

令和5年度10月 学校給食予定こんだて表

◆幼稚園は0.6倍、中学校は1.3倍の量になります。◆牛乳は毎日つきます。

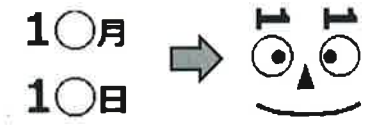
三田市立清水山給食センター

日・曜	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	16日(月)	17日(火)
献立名	ごはん 焼きシューマイ(えび) 豚キムチ わかめスープ	ごはん 鶏肉の塩麹焼き かつお和え かきたま汁	いわしの日 パン いわしフライ ごぼうサラダ ノンエッグマヨネーズ レタスのスープ	ごはん 麻婆豆腐 焼ピーマン みかん	ごはん 豚じゃが ししゃも 大根の酢の物	目の愛護デー キャロットピラフ 鶏肉とレバーの大豆がらめ こまつなともやしのソテー オニオンスープ	サラダで元気 パン 豆腐入り焼きハンバーグ 元気になるサラダ 和風ドレッシング 野菜スープ	わかめごはん かき揚げ ごま和え みそ汁	ごはん ポークカレー ゆで卵 レモン和え	減ごはん ホイコーロー 大学芋 ワンドンスープ かつおふりかけ(中学校のみ)	まごわやさしい ごはん さばの塩焼き 昆布の煮物 根菜のごま汁
材料名および使用量 (g)	精白米 80 えびシューマイ(天) 1 豚肉 15 キャベツ 15 人参 5 大豆もやし 10 ニラ 5 白菜キムチ 10 塩 0.1 こしょう 0.01 料理酒 0.5 こいりしょうゆ 0.5 ごま油 0.5 カツわかめ 0.3 鶏肉皮付き 10 人参 5 玉ねぎ 30 白ねぎ 5 チキンブイオン 5 塩 0.1 うすろしょうゆ 0.6 こしょう 0.03 水 120 ※えびシューマイ 幼 1 中 (大) 2	精白米 80 鶏肉(テキ用)50g 1 塩こうじ(液体) 2.1 塩こうじ(粒) 2.1 小松菜 15 白菜 25 花かつお 1 うすろしょうゆ 1.08 上白糖 0.1 鶏卵 20 豆腐 30 かまぼこ 10 人参 10 白ねぎ 5 でん粉 1 だし昆布 1 けずり節 5 うすろしょうゆ 6 水 120	パン 80 いわしフライ 1 なたね油(揚げ油) 5 あらいごぼう 15 キャベツ 15 人参 5 塩 0.17 上白糖 0.6 うすろしょうゆ 0.4 酢 0.8 ノンエッグマヨネーズ(小袋) 1 レタス 20 ベーコン 5 じゃがいも 30 玉ねぎ 25 人参 5 チキンブイオン 5 ローリエ粉末 0.01 うすろしょうゆ 2.7 塩 0.5 こしょう 0.04 水 105	精白米 80 豆腐 80 合ミンチ 20 大豆(ひきわり) 10 玉ねぎ 35 人参 10 ニラ 3 土しよが 0.3 にんにく 0.4 八丁みそ 3.4 トウバンジャン 0.3 テンメンジャン 2 でん粉 2 こいりしょうゆ 3.5 水 40 ピーマン 8 チキンハム(短冊) 7 キャベツ 10 玉ねぎ 10 人参 7 塩 0.07 こしょう 0.03 うすろしょうゆ 1.35 みかん 1	精白米 80 豚肉 16 じゃがいも 50 人参 15 玉ねぎ 50 小丸天 20 さやいんげん 7 つきこんにやく 10 三温糖 2 うすろしょうゆ 3.24 こいりしょうゆ 3.6 みりん 1 料理酒 2 水 32 ししゃも 1尾 天根 30 人参 5 上白糖 1.5 塩 0.1 酢 3 ※ししゃも 幼 1尾 中 2尾	精白米 70 ピラフの素 25.66 鶏肉皮付き 40 鶏レバー(下味つき) 8 こしょう 0.02 塩 0.2 でん粉 5 なたね油(揚げ油) 5 大豆(ゆで) 8 上白糖 2 こいりしょうゆ 2.7 みりん 0.6 花かつお 0.1 水 2 小松菜 15 もやし 20 まぐろフレーク 7 塩 0.1 うすろしょうゆ 0.4 こしょう 0.03 レモン汁 0.3 玉ねぎ 40 ベーコン 7 人参 10 キャベツ 10 マッシュルーム 5 うすろしょうゆ 4.5 こしょう 0.05 チキンブイオン 5 ローリエ粉末 0.01 水 120	パン 1 豆腐入りハンバーグ 1 ケチャップ 5.3 ウスターソース 1.2 上白糖 0.65 水 2.2 キャベツ 30 きゅうり 15 ポークハム 5 ホールコーン 5 人参 5 きざみ昆布 0.2 花かつお 1 ドレッシング(和風)(小袋) 1 マカロニ(ABC) 3 鶏肉皮付き 10 じゃがいも 35 玉ねぎ 25 セロリ 5 パセリ 0.5 チキンブイオン 5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.6 うすろしょうゆ 2.4 こしょう 0.04 水 110	精白米 80 わかめご飯の素 2.29 ちくわ 15 玉ねぎ 10 さつま芋 10 小麦粉 7 塩 0.1 塩 7 なたね油(揚げ油) 4 ほうれん草 15 こしょう 25 水 80 白ねぎ 1 白いりごま(すり) 1 白いりごま 0.1 上白糖 0.1 うすろしょうゆ 1.08 玉ねぎ 25 厚揚げ 25 人参 10 あらいごぼう 7 白ねぎ 5 けずり節 5 みそ 8.5 水 120	精白米 80 豚肉 20 じゃがいも 50 人参 15 玉ねぎ 45 にんにく 0.1 土しよが 0.2 カレーウ 11 りんごピューレ 5 塩 0.15 ウスターソース 0.6 こしょう 0.03 水 80 鶏卵 1 白菜 40 人参 3 上白糖 1.4 塩 0.12 レモン汁 0.7 酢 1.7	精白米 70 キャベツ 30 人参 5 ピーマン 5 豚肉 20 にんにく 0.2 土しよが 0.2 八丁みそ 2 テンメンジャン 2 こいりしょうゆ 0.5 ごま油 50 さつま芋 5 なたね油(揚げ油) 5 上白糖 3.5 こいりしょうゆ 0.7 水 7 鶏肉皮付き 5 ワンドン皮 5 玉ねぎ 30 人参 10 チンゲン菜 10 チキンブイオン 5 塩 0.1 うすろしょうゆ 5.5 こしょう 0.03 水 115 かつおふりかけ(小袋)(中学校のみ) 1	精白米 80 さば 50g 1切 きざみ昆布 2.4 人参 7 ピーマン 7 豚肉 15 つきこんにやく 10 こいりしょうゆ 2.4 みりん 1 三温糖 1.5 水 20 油揚げ 6 じゃがいも 25 あらいごぼう 10 大根 20 人参 5 しめじ 7 白ねぎ 7 だし昆布 1.5 みそ 8.5 みりん 1 白いりごま 1 白いりごま(すり) 1 水 110

