

令和5年度10月 学校給食予定こんだて表

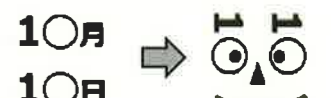
◆幼稚園は0.6倍、中学校は1.3倍の量になります。◆牛乳は毎日つきます。

三田市立ゆりのき台給食センター

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	わかめごはん かき揚げ ごま和え みそ汁	ごはん 鯖のしょうが焼き おひたし すまし汁 味付けのり	いわしの日 パン いわしフライ ごぼうサラダ 和風ドレッシング レタスのスープ	ごはん 八宝菜 春雨とツナの酢の物 乾燥小魚	三色丼 ごはん ・とりそぼろ ・炒り卵 いも団子汁	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 ごまツナともやしのソテー オニオンスープ	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	ごはん 豚肉と大根の煮物 丸干し ごま酢和え	ごはん 鶏肉の塩麹焼き かつお和え かきたま汁	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	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
材料名および使用量 (g)	精白米 80 わかめ 15 かき揚げ 15 ごま和え 10 みそ汁 7 水 0.1 なたね油(揚げ油) 7 ほうれん草 15 もやし 25 白いりごま(すり) 1 白いりごま 1 上白糖 0.1 うすろしよゆ 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 さわら 50g 1切 土しょうが 0.3 こいロしよゆ 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 うすろしよゆ 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 うすろしよゆ 5.4 水 125 味付けのり(小袋) 1	パン 1 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 土しょうが 1 三温糖 1.4 こいロしよゆ 2.8 料理酒 1.5 鶏卵(冷凍液卵) 30 なたね油 0.5 上白糖 0.14 塩 0.02 じゃがいも 20 玉ねぎ 30 人参 30 キャベツ 5 えのきたけ 4 もやし 5 白ねぎ 5 ローリエ粉末 0.01 うすろしよゆ 2.7 けずり節 0.5 こしょう 0.04 水 105	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 たけのこ水煮 15 オニオンソース 1.5 上白糖 0.5 うすろしよゆ 3.15 塩 0.14 こしょう 0.02 でん粉 1.8 水 30 キャベツ 15 えのきたけ 4 もやし 5 白ねぎ 5 だしの昆布 0.5 けずり節 5 うすろしよゆ 4.6 上白糖 0.2 うすろしよゆ 0.9 塩 0.2 乾燥小魚(小袋) 1	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 でん粉 1.4 こいロしよゆ 2.8 大豆(ゆで) 8 上白糖 2 こいロしよゆ 2.7 みりん 0.6 でん粉 0.1 水 2 小松菜 15 もやし 20 まぐろフレーク 7 うすろしよゆ 0.1 こしょう 0.4 レモン汁 0.03 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 塩 0.15 うすろしよゆ 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	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 こいロしよゆ 2.7 みりん 0.6 でん粉 0.1 水 2 小松菜 15 もやし 20 まぐろフレーク 7 うすろしよゆ 0.1 こしょう 0.4 レモン汁 0.03 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 塩 0.15 うすろしよゆ 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 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 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 うすろしよゆ 0.4 塩 0.15 こしょう 0.03 水 2	精白米 80 鶏肉(チキ用)50g 1枚 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 うすろしよゆ 1.08 上白糖 0.1 鶏卵(冷凍液卵) 20 豆腐 30 かまぼこ 10 キャベツ 10 人参 5 白いりごま 0.5 白いりごま(すり) 0.5 上白糖 1 うすろしよゆ 1.5 酢 2 水 120	精白米 80 さば 50g 1切 きざみ昆布 2.4 人参 7 豚肉 15 れんこん水煮 10 人参 15 さやいんげん 3 塩 0.15 うすろしよゆ 0.5 こしょう 0.03 水 20 豆腐 6 油揚げ 25 じゃがいも 10 あらいごぼう 10 大根 20 人参 5 白ねぎ 7 しめじ 7 白ねぎ 7 だし昆布 1.5 うすろしよゆ 8.5 みそ 1 みりん 1 白いりごま 1 白いりごま(すり) 1 水 110	精白米 80 さけフライ 1 なたね油(揚げ油) 5 豚肉 10 れんこん水煮 15 人参 7 さやいんげん 3 塩 0.15 うすろしよゆ 0.5 こしょう 0.03 水 30 豆腐 6 大根 20 人参 10 白ねぎ 15 だしの昆布 0.5 けずり節 5 うすろしよゆ 4.3 塩 0.2 水 110 りんごゼリー 1	

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。



目め 使つか
たい 悪わる
調をくす 原因に
もあるんだ げんいん
なる

ゲームやスマホ...
つい目を使いすぎていない?

