

10月給食だより

R2 南砺平高等学校 給食係

日 曜	献立予定	エネルギー Kcal	たんぱく 質g
1 木	山菜栗おこわ 鮭のマヨネーズ焼き 切り漬け 白玉汁 牛乳 果物	909	37.2
2 金	揚げパン サラダ ビーンズシチュー 牛乳	814	34.2
5 月	ごはん 豚肉と大根の煮つけ おひたし 五箇山ボベラの天ぷら みそ汁	913	30.0
6 火	さつまいもごはん 鯖の塩焼き 切干大根の炒り煮 みそ汁 牛乳	877	36.3
7 水	ごはん 肉みそおでん ごま和え かきたまスープ 牛乳	940	33.1
8 木	ごはん 魚フライタルタルソース そうめん南瓜サラダ チーズポテト スープ 牛乳	890	35.1
9 金	中華丼 揚げしゅうまい みそ汁 果物 ヨーグルト	919	39.4
12 月	ごはん 鶏肉のカレー揚げ スパゲティサラダ ブロッコリーのソテー みそ汁 ジョア	948	34.3
13 火	ごはん 鮭の香パン粉焼き おひたし ジャーマンポテト 春雨スープ 牛乳	898	38.9
14 水	ごはん 豚肉の生姜焼き ごま和え 切り漬け みそ汁 ヨーグルト	890	34.8
15 木	ごはん 魚のチリソース 青菜のソテー さつまいもサラダ かきたま汁 牛乳	891	30.8
16 金	和風スパゲティ サラダ 牛乳	869	34.2
19 月	ごはん ポークビーンズ 酢の物 わかめスープ 牛乳	877	32.5
20 火	ごはん 焼き魚 ひじきの炒り煮 おろし和え みそ汁 牛乳	837	35.9
21 水	きのこごはん ハムフライ ごま和え 鮭と里芋のクリームシチュー 果物	949	32.7
22 木	ごはん 魚のレモン醤油がけ かぼちゃサラダ おひたし ワンタンスープ 牛乳	955	33.8
23 金	麻婆豆腐丼 ごま和え みそ汁 ヨーグルト	865	33.4
26 月	ごはん 鮭の紅葉焼き 金平風炒め おひたし 豚汁 ジョア	855	37.9
27 火	ごはん チキンチーズカツ アーモンド和え おひたし きのこスープ 牛乳	890	36.3
28 水	ごはん さんまの煮つけ おからの炒り煮 マスタード和え みそ汁	871	36.6
29 木	カレーライス サラダ 牛乳	970	33.8
30 金	文化発表会 うどん〔きつね・かきあげ・肉〕 牛乳 デザート		
31 土	創立70周年記念 お祝い弁当		

だんだんと秋が深まってきました。10月は暑さがやわらぎ、1年の中でも過ごしやすい気候ですが、日中と朝晩の気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。食事から栄養をしっかりとって、風邪をひかない体をつくりましょう。

さて、秋といえば、十五夜と十三夜のお月見があります。季節の野菜や果物、月見団子などをお供えし、美しい月を鑑賞しながら、農作物の収穫に感謝します。



2020年の
十五夜は10月1日
十三夜は10月29日

10月10日 目の愛護デー

スマートフォンやゲーム機などを使い過ぎてはいませんか。今年は特に利用時間が増えている人が多いのではないのでしょうか。10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康について考え、目を労わる1日にしましょう。

●「目」の健康に役立つ栄養素と食べ物 サプリメントではなく、食事からとるのがおすすめです。



目の健康に欠かせないビタミンです。不足すると、暗い所で目が見えにくくなる夜盲症や、目が乾燥するドライアイを起こし、最悪の場合は失明することもあります。

●目の疲れをとる方法 目を使う作業をしたら、1時間ごとに10～15分程度、目を休ませましょう。



食品ロスを減らそう! 食品ロスを減らさなければならない理由

食べ物の「いのち」を
そまつにしないため



食べ物はもとは生きていのちをもっていたものです。そして食べ物には作ったくれた人の思いや努力が込められています。食べ物をむだにしないことで、生きものたちの命に対する敬意と、作ってくれた人への感謝の心を表すことができます。

地球環境を
守っていくため



食べ物を作ったり、運んだりするとき、たくさんの水やエネルギーを使っています。食べ残しのごみの処理にも多くのエネルギーが使われ、地球環境に大きな負担となります。食品ロスを減らすことは、むだなごみを減らし、地球を守っていくことにもつながります。