[黄] □ 熱や力のもとになる食品(炭水化物・脂質) [赤] ○ 血や筋肉や骨になる食品(たんぱく質・カルシウム) [緑] △ 体の調子をととのえる食品(ビタミン・ミネラル)
※ 献立は都合により変更することがあります。 ※ 太字は三田の食材を使用しています。 ※ 揚げ油は複数回使用しています。

10月10日は目の愛護デー

10を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから目の愛護デーは制定されました。
何かと目を使う機会の多い現代だからこそ、目にいい食べ物を意識して食べてみませんか。



目を使いすぎると
体が悪くなったり
原因になる

ゲームやスマホ...
つい目を使いすぎていない?

明るい部屋で
姿勢よく

目を使ったあとは
しっかりと休めて
あげないとね

1時間に10分の
休憩を

目の健康にいい食べ物を!

暗い場所で目が見えにくくなる夜盲症やドライアイも防ぎます。

ビタミンA

目の健康に欠かせない

にんじん ほうれん草 かぼちゃ レバー ウナギ キンダラ

油に溶けやすいビタミンAは、油と一緒に調理すると吸収率が高まるよ。

しょくじ 食事でもサポート!

小松菜ともやしのソテー

とり肉とレバーの大豆がらめ

【10日】
目の愛護デーこんだて

キャロットピラフ

ニンジンが入っているよ

オニオンスープ

アントシアニン(おらさきの色素)

目の疲労の回復

なす あか 赤じそ ブルーベリー
くろまめ えだまめ 黒豆の枝豆 さつまいも(皮) りんご(皮)

ルテイン(き・オレンジなどの色素)

目の病気の予防

こまつな 小松菜 ブロccoli キウイフルーツ
アボカド レタス ほうれん草

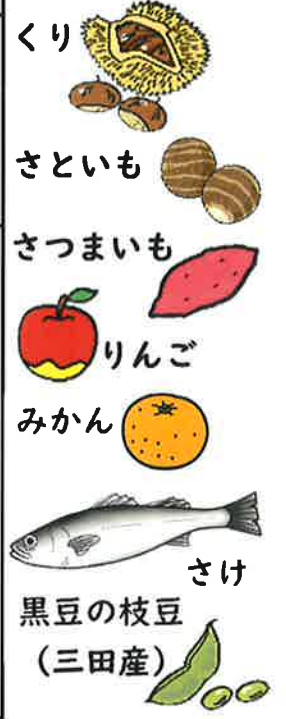
令和5年度10月 学校給食予定こんだて表

◆幼稚園は0.6倍、中学校は1.3倍の量になります。◆牛乳は毎日つきます。

三田市立清水山給食センター

日・曜	18日(水)	19日(木)	20日(金)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	30日(月)	31日(火)
献立名	パン プレーンオムレツ スイートアップル ミネストローネ	ごはん 鮭フライ 豚肉とれんこんの炒め物 けんちん汁 りんごゼリー	ごはん 八宝菜 春雨とツナの酢の物 乾燥小魚	ごはん ちくわの磯辺揚げ チンゲン菜のごま油炒め 具だくさんスープ さつまいもスティック	秋の味覚こんだて 栗ご飯 トラウトの塩焼き 黒豆の枝豆 いも煮汁	小パン スパゲティナポリタン レバー入りチキンウインナー キャベツとエリンギの炒め物	三色丼 ・ごはん ・とろそばろ ・炒り卵 いも団子汁	ごはん 豚肉と大根の煮物 丸干し ごま酢和え	ごはん 鱈のしょうが焼き おひたし すまし汁 味付けのり	ごはん かぼちゃコロケ 大豆の磯煮 みそ汁
材料名および使用量(g)	パン 1.0 プレーンオムレツ 1.0 さつま芋 27 りんご 18 上白糖 2 水 6 マカロニ(シックス) 3 ベーコン 7 ひよこ豆 8 玉ねぎ 20 キャベツ 5 にんにく 0.2 チキンピジョン 5 ローリエ粉末 0.01 トマトダイス(缶) 15 上白糖 0.2 塩 0.84 こしょう 0.05 水 105	精白米 80 さけフライ 1.0 なたね油(揚げ油) 5 豚肉 20 いか短冊(大) 20 白菜 40 チンゲン菜 20 玉ねぎ 