 油 いちごクレープ
みどり					小松菜 えのき 椎茸 玉ねぎ 人参 長ねぎ
栄養メモ					豚肉には、ビタミンB１が多く含まれています。部位別にみてみると、特にモモ肉に多く含まれ、100gあたり0.9mgのビタミンＢ１が含まれています。
献立	4 ごはん 牛乳 えのきのみそしる ぶりのたつたあげ ほうれんそうのごまあえ ひじきふりかけ	5 ＜応募献立＞ まるわりパン 牛乳 ABCマカロニスープ ハンバーグ (ケチャップ) マッシュポテト	6 ごはん 牛乳 さつまじる さばのしょうがじょうゆやき 柿	7 ミニココアパン 牛乳 みそラーメン はるまき ラフランスゼリー	8 黒米ごはん 牛乳 福島こんぶのおすいもの とりのからあげ こまつなのしらすあえ
給エネルギー	640kcal 830kcal	610kcal 800kcal	690kcal 890kcal	710kcal 920kcal	650kcal 840kcal
あか	油揚げ ぶり ふりかけ 牛乳	豚肉 ハンバーグ 牛乳	豚肉 豆腐 味噌 鯖 牛乳	豚肉 なると 春巻き 牛乳	昆布 豆腐 鶏肉 海苔 しらす 牛乳
き	ごはん 油 ごま	パン マカロニ じゃが芋 バター 油	ごはん さつま芋 こんにゃく 油	パン ラーメン 油 ゼリー	ごはん 油
みどり	えのき 長ねぎ ほうれん草 もやし	人参 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ	人参 長ねぎ ごぼう かき	長ねぎ 人参 キャベツ 玉ねぎ もやし メンマ	えのき 白菜 ほうれん草 長ねぎ 小松菜 人参 もやし
栄養メモ	今年北海道では、ブリが豊漁です。ブリは、出世魚といって大きさによってよび名が変わります。「ふくらぎ」→「イナダ」→「ブリ」と成長過程によって呼び名が変わる魚です。	レーズンは、ぶどうを天日干しや人工的に乾燥させたドライフルーツの一種で、「干しぶどう」とも呼びます。	柿は、日本生まれの果物で、国内には１０００を超える品種があるとされています。やっぱり秋の果物といえば柿ですね。	洋梨は、食べごろは収穫されてから２週間～１か月後といわれています。日本梨と比べて、やわらかくて甘みも強いです。	すっかりお馴染みの昆布ですが、昆布には、「ヨロコンブ(喜ぶ)」として縁起の良い食べ物とされています。
献立	11 ＜応募献立＞ ごはん 牛乳 ワンタンスープ はっぽうさい くりのムース	12 ねじりあげパン 牛乳 ようふうおでん ツナサラダ ようなし	13 ごはん 牛乳 かぼちゃのみそしる ぶたにくのしょうがやき こまつなのなめたけあえ	14 ミニコッペパン 牛乳 えびとチンゲンサイのスープ スパゲッティペペロンチーノ いちごジャム	15 ＜応募献立＞ ごはん 牛乳 ビーフカレー フルーツしらたま ふくじんづけ
給エネルギー	660kcal 860kcal	610kcal 800kcal	650kcal 850kcal	660kcal 860kcal	720kcal 930kcal
あか	豚肉 いか 卵 牛乳	ウインナー いんげん豆 うずらの卵 ツナ 牛乳	油揚げ 味噌 豚肉 牛乳	えび ベーコン 牛乳	牛肉 脱脂粉乳 牛乳
き	ごはん 菓のムース 油	パン 油 こんにゃく ごま	ごはん 油	パン スパゲッティ 油 バター ジャム	ごはん じゃが芋 バター 白玉 油
みどり	えのき 長ねぎ 人参 メンマ きくらげ 白菜 玉ねぎ	大根 人参 キャベツ きゅうり 赤玉ねぎ 洋梨	南瓜 ほうれん草 人参 玉ねぎ ピーマン しめじ 小松菜	チンゲン菜 キャベツ しめじ 人参 玉ねぎ	人参 玉ねぎ りんご 福神漬 パイン りんご 桃
栄養メモ	秋に旬を迎える栗は、糖質を多く含む種実類です。栗ご飯や煮物など色々な料理に合いますね。	じゃが芋には、ビタミンCが豊富に含まれます。貯蔵期間の長いじゃが芋よりも、新じゃがの方がビタミンCが多く含まれるとされています。	新鮮なかぼちゃを選ぶ時は、ヘタが乾燥していて、その周りがへこんでいるものを選びましょう。また、種が膨らんでいるものが熟しているものです。	えびの殻にはアスタキサンチンという色素成分が含まれています。アスタキサンチンは、老化を抑える作用があるといわれています。	牛肉は、必須アミノ酸のバランスが良く、たんぱく質、コラーゲンをはじめ、ビタミンB群やカリウム、ヘム鉄を多く含みます、
