

令和5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 2 ごはん 牛乳 じゃがいものみそしる さばのみそに ごもくにまめ 	3 コッパン 牛乳 ようふうおでん しろはなまめコロッケ(ソース) シーザーサラダ いちごジャム	4 ごはん 牛乳 とうふとわかめのスープ ちゅうかどん やきプリンタルト	5 きのこクリーム 牛乳 ペンネスパゲッティ やさいスープ ぶどうゼリー	6 ごはん 牛乳 だいこんのみそしる にくどうふ はくさいのさっぱりあえ
約エネルギー	590kcal 770kcal	590kcal 770kcal	680kcal 880kcal	650kcal 850kcal
あか	豚大豆 味噌 昆布 牛乳	ソーセージ うすら卵 チーズ 牛乳	豚肉 えび うすら卵 わかめ 豆腐 牛乳	ベーコン ソーセージ 生クリーム 牛乳
き	ごはん じゃが芋 ごんにゃく 砂糖	パン コロッケ 乾パン ごんにゃく 油 ドレッシング ジャム	ごはん ごま 片栗粉 油	マカロニ じゃが芋 油 ルー ゼリー
みどり	小松菜 人参 椎茸 長ねぎ	大根 人参 フロccoli キャベツ 椎茸 きゅうり 赤ピーマン いんげん豆	人参 長ねぎ 玉ねぎ 菊 白菜 きくらげ	人参 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 いんげん豆 しめじ
献立 9 スポーツの日 	10 ツイストパン 牛乳 ほうれんそうのスープ チキンピカタ(ケチャップ) コロコロやさいのいどりサラダ さつまいもスティック	11 ごはん 牛乳 けんちんじる ぼっけのさいきょうやき きりほしだいこんに	12 かしわうどん 牛乳 やさいのかきあげ ようなし	13 くらまいごはん 牛乳 あきやさいカレー コールスローサラダ
約エネルギー		520kcal 680kcal	640kcal 830kcal	580kcal 750kcal
あか		ベーコン 鶏肉 チーズ 牛乳	豆腐 油揚げ ぼっけ	鶏肉 油揚げ 牛乳
き		パン 砂糖	ごはん ごんにゃく 砂糖 油 ごま	うどん 砂糖 油
みどり		人参 玉ねぎ ほうれん草 きゅうり 赤ピーマン コーン きくらげ	人参 長ねぎ 大根 ごぼう 切干大根	ほうれん草 長ねぎ 人参 椎茸 洋梨
献立 16 ごはん 牛乳 こまつなのみそしる ぶたにくとかぼちゃの あまからいため りんごゼリー	17 だてわれパン 牛乳 ほたてのチャウダー ポイルウィンナー(ケチャップ) ブロccoliの スパイスいため	18 ごはん 牛乳 ちゅうかスープ ほういこうろう パンパンシーサラダ	19 パペロンチーノ 牛乳 スパゲッティ にくだんごのスープ ヨーグルト	20 ごはん 牛乳 さつまじる いわしのみそれに こまつなのごんぶあえ あじつけのり
約エネルギー	650kcal 850kcal	640kcal 830kcal	580kcal 850kcal	640kcal 750kcal
あか	油揚げ 豚肉 味噌 牛乳	はたて ベーコン ソーセージ 牛乳	豚肉 鶏肉 牛乳	ベーコン 肉団子 ヨーグルト 牛乳
き	ごはん 砂糖 片栗粉 油 ゼリー	パン じゃが芋 バター 油	ごはん 油 ドレッシング	スパゲッティ 油 バター
みどり	小松菜 長ねぎ かぼちゃ 人参 玉ねぎ いんげん豆	人参 玉ねぎ ブロccoli	人参 ほうれん草 玉ねぎ キャベツ 菊 きゅうり もやし きくらげ	玉ねぎ 人参 ほうれん草 キャベツ しめじ
献立 23 ごはん 牛乳 わかめスープ マーボーどうふ やさいとちくわの ごまいため	24 こくとうパン 牛乳 チンゲンサイとうすらのスープ マカロニのラザニア ブロccoliと チキンのサラダ	25 えだまめごはん 牛乳 あぶらあげのみそしる さんまのおかかに いりどり	26 しおやさいラーメン 牛乳 はるまき ミニフィッシュ	27 ごはん 牛乳 しめじのみそしる にくじゃが ほうれんそうのごまあえ
約エネルギー	600kcal 780kcal	580kcal 750kcal	650kcal 850kcal	770kcal 1000kcal
あか	豚肉 鶏肉 ちくわ わかめ 豆腐 牛乳	豚肉 鶏肉 ベーコン うすら卵 チーズ 牛乳	油揚げ さんま 鶏肉 味噌 牛乳	豚肉 かまぼこ ミニフィッシュ 牛乳
き	ごはん ごま 砂糖 片栗粉 油	パン マカロニ 砂糖 油 薄力粉	ごはん ごんにゃく 砂糖 油	中華麺 油
みどり	長ねぎ 人参 玉ねぎ 菊 キャベツ もやし	人参 玉ねぎ チンゲン菜 トマト しめじ ブロccoli キャベツ コーン	人参 ごぼう 長ねぎ 枝豆 いんげん豆 えのき	長ねぎ 人参 玉ねぎ ほうれん草 もやし
献立 30 ごはん 牛乳 ぶりのみそしる ごもくたまごやき きんぴられんこん	31 ココアパン 牛乳 ミネストローネ ツナサラダ ハロウィンパンプキン	こんげつ ふくしまちよう しょくざい ~ 今月の福島町の食材 ~  くらまい こんぶ		 食材は動植物の命 わたしたちは、毎日さまざまな食材を食べています。米や魚、肉、野菜やきのこ、果物などは、もともとは動物や植物たちの命です。つまり、食べるということは命をいただくことなのです。 いただいた命は無駄にしないようにしましょう。食べられることや動物への感謝の気持ちをもち、調理をしたり、食べたりすることが大切です。
約エネルギー	570kcal 740kcal	670kcal 870kcal	小学校(中学年)	中学校
あか	豆腐 ぶりの卵 さつま揚げ 味噌 牛乳	ベーコン 豚肉 シーチキン 牛乳	今月の平均栄養価	エネルギー
き	ごはん ごま 砂糖 油	ごはん じゃが芋 マカロニ 油 ドレッシング フリン	たんぱく質	630kcal
みどり	人参 ごぼう しめじ 蓮根	トマト 玉ねぎ 白菜 キャベツ きゅうり 赤玉ねぎ	脂質	25.8g
				33.5g
				21.2g
				27.6g