40 人参 15 塩 0.15 うすろしょうゆ 0.5 こしょう 0.03 豆腐 30 大根 20 人参 15 白ねぎ 5 でん粉 1.5 だし昆布 0.5 けずり節 5 うすろしょうゆ 4.3 塩 0.2 水 110 りんごゼリー 1.0	精白米 80 豚肉 20 いか短冊(大) 20 白菜 40 チンゲン菜 20 玉ねぎ 40 人参 15 塩 0.15 うすろしょうゆ 0.5 オイスターソース 1.5 上白糖 0.5 うすろしょうゆ 3.15 塩 0.14 こしょう 0.02 でん粉 1.8 水 30 キャベツ 15 緑豆はるさめ 4 もやし 5 まぐろフレーク 5 人参 5 酢 2.5 上白糖 1.4 うすろしょうゆ 0.9 塩 0.2 水 125 乾燥小魚(小袋) 1.0	精白米 80 ちくわ 1本 小麦粉 6 青のり粉 0.5 水 8 なたね油(揚げ油) 5 チンゲン菜 20 人参 7 もやし 20 塩 0.2 こいりしょうゆ 0.4 こしょう 0.02 ごま油 0.3 ベーコン 5 はるさめ 3 白菜 25 人参 5 しめじ 5 玉ねぎ 15 白ねぎ 5 チキンピジョン 4.5 塩 0.3 うすろしょうゆ 5 こしょう 0.02 水 125 さつまいもスティック(小袋) 1.0 ※ちくわ 幼 1/2本 中 1本	精白米 70 くり(むきみ) 21 塩 0.84 トラウト 50g 1.0 黒豆の枝豆 22 塩 0.3 鶏肉皮付き 10 里芋 30 大根 20 人参 10 つきこんにやく 5 白ねぎ 5 けずり節 4 みそ 7.5 水 110	パン 1.0 スパゲティ 25 豚肉 15 ピーマン 4 人参 15 玉ねぎ 45 なたね油 0.5 塩 0.1 こしょう 0.06 ウスターソース 5 ケチャップ 12 スティックウインナー(レバー入り) 1本 キャベツ 30 エリンギ 10 ホールコーン 5 うすろしょうゆ 0.4 塩 0.15 こしょう 0.03	精白米 80 鶏ミンチ 25 あらいごぼう 10 人参 10 さやいんげん 5 土しょうが 1 三温糖 1.4 こいりしょうゆ 2.8 料理酒 1.5 鶏卵 30 なたね油 0.5 丸干し 0.7 塩 0.1 いももち 25 厚揚げ 30 人参 5 えのきたけ 5 白ねぎ 10 だし昆布 0.5 けずり節 5 うすろしょうゆ 4.6 塩 0.2 水 115	精白米 80 豚肉 20 大根 50 厚揚げ 35 人参 15 ちくわ 10 さやいんげん 10 三温糖 3 こいりしょうゆ 3.15 水 50 丸干し 1尾 キャベツ 40 人参 5 豆腐 0.5 白いりごま(すり) 0.5 上白糖 1 うすろしょうゆ 1.5 酢 2	精白米 80 さわら 50g 1.0 土しょうが 0.3 こいりしょうゆ 2.3 みりん 1 料理酒 0.5 でん粉 0.2 水 1.5 小松菜 20 白菜 25 けずり節 0.2 うすろしょうゆ 1.2 みりん 0.4 水 4 豆腐 35 人参 10 かまぼこ 7 えのきたけ 7 白ねぎ 5 だし昆布 0.5 けずり節 5 うすろしょうゆ 5.4 水 125 味付けのり(小袋) 1.0	精白米 80 かぼちゃコロケ 1.0 なたね油(揚げ油) 5 大豆(ゆで) 6 ひじき 2.4 油揚げ 4 人参 5 けずり節 1 三温糖 1.2 こいりしょうゆ 2.6 みりん 0.7 水 8 じゃがいも 30 白菜 15 玉ねぎ 10 しめじ 7 人参 5 白ねぎ 5 けずり節 5 みそ 8.5 水 120