献立	18 ごはん 牛乳 ふのりのみそしる さばのみそに ちくぜんに	19 ソフトフランスパン 牛乳 コンソメスープ チキンのオーブンやき シーザーサラダ レーズンクリーム	20 わかめごはん 牛乳 とうふのみそしる にくじゃが はくさいのおひたし	21 さんさいうどん 牛乳 いなりずし いかてんぷら チーズ	22 ＜応募献立＞ ごはん 牛乳 ワカメスープ チャプチェ ヤンニョムチキン
給エネルギー	670kcal 870kcal	600kcal 780kcal	650kcal 840kcal	620kcal 810kcal	710kcal 920kcal
あか	ふのり 油揚げ 鯖 味噌 鶏肉 牛乳	ベーコン 鶏肉 ツナ 牛乳	わかめ 豆腐 豚肉 味噌 牛乳	油揚げ 鶏肉 いか チーズ 牛乳	わかめ 牛肉 鶏肉 牛乳
き	ごはん こんにゃく 油	パン 油 クルトン クリーム	ごはん じゃが芋 白滝 油	うどん ごはん 油	ごはん ごま 春雨 油
みどり	長ねぎ 蓮根 人参 ごぼう 椎茸	人参 玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり	白菜 しめじ 大根 玉ねぎ 人参 長ねぎ	小菜 ほうれん草 長ねぎ 人参	長ねぎ 玉ねぎ 人参 ピーマン 玉ねぎ
栄養メモ	よく「サバを読む」という言葉を聞きますが、これは、数字をなどをごまかす意味とし江戸時代から使われている言葉とされています。鯖は鮮度が落ちるのが早いので、急いで数を数えて、数をごまかす時に「サバを読む」と言われるようになったとされています。	まん丸な日本梨に比べて、洋梨は下ぶくれでゴツゴツとした見た目をしています。食感は逆で、日本梨がざらざらとした歯触りがあるのに対して、洋梨はなめらかな食感です。	わかめは、食物繊維が豊富に含まれ、低カロリーで満足感も得られやすいため、ダイエット食に適していますね。	チーズは、カルシウムが豊富に含まれています。プロセスチーズには、カルシウムが100gあたり、630mgも含まれています。	ヤンニョムチキンは、鶏肉を小麦粉などをつけて揚げたものに、ヤンニョムソースといわれるソースで絡めた韓国料理です。お楽しみに！
献立	25 ごはん 牛乳 いしかりじる わふうきんぴらつつみやき ひじきのにもの	26 ＜応募献立＞ たてわれパン 牛乳 やさいスープ ボイルウインナー さつまいもバター	27 ごはん 牛乳 きのこじる ほっけのさいきょうやき りんご	28 ミニコッペパン 牛乳 かきたまスープ ソースやきそば ミルメーク	29 ＜ハロウィン献立＞ ごはん 牛乳 エビボールスープ ハロウィンバーグ ブロッコリーサラダ ハロウィンババロア
給エネルギー	660kcal 860kcal	640kcal 830kcal	590kcal 770kcal	670kcal 870kcal	650kcal 850kcal
あか	鮭 焼き豆腐 味噌 包み焼 油揚げ 大豆 ひじき	ベーコン ウインナー 牛乳	鶏肉 みそ ほっけ 牛乳	卵 豚肉 牛乳	エビボール ハンバーグ ツナ 牛乳
き	ごはん 油	パン さつま芋 バター ごま 油	ごはん	パン 焼きそば 油	ごはん パパロア 油
みどり	大根 しめじ 白菜 長ねぎ 人参	キャベツ 玉ねぎ いんげん 人参	えのき 舞茸 椎茸 大根 ごぼう 人参 長ねぎ	ほうれん草 長ねぎ えのき もやし キャベツ 玉ねぎ 人参	キャベツ 人参 しめじ ブロッコリー
栄養メモ	石狩汁は、ぶつ切りにした鮭と一緒に大根や人参などのたくさんの野菜を使って鍋にした北海道の郷土料理です。	さつま芋は、もともと甘い種類の芋ですが、加熱することによりさらに甘みが増します。また、ビタミンCやカリウムや食物繊維が豊富に含まれています。	りんごの種類は、ジョナゴールド、むつ、王林など様々な種類があります。約2万5千品種以上もあるとされています。	焼きそばに入っているキャベツは、芯の部分に栄養価が豊富に含まれています。葉の部分と芯の部分を比較してみると、芯の部分にはカルシウムやカリウム、リン、マグネシウムなどのミネラル類が葉の倍以上含まれています。	今日は、ハロウィン献立です。今年のハロウィンは10月31日です。一足早いハロウィンを味わってくださいね。