目め 使つか
たい 悪わる
調をくす 原因に
もあるんだ げんいん
なる

明るい部屋で姿勢よく

目を休めたあとは
しつかり休めてあげないとね

遠くを見る

濡かいタオルをのせる

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

にんじんが入っているよ

オニオンスープ

アントシアニン(むらさきの色素) 目の疲労の回復

ルテイン(き・オレンジなどの色素) 目の病気の予防

なす あか ブルーベリー
黒豆の枝豆 さつまいも(皮) りんご(皮)

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。

三田市立ゆりのき台給食センター

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	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	減ごはん ホイコーロー 大学芋 ワンタンスープ かつおふりかけ(中学校のみ)	ごはん ポークカレー ゆで卵 レモン和え	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 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	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	栗ご飯 トラウトの塩焼き 黒豆の枝豆 いも煮汁	秋の味覚こんだて ごはん 麻婆豆腐 焼ビーフン みかん	ごはん かぼちゃコロッケ 大豆の磯煮 みそ汁	ごはん 豚じゃが ししゃも 大根の酢の物
材料名および使用量(g)	パン 1.0 豆腐入りハンバーグ 1.0 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) 1.0 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 チキンピジョン 5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.6 うす口しょうゆ 2.4 こしょう 0.04 水 110	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 土しょうが 0.2 八丁みそ 2 テンメンジャン 2 こい口しょうゆ 1 ごま油 0.5 さつま芋 50 なたね油(揚げ油) 5 上白糖 3.5 こい口しょうゆ 0.7 水 7 鶏肉皮付き 5 ワンタン皮 5 玉ねぎ 30 人参 10 チンゲン菜 10 チキンピジョン 5 塩 0.1 うす口しょうゆ 5.5 こしょう 0.03 水 115 かつおふりかけ(小袋) 1.0 (中学校のみ)	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 カレールー 11 りんごピューレ 5 塩 0.15 こしょう 0.01 料理酒 0.5 こい口しょうゆ 0.5 水 80 鶏卵 1.0 白菜 40 人参 3 上白糖 1.4 塩 0.12 玉ねぎ 5 白ねぎ 5 チキンピジョン 5 うす口しょうゆ 6 こしょう 0.03 水 120	精白米 80 えびシューマイ(大) 1.0 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 こい口しょうゆ 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 うす口しょうゆ 0.3 こしょう 5 水 0.02 125 さつまいもスティック(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 マカロニ(ミックス) 3 ベーコン 7 ひよこ豆 8 玉ねぎ 20 キャベツ 20 人参 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 70 くり(むきみ) 21 塩 0.84 トラウト 50g 1切 黒豆の枝豆 22 塩 0.3 鶏肉皮付き 10 里芋 30 大根 20 人参 10 つきごんにやく 10 白ねぎ 5 けずり節 4 みそ 4 水 7.5 110	精白米 80 豆腐 80 合ミンチ 20 大豆(ひきわり) 10 玉ねぎ 35 油揚げ 10 人参 3 ニラ 10 土しょうが 0.3 にんにく 0.4 八丁みそ 3.4 テンメンジャン 0.3 トウモロコシ 2 水 2 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	精白米 80 かぼちゃコロッケ 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 こい口しょうゆ 2.6 みりん 0.7 水 8 鶏肉皮付き 30 人参 10 玉ねぎ 15 ししゃも 1尾 大根 30 人参 5 上白糖 1.5 塩 0.1 酢 3	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 つきごんにやく 10 三温糖 2 うす口しょうゆ 3.24 こい口しょうゆ 3.6 みりん 1 料理酒 2 水 32 ししゃも 1尾 大根 30 人参 5 上白糖 1.5 塩 0.1 酢 3	

今月
給食にてくる
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。

***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、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。



*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 バイクン形式の料理は(食べきれない・食べきれる)量をとる

しょうひ きげん 消費期限:安全に食べられる期限

しょうみ きげん 賞味期限:おいしさの目安

*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)



*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個以上の食べ物を捨てていることになります。

すぐに食べるなら、手前をえらぶ。『てまえどり』にご協力ください。

食品ロス ゼロをめざして 消費期限 農林水産省 環境省

食べものに、もったいないを、もういちど。 NO-FOODLOSS PROJECT

食品ロス削減国民運動 シンボルマーク ろすのん

むだにしない。したくない。減らそう。食品ロス

買物は計画的に
健康と持続可能性から選ぶ
適量を食べる

家にある食材を事前にチェック 旬のものがおすすめ 作りすぎにも要注意