今月
給食にててくる
秋の味覚



10月16日は世界食料デー

世界食料デーとは、国連が制定した世界の食料問題について考える日です。日本では「世界食料デー」月間として、10月にさまざまな取組が行われています。身近な食について、いっしょに考えてみましょう。



*食品ロスの削減はSDGsにつながる



- 【かんがえよう】食品ロス削減になるのはどっち?
- ① おにぎりを買うときは(手前・奥)からとる
 - ② (消費・賞味)期限は切れる前に食べる
 - ③ バイキング形式の料理は(食べきれない・食べきれる)量をとる

消費期限:安全に食べられる期限

賞味期限:おいしさの目安

*世界の穀物生産量 28億トン以上【国連食糧農業機関(FAO):2023年予想】

↓ これは世界中の人々が十分に食べられる量なのに...
実際は約7億3500万人(11人に1人)が慢性的な栄養不足(FAO:2023年7月)

なぜ? 貧困層の約8割は農村部で暮らすため気候変動の影響が大きい
食料価格の値上がり

経済的に貧しい人たちがほど、生活を維持するために食事の回数を減らすなど食費を削る傾向があります。



*どっちが多い?

世界の食料支援 約420万トン (FAO:2021年度)

日本の食品ロス(食べられるのに捨てられる食べ物) 約523万トン (農水省:2022年度)

か 買いすぎ
き 期限切れ
た のこ 食べ残し

むだにしない.したくない.減らそう 食品ロス

いえ 家にある食材を事前にチェック
しゅん 旬のものがおすすめ
つく 作りすぎにも要注意

*日本で捨てられる食べ物の量は?

計算上は1人当たり、毎日おにぎり1個分以上の食べ物を捨てていることになります。