

ここ数年で、「SDGs」という言葉をよく目にするようになりました。SDGsとは「持続可能な開発目標 (Sustainable Development Goals)」を略した言葉で、国際連合に加盟する193の国々が、2030年までに達成すべき17の目標です。現在、世界では気候変動、飢餓、紛争、感染症など、さまざまな課題を抱えています。これらを解決し、世界中のすべての人びとが、安心して暮らし続けられる社会を目指すものです。

身近な「SDGs」を意識してみませんか？

学校給食におけるSDGs 給食ではこんなことに取り組んでいます！

栄養バランスを考えた献立を提供しています

安心して食べられるよう衛生的に調理しています

地産地消を推進しています

みんなで同じものを食べることができます

給食時間にできるSDGsの取り組み 一人ひとりが意識してみよう！

自分が食べられる量を考え、食べる前に調整する

給食から、バランスのよい食事について学ぶ

食器を大切に使う

食べられる人は、なるべく残さず食べる



鯖の照り焼き

一人当たり:エネルギー 206kcal、食塩相当量 0.5g
 《材料:4人分》
 さばの切身…4切れ 油…適量
 ①しょうが…一片 酒…小さじ1
 しょうゆ…小さじ1/3
 ②しょうゆ…小さじ1/2 みりん…小さじ1/2
 砂糖…小さじ2 酒…小さじ1
 水溶きでんぷん…適量

《作り方》
 ①しょうがをすりおろす。
 ②さばの切身に、①で下味をつける。
 ③フライパンに油をひいて、下味をつけたさばを焼く。
 ④②をフライパンに入れて、煮立たせた後、さばに絡めて完成。

季節の食べ物クイズ 柿

Q. 柿は、全国各地でさまざまな品種が栽培されています。この中で、実際にある品種はどれでしょうか。

- ①瑞浪柿
- ②長老柿
- ③次郎柿

A. 答えは、③

柿は、大きく分けると「甘柿」と「渋柿」に分けられ、全国各地でさまざまな品種が栽培されています。甘柿には、次郎柿や富有柿など、渋柿には、平核無柿、西条柿、愛宕柿などの品種があります。柿は、果物の中でも栄養価が高く、ビタミンCやβカロテン、カリウムなどが多く含まれています。



2023年 10月 学校給食予定献立表

今月のねらい 《食品ロスを減らそう》

瑞浪市学校給食センター TEL 68-6015 FAX 66-1120

10月 予定献立表

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
2	月	むぎ麦ごはん	むぎ麦ごはん	揚げだし豆腐	おかか和え 豚汁	りんご	611 1.7	772 2.3
3	火	もち米入りごはん	もち米入りごはん	鶏肉のあぶり焼き	しおこんぶあ 塩昆布和え 五目汁	すえ陶ウエハース	610 1.8	715 2.1
4	水	むぎ麦ごはん	むぎ麦ごはん	春巻き	かふうあ 華風和え ニラ玉スープ		631 1.8	750 2.1
5	木	むぎ麦ごはん	むぎ麦ごはん	鰯の梅煮	さんびら 金平ごぼう ひよし 日吉みそ汁		612 2.3	721 2.6
6	金	みずなみしんまい 瑞浪新米ごはん	みずなみしんまい 瑞浪新米ごはん	ポーノポークのビビンバ	ナムル ワカメスープ	ヨーグルト	615 2.3	745 2.6
10	火	目の愛護の献立	人参じゃこごはん	かぼちゃ肉サンドフライ	はりはり和え すまし汁	ブルーベリーゼリー	642 3.0	746 3.6
11	水	こめこしく 米粉食パン、いちごジャム	こめこしく 米粉食パン、いちごジャム	ホキのトマトソース	ごぼうのサラダ クリームシチュー		666 2.6	810 3.3
12	木	むぎ麦ごはん	むぎ麦ごはん	豚肉のかりん揚げ	ブロッコリーのおかか和え 白みそ汁		616 1.9	751 2.4
13	金	みずなみしんまい 瑞浪新米ごはん	みずなみしんまい 瑞浪新米ごはん	鯖の照り焼き	まこもの炒め煮 きのこのすまし汁	焼きプリンタル	711 1.7	817 2.0
16	月	めんソフト麺	めんソフト麺	ミートソース	れんこんチップス 海藻サラダ		667 1.8	852 2.3
17	火	な菜めし	な菜めし	秋刀魚のかばやき	かおあ 香りおろし なるのみそ汁		674 3.0	791 3.7
18	水	むぎ麦ごはん	むぎ麦ごはん	いかフリッター	とさずあ 土佐酢和え おでん		647 2.1	811 2.6
19	木	むぎ麦ごはん	むぎ麦ごはん	アドボ	こまつなあもの 小松菜の和え物 ニラガ	パイナップル	611 2.6	749 3.2
20	金	きのこごはん	きのこごはん	焼きししゃも	ひじきの煮付け さわわん 沢煮椀		602 2.5	704 2.7
23	月	うどん	うどん	薩摩芋の天ぷら	いそあ 磯和え ごもく 五目うどんの汁		604 1.7	757 2.2
24	火	みずなみしんまい 瑞浪新米ごはん	みずなみしんまい 瑞浪新米ごはん	ホイコーロー	はるさめ 春雨のサラダ ワンタンスープ	さつまいも栗のタルト	665 1.8	780 2.3
25	水	くろ黒コッペパン	くろ黒コッペパン	サーモンのバジル焼き	カラフルサラダ かぼちゃのポタージュ		685 2.2	827 2.7
26	木	むぎ麦ごはん	むぎ麦ごはん	ささみのレモン風味	ひた お浸し えのきのすまし汁	かき柿	594 1.5	748 1.8
27	金	げんまい 玄米ごはん、納豆	げんまい 玄米ごはん、納豆	かつおの生姜焼き	いろどあ 彩りおろし 里芋のみそ汁		618 2.2	726 2.6
30	月	ラーメン	ラーメン	大豆の包み揚げ	ちゅうか 中華サラダ とんこつラーメンの汁		636 2.5	784 3.0
31	火	ハロウィンの献立	コーンライス	ハンバーグステーキ	れんこんサラダ レタスのスープ	ハロウィンデザート	657 3.0	769 3.7

11月 始めの予定献立表

1	水	むぎ麦ごはん	むぎ麦ごはん	つくだに 鯖の塩焼き	きりぼしだいこん 切干大根の煮付け ためぎ汁		594 1.9	664 2.0
2	木	むぎ麦ごはん	むぎ麦ごはん	ゆづぜん 友禅ご飯の具	つばあ つば漬け和え こじり 呉汁	なし 梨ゼリー	752 2.1	834 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。

食育の日の献立

毎月19日は食育の日です。2学期のテーマは「世界の料理」です。今月の食育の日の献立は、フィリピンの料理です。アドボは、フィリピンの家庭料理で手羽元を調味料で柔らかくなるまで煮た料理です。ニラガは、野菜やお肉などを煮込み、生姜などの薬味と黒こしょうで味付けをした、ポトフのような料理です。

食育の視点のマークの説明

食事の重要性 食事をすることは楽しく心を豊かにしてくれると感じる

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

心身の健康 栄養学的な意味を知り、興味をもって食べる

社会性 食を通して、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

#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。

※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。 ※牛乳は毎日ついています。 ※◎は委託麦ごはんです。