10月 食育だより



今年もあと残り3か月となりました。だんだんと気温も涼しくなり、季節はすっかり秋ですね。さて、今月は食品ロス削減月間です。食品ロスの削減について考えてみましょう！



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、調理の時の皮のむきすぎ、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

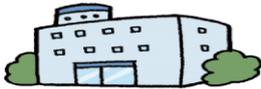
※平成28年度の推計値です。毎年の食品ロスの推計値は農林水産省・環境省から公表されます。

世界の食料援助量よりも多い！

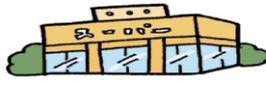
2017年の世界の食料援助量は約380万トンでした。つまり日本では、世界の食料援助量よりも多い食べ物が捨てられています。

食品ロスはどこで発生しているの？

食品メーカー



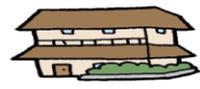
小売店



飲食店



家庭



食品ロスは食品メーカーや小売店、飲食店や家庭など、さまざまな場所で発生します。過剰生産やパッケージの印刷ミス、販売期限がすぎた売れ残りなどのほか、飲食店や家庭、学校給食の食べ残しなども食品ロスになります。

食べ物を使いきろう！ 食べきろう！



家庭からも多くの食品ロスが出ています。料理をつくる時は食べきれぬ分量にしたり、野菜の皮できんぴらをつくったりするなどの工夫をしましょう。食品ロスを減らすために、調理の無駄をなくして、食べ残さないようにすることが大切です。