今月の平均栄養価

	小学生	中学生
エネルギー	650kcal	850kcal
たんぱく質	26.4g	34.3g
脂質	22.2g	28.7g

～ 今月の福島町の食材 ～

じゃがいも　じゃがいも　こんぶ　くろまい　かぼちゃ

10月 食育だより

今年ものこすところあと3か月となりました。日の入りも早くなり、季節の進みを感じることが出来ますね。
さて、みなさんは、食品ロスという言葉を知っていますか？10月１６日は世界食料デーです。
今月は、食料問題について取り上げてみたいと思います。

日本の１年間の食品ロス 約643万 トン

日本の食品ロスは１年間で約643万トン（平成28年度推計値）です。食品メーカーや飲食店などからは約352万トンが、一般家庭からは約291万トンが発生しています。日本は多くの食べ物を輸入していますが、その一方で、大量の食べ物を捨てているのです。

食品メーカーなどの食品ロス

約352万トン

家庭の食品ロス

約291万トン

※平成28年度の推計値です。毎年の食品ロスの推計値は農林水産省・環境省から公表されます。

世界の食料援助量よりも多い！

2017年の世界の食料援助量は約380万トンでした。つまり日本では、世界の食料援助量よりも多い食べ物が捨てられています。

10月16日は 世界食料デー

国連によって世界の食料問題を考える日として制定されました。１人ひとりが協力し合い、「すべての人に食料を」を実現し、世界に広がる飢餓などを解決していくことが目的です。この機会に食料問題について家族で話し合ってみませんか。

似ているけれど全然違う 消費期限 と 賞味期限

消費期限

品質の劣化が早い食品に表示される「安全に食べられる期限」。期限をすぎた場合は、食べない方がよいでしょう。

賞味期限

品質の劣化が比較的遅い食品に表示される「おいしく食べられる期限」。期限をすぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。

※消費期限や賞味期限は未開封の状態で定められた方法により保存した場合の期限です。
一度開封したら早めに食べましょう。

食品ロス削減 自分でできることを考えてみよう！

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨ててしまう食品をいいます。食品ロスを減らすためには１人ひとりの心がけが大切で、残さず食べることも食品ロスの削減につながります。料理をつくりすぎた時などは、冷蔵庫などで保管して早めに食べきりましょう。