

10月 予定献立表

大切にしたい もったいないの心

「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっており、2020(令和2)年度の食品ロスは約522万tと推計されています*1。これは、日本人1人当たり、おにぎり1個分(約113g)の食べ物を毎日捨てていることになります。

10月は国が定める「食品ロス削減月間」です。「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組んでみましょう。

※1:農林水産省及び環境省「令和2年度推計」

食品ロス削減 3つのコツ

参考:消費者庁「食品ロス削減ガイドブック」(令和3年度版)

1 買い過ぎない  家にある食材をチェックし、 使い切れる分だけ買いましょう。	2 作り過ぎない  家族の予定や体調を考慮し、 食べ切れる分を調理しましょう。	3 食べ残さない  作った料理は早めに 食べ切りましょう。
--	--	---

旬の食べもの

くり

今月の食育の日

くりは、古くから日本人に親しまれている食材です。縄文時代には主食として食べられており、日本で最も古い歴史書「古事記」にも記されています。自然の甘味があるくりは、砂糖が貴重な時代では大切に食べられてきました。

くりは、外側の硬い皮「鬼皮」と、その内側の薄い皮「渋皮」をむいて、栗ごはんや栗おこわ、甘露煮やようかんなどに使われます。今月の給食では、栗ごはんを提供します。

毎月19日は、「食育の日」です。令和4年度2学期のテーマは、「地産地消」です。

地産地消は、生産者と消費者の距離が近いこと、消費者が生産過程を確かめたり、新鮮な食材を入手したりすることができる利点があります。

今月の19日は、地場産物を取り入れた献立です。日吉みそが瑞浪市産、米、麦、牛乳、厚揚げが岐阜県産です。

おすすめ給食レシピ

タンドリーチキン (一人当たり エネルギー 135kcal、食塩相当量 0.6g)

《作り方》

- 鶏肉は食べやすい大きさにカットし、白こしょう、塩を振ってすり込む。
 - ポリ袋に、混ぜ合わせたAと鶏肉を入れてもみ込み、冷蔵庫で1時間ほど置く。
 - フライパンに油をひき、中火で熱し、鶏肉の皮目を下にして並べ、両面をこんがり焼く。
 - 焼き色がついたらふたをして、弱火でさらに4分ほど蒸し焼きにする。
- フライパンの代わりに、オーブンやグリルで焼いてもおいしいですよ。

《材料:4人分》

- 鶏もも肉(皮付き)..... 250g
- 白こしょう..... 少々
- 塩..... 少々
- A
 - カレー粉..... 0.8g
 - 無糖ヨーグルト..... 大さじ2
 - トマトケチャップ..... 大さじ 1/2
 - ウスターソース..... 小さじ 2/3
 - こいくちしょうゆ..... 小さじ 1/2
- 油..... 適量

セレクト給食

日	曜	食育の視点	主食	主菜	副菜(汁物など)	果物・デザートなど	小学校	中学校
3	月	★	うどん	竹輪のお好み揚げ	土佐酢和え	きつねうどんの汁	654 1.9	810 2.2
4	火	🍷	きのこごはん	鮭の塩焼き	お浸し	ふのすまし汁	605 2.0	698 2.3
5	水	🍷	麦ごはん	鶏肉の唐揚げ	まこもの炒め煮	合わせみそ汁	641 1.9	813 2.2
6	木	★	麦ごはん	豆腐ナゲット	つば漬け和え	親子煮	657 1.8	860 2.2
7	金	👁️	もち麦と新米のごはん	かぼちゃ肉サンドフライ	ひじきの煮付け	けんちん汁	656 2.0	764 2.4
11	火	🍷	新米ごはん 納豆	鯖の照り焼き	はりはり和え	玉葱のみそ汁	671 1.9	786 2.4
12	水	🍷	黒食パン	さつまいものオムレツ	グリーンサラダ	トマトスープ	602 3.0	748 3.7
13	木	☀️	麦ごはん	ドライカレー	豆サラダ	ワカメスープ	659 2.5	850 3.3
14	金	🍷	栗ごはん	さんまのみぞれ煮	香りしめじ	なめこのみそ汁	631 2.3	729 2.9
17	月	🍷	麦ごはん	(小学校)野菜の五色揚げ (中学校)じゃがいもの落とし揚げ	煮あえ	白吉みそ汁	742 2.6	836 2.5
18	火	🍷	玄米ごはん	鶏肉のあぶり焼き	しおこんぶ和え	おでん	681 2.6	815 3.0
19	水	🍷	麦ごはん	厚揚げのそぼろあんかけ	金平ごぼう	寒天入りみそ汁	579 1.7	725 2.0
20	木	☀️	麦ごはん	豚キムチ(瑞浪ポーノ)	ナムル	もずくスープ	653 1.7	826 2.2
21	金	🍷	さつまいもわかめごはん	ささみのレモン風味	煮浸し	なすのみそ汁	629 2.4	757 2.9
24	月	🍷	きしめん	ハツシモおやきの五平だれ	ブロッコリーのおかか和え	きしめん汁	643 2.3	787 3.1
25	火	🍷	新米ごはん	和風おろしハンバーグ	高野豆腐の煮物	かす汁	638 2.2	772 2.8
26	水	🍷	米粉食パン	フィッシュポーション	ポテトサラダ	レタスのスープ	626 3.2	744 3.7
27	木	☀️	麦ごはん	厚焼きたまご	白菜のしのだ和え	炊き合わせ	658 2.0	824 2.4
28	金	☀️	玄米ごはん	酢豚	華風サラダ	はたてのスープ	618 2.0	746 2.7
31	月	👁️	麦ごはん	タンドリーチキン	大根サラダ	五目スープ	718 2.1	875 2.6

11月 予定献立表

1	火	🍷	もち米入りごはん	豚肉のかりん揚げ	れんこんの炒め煮	たぬき汁	639 1.7	783 2.1
2	水	☀️	麦ごはん	鯖の漬け焼き	つば漬け和え	合わせみそ汁	630 2.0	781 2.4

※学校給食は一部「学校給食地産地消推進事業」により、県・市・J Aの助成を受けています。

10月の岐阜県産品使用予定

岐阜県産品使用予定 精白米…“こしひかり”使用 パン、ソフトめん…岐阜県産小麦粉50%使用、うどん…岐阜県産小麦粉100%使用
豚肉、生揚げ、きゅうり、こまつな、だいこん、トマト、ほうれんそう、だいずもやし、もやし、牛乳、小麦粉、大豆、豆腐、油揚げ、納豆、トマトケチャップ

瑞浪市産品使用予定 米、もち麦、瑞浪ポーノポーク、日吉みそ、陶ウエハース

#瑞浪市 #給食センター 🔍検索

学校給食センターでは毎日の給食写真をInstagramに掲載しています。



食育の視点のマークの説明

- 食育の重要性** 食事をするのは楽しく、心を豊かにしてくれると感じる
- 心身の健康** 栄養学的な意味を知り、興味をもって食べる
- 感謝の心** 食に関わるさまざまな人の仕事ぶりを知り、身近に感じる
- 社会性** 食事を通して、協力し人のことを思う優しさを育む
- 食品を選択する能力** 知識や情報をもとに、自ら判断する
- 食文化** 地域ごとの多様性や豊かさを知り、大切にする

※材料等の都合により献立を変更することがあります。 ※🍷は業者さんから学校へ直接配送されるデザート等です。 ※☀️は毎日ついています。 ※👁️は委託麦ごはんです。