

10月給食たより

R3 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 金	シーフードピラフ 南瓜ロッケ 海藻カミカミサラダ 牛乳	875	34.4
4 月	ごはん 大根と豚肉の煮つけ おひたし 大学芋 なめこのみそ汁	869	29.7
5 火	さつまいもごはん 鮭の紅葉焼き 切干大根の炒り煮 なすのみそ汁 牛乳	849	38.1
6 水	ごはん 肉みそおでん ごま和え かきたま汁 ヨーグルト	893	33.0
7 木	ごはん 魚のフライタルタルソース 磯和え キャベツのスープ 果物 牛乳	928	36.9
8 金	中華丼 揚げしゅうまい 果物 牛乳	903	37.2
11 月	ごはん 鶏肉の紅葉揚げ スパゲティサラダ かぶのトロみ汁 ジョア	989	33.1
12 火	ごはん 魚の天ぷら 青菜のマスタード和え 炒り煮 南瓜のみそ汁 牛乳	958	37.4
13 水	ごはん 豚肉の生姜焼き ごま和え おからの炒り煮 大根のみそ汁	860	32.4
14 木	ごはん 鯖のみそ煮 酢の物 金平風炒め きのこと汁 ヨーグルト	891	34.1
15 金	ミートソーススパゲティ サラダ ジョア	866	33.7
18 月	ごはん ポークビーンズ 梅かつお和え 白菜のみそ汁 牛乳	906	34.9
19 火	ごはん 岩魚の唐揚げ そうめん南瓜サラダ ナムル 豆腐のみそ汁 牛乳	895	34.2
20 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煮 果物	934	32.5
21 木	ごはん 鯖のカレー焼き さつまいもサラダ 海苔酢和え ワンタンスープ ジョア	951	34.1
22 金	麻婆豆腐丼 ごま和え 白菜のみそ汁 ヨーグルト	877	34.2
25 月	ごはん 鮭のきのこホイル焼き マカロニサラダ おひたし 南瓜シチュー	897	39.4
26 火	ごはん チキンチーズカツ ごまマヨサラダ 酢の物 トマトスープ 栗のムース	959	35.6
27 水	ごはん 秋刀魚のかば焼き ビーフソテー おひたし 冬瓜のみそ汁 ヨーグルト	958	33.8
28 木	ごはん 肉じゃが ブロッコリーのごま醤油 かきたまスープ 牛乳	991	31.5
29 金	学園祭 カレーライス〔トッピングセレクト〕 サラダ ジョア		
30 土	学園祭 うどん〔トッピングセレクト〕 おひたし 牛乳		

食べ物を大切にしよう



皆さんは、食事を残さずに食べていますか？苦手の料理だったり、準備に時間がかかって食べる時間が少なかったり、太りたくないからなど、さまざまな理由で残している人がいるのではないのでしょうか。しかし、一人が残す量がたった一口分だったとしても、それが集まればすごい量になります。給食は、成長期にある皆さんの健康や発達のために、栄養バランスを考えて作られています。また、給食ができるまでには多くの人や物が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、なるべく残さず食べるよう心がけてほしいと思います。

10月 食品ロス削減月間



楽しみながら家庭でも食品ロス削減

旬の食べ物を 使う

旬とはその食材がよくとれ、熟し、味のよい季節や時期のことで、鮮度のよいものがたくさん出回ります。素材の味だけで十分おいしくなります。季節限定の貴重な味だと思つと大切に食べる気持ちが出てきます。

家族と一緒に 料理をする

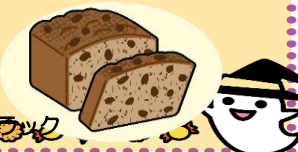
作り手になると食べ物への見方が変わります。材料や味付け、量の加減も自由自在。できたてを食べられるのは本当に幸せなことです。親子で楽しく料理ができれば、ますますおいしくなりますね。

お買い物は 計画的に

必要な分だけ購入できるよう、事前にチェックをしましょう。加工食品の消費期限と賞味期限をきちんと区別し、賞味期限内のもので、すぐに食べ切れそうなものは、日付の新鮮さにこだわらずに購入しましょう。



古代ヨーロッパに暮らしていた原住民ケルト人の収穫感謝祭と、キリスト教の祭日「万聖節」の前夜祭が結びついて生まれた行事です。この日に、亡くなった人の霊が家に帰ってくると信じられており、一緒にやって来た悪い霊を追い払うため、「ジャック・オ・ランタン（お化けかぼちゃ）」を作り、お化けや魔女などの仮装をするようになりました。ハロウィン発祥の地とされるアイルランドでは、ドライフルーツ入りの「バームブラック」というケーキを作り、この中に指輪や布切れなどを入れておき、運勢を占う風習があるそうです。



秋の食べものを見つけて、よく味わって食べましょう！