

# 10月の予定献立表

一宮町立一宮中学校

日	曜	主食	牛乳	副食・デザート	主な材料と働き			熱量 蛋白質	脂肪 塩分	行事
					力や熱となる	血や肉となる	体の調子を整える			
2	月	ピビンパ丼	○	ワカメのピリ辛スープ 元気ヨーグルト	米 砂糖 ごま油 ごま	牛乳 豚肉 卵 豆腐 ヨーグルト	大豆もやし ぜんまい ねぎ 大根 ほうれん草 もやし	773 29.6	19.8 3	
3	火	ご飯	○	あじメンチ 生揚げのそぼろ煮 さつま汁	米 油 砂糖 片栗粉 さつまいも こんにゃく	牛乳 あじ 豚肉 生揚げ 鶏肉 油揚げ	玉ねぎ 人参 小松菜 大根 ねぎ	804 27.9	19.6 2.6	
4	水	黒糖パン	○	ペネアラビアータ マセドアンサラダ アップルゼリー	パン じゃがいも マカロニ 油 マヨネーズ	牛乳 ベーコン ウインナ 粉チーズ	きゅうり 人参 トマト 玉ねぎ にんにく パセリ	825 24.9	27.1 2.7	生徒会 選挙
5	木	きのこごはん	○	和風きんぴら包み焼き 小松菜のごま和え ピリ辛味噌汁	米 砂糖 ごま 油 里いも こんにゃく	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉	干しいたけ 小松菜 人参 もやし にんにく 大根 ほうれん草 ねぎ	799 27.5	19.6 3.1	
6	金	チーズバーガー (丸パン)	○	(ミルメーク) (ハンバーグ・スライスチーズ) ジンジャーレモンサラダ ポテトスープ	パン じゃがいも	牛乳 チーズ 豚肉 ハム 鶏肉	ほうれん草 きゅうり にんにく 玉ねぎ キャベツ コーン	758 34.1	30.4 2.8	
10	火	ご飯	○	まぐろカツ 筑前煮 大根の味噌汁 ラ・フランスゼリー	米 砂糖 こんにゃく	牛乳 まぐろ 鶏肉 高野豆腐	ごぼう れんこん 人参 たけのこ 干しいたけ 大根 小松菜 絹さや	777 26.9	16.6 2.7	後期日 課開始
11	水	テーブルロール	○	ジェノベーゼパスタ 鶏肉のレモンペッパー焼き キャベツスープ	パン スパゲティ オリーブ油	牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム	玉ねぎ しめじ パプリカ キャベツ 人参 パセリ	778 35.1	33.2 2.4	長生郡 市駅伝 大会
12	木	ご飯	○	焼きギョーザ ナムル風味海藻サラダ ニラ玉中華スープ 豆乳レモンムース	米 ごま油 ドレッシング	牛乳 なたと 卵 豆腐	きゅうり パプリカ もやし キャベツ ニラ 玉ねぎ きくらげ	753 25.6	21.2 2.9	豆乳の 日
13	金	コッペパン ブルーベリージャム	○	パリツオーネ ポークソティサラダ コーンスープ	パン ジャム 油 ごま	牛乳 豚肉 ベーコン	玉ねぎ もやし ほうれん草 人参 キャベツ コーン しょうが	814 27.2	32 3.1	
16	月	うま煮丼	○	春雨レモンサラダ スティックアイス(抹茶)	米 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨	牛乳 豚肉 エビ イカ うずら卵 鶏肉	人参 白菜 たけのこ ねぎ きくらげ しょうが きゅうり	778 26.5	16 2.7	世界食 糧デー
17	火	ご飯	○	サバのかぼちゃ味噌漬け 秋野菜の煮物 豆腐とワカメのすまし汁	米 油 砂糖 こんにゃく	牛乳 サバ 豆腐 なたと	人参 れんこん ごぼう 干しいたけ いんげん ねぎ	774 29.8	19.6 2.5	
18	水	米粉パン ラ・フランスジャム	○	ほうれん草オムレツ チリ・コン・カン ABCスープ	パン 油 砂糖 じゃがいも マカロニ ジャム	牛乳 オムレツ ベーコン ひよこ豆 豚肉 いんげん豆	玉ねぎ トマト 人参 コーン キャベツ	833 31.2	30.7 2.6	
19	木	ターメリックライス	○	ドライカレー バナナ 野菜サラダ(香味塩ドレッシング)	米 油 カレールー	牛乳 豚ひき肉	玉ねぎ ピーマン 人参 きゅうり キャベツ レタス コーン にんにく しょうが	801 26.7	21.7 1.5	
20	金	1年B組リクエスト わかめご飯	ジョ ア	鶏のから揚げ ほうれん草ナムル かき卵汁 はちみつレモンゼリー	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油	ジョア 鶏肉 卵	しょうが 大豆もやし 人参 ほうれん草 にんにく ねぎ 干しいたけ 小松菜	816 25	16 2.1	やま ゆり祭
23	月	ご飯	○	白身魚フライ キャベツのからし醤油和え 根菜のごま汁	米 さつまいも ごま 砂糖 油 里芋	牛乳 タラ ハム 豚肉 油揚げ	きゅうり キャベツ ごぼう 人参 大根 ねぎ	767 26.9	17 2.4	
24	火	ソフト麺	○	ミートソース ツナとひじきのサラダ りんご	ソフト麺 油 砂糖	牛乳 豚肉 ひじき ツナ	玉ねぎ 人参 キャベツ 枝豆 コーン りんご にんにく	837 32.8	26 2.8	
25	水	ご飯	○	鶏肉のかおり焼き 切り干し大根煮 豆腐と小松菜の味噌汁	米 砂糖	牛乳 鶏肉 豆腐 さつま揚げ 油揚げ	しょうが にんにく ねぎ パセリ 切り干し大根 人参 干し椎茸 小松菜	767 30.9	21.3 2.7	
26	木	チャーハン	○	シューマイ ゴマネーズサラダ オレンジ	米 油 ごま マヨネーズ	牛乳 ハム なたと 卵 ちくわ	玉ねぎ 人参 干しいたけ グリーンピース キャベツ きゅうり	761 20.8	27.5 3.3	
27	金	きな粉揚げパン	○	照り焼きチキン 糸寒天のサラダ 玄米入りスープ	コッペパン 砂糖 きび砂糖 油 玄米 じゃがいも	牛乳 きな粉 鶏肉 ベーコン	キャベツ きゅうり 人参 コーン にんにく 玉ねぎ トマト	776 26.9	28 2.7	
30	月	ニラと豆腐の あんかけ丼	○	和風ツナサラダ すりおろしりんごゼリー	米 ごま油 砂糖 片栗粉	牛乳 豚肉 ツナ 豆腐	人参 たら キャベツ 生姜 きゅうり コーン	776 25.3	19.8 2	
31	火	ガーリックピラフ	○	ハローウインハンバーグ 花野菜とりんごのサラダ パンプキンパハロア	米 油 砂糖 マヨネーズ	牛乳 鶏肉 豚肉	人参 にんにく ブロッコリ コーン 玉ねぎ カリフラワー りんご	747 25.5	24.5 2	ハロー ウイン
中学生の基準値				エネルギー 830Kcal	たんぱく質 33.2g		脂質 23.1g	塩分 2.5g		

※ 都合により献立を変更することがあります。

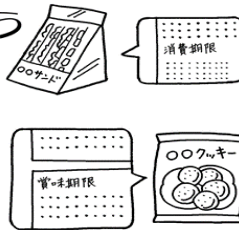
## 【食育コラム】 10月は食品ロス削減月間です!

日本では毎年多くの食品ロスが発生しています。また2015年9月に国際連合で、2030年までに世界全体の一人当たりの食料の廃棄を半減させるなどの目標が設定され、世界的にも関心が持たれています。食品ロスの問題について、家族で考えてみましょう。



### 「期限」の違いを正しく理解しましょう

加工食品には、「消費期限」か「賞味期限」の表示があります。この2つの期限の違いを間違えると食品ロスにつながってしまいます。「消費期限」は食品が安全に食べられる期限で、「賞味期限」はおいしく食べられる期限です。賞味期限は、期限がすぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。



## 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。

