



# 令和 4年 10月 分 献 立 予 定 表



毎月19日は「食育の日～おうちごはんの日」

武豊町学校給食センター

日付	曜日	こ ン だ て め い	体をつくるもとになる食品		体の調子をととのえるもとになる食品		エネルギーのもとになる食品		小	中
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	
			魚・肉・卵・豆・豆製品	乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	たんぱく質(g)	
3月		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		687	850
		ハンバーグのたまねぎあんかけ	豚肉 鶏肉			玉ねぎ	砂糖 でんぶん	油		
		じゃこあえ		しらす干し	小松菜	キャベツ もやし	砂糖			
		かきたまじる	鶏肉 卵 豆腐		にんじん ねぎ	玉ねぎ えのきたけ ねぎ	でんぶん			
		さつまポテト					さつまいも 砂糖	油		
4火		むぎごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん		666	827
		カレーライス	豚肉		にんじん	玉ねぎ エリンギ	じゃがいも	油		
		チキンサラダ(ごまドレッシング)	鶏肉			キャベツ きゅうり とうもろこし	油 ごまドレッシング			
		みかん				みかん				
5水		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		631	798
		かれいソフトフライ(ソース)	かれい				パン粉 小麦粉	油		
		ごもくきんぴら	鶏肉 はんぺん		にんじん	ごぼう 枝豆	砂糖	ごま 油		
		さといものみそしる	豆腐 油揚げ みそ		ねぎ	大根 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	さといも			
6木		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		624	790
		ぶたにくのしょうがやき	豚肉			玉ねぎ 生姜	砂糖	油		
		やさいのツナあえ	ツナ		小松菜 にんじん	キャベツ	砂糖			
		さつまじる	鶏肉 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	えのきたけ 大根 ごぼう ねぎ	さつまいも			
7金		きなこあげパン 牛乳	きな粉	牛乳			パン 砂糖	油	638	772
		ミートソースパンネ	豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ エリンギ	パンネ 砂糖			
		ミックスサラダ(コーンクリーミードレッシング)	鶏肉			とうもろこし きゅうり キャベツ	油 ドレッシング			
11火		ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		650	826
		にくみそかけ	豚肉 大豆 みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ なす エリンギ ねぎ 生姜	砂糖 でんぶん			
		えびしゅうまい(小2こ 中3こ)	えび たら		にんじん	玉ねぎ	パン粉 小麦粉 だんご			
		りんご				りんご				
12水		むぎごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん		675	846
		さばのおろしかけ	さば			大根	砂糖 でんぶん	油		
		ぶたじる	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう 玉ねぎ ねぎ	さといも			
		キャベツのたくあんあえ				キャベツ 大根	砂糖			
13木		サンドイッチロールパン 牛乳		牛乳			パン		641	839
		ソーセージのケチャップソースかけ	ソーセージ				砂糖 でんぶん	油		
		コールスローサラダ				とうもろこし きゅうり キャベツ		ドレッシング		
		やさいのスープに	ベーコン		にんじん	大根 玉ねぎ エリンギ	じゃがいも			
14金		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		645	834
		さけとあおなごはんのぐ	さけ		広島菜 京菜 大根菜		砂糖	油		
		あいちけんさんしよくざいりにくだんご(小2こ中3こ)	鶏肉 豚肉		にんじん	玉ねぎ れんこん 干し椎茸 生姜	砂糖	油		
なまあげのうまに	豚肉 生揚げ はんぺん		にんじん	たけのこ 枝豆 干し椎茸 玉ねぎ 生姜	でんぶん 砂糖					
17月		わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			ごはん		640	804
		わふうコロケ			にんじん	れんこん	じゃがいも 小麦粉	油		
		きりぼしだいこんのふくめに	豚肉 はんぺん		にんじん	切り干し大根 枝豆	砂糖	油		
		きのこじる	鶏肉 豆腐 油揚げ		にんじん ねぎ	玉ねぎ えのきたけ しめじ 干し椎茸 ねぎ				
18火		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		646	798
		あつやきたまご	卵				砂糖			
		ひきずり	鶏肉 かまぼこ 焼き豆腐		にんじん ねぎ	白菜 こんにゃく ねぎ	砂糖	油		
		おかかあえ	花かつお		小松菜	キャベツ とうもろこし	砂糖			
		ぶどうゼリー				ぶどう	砂糖			
19水		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		663	868
		あじフリッター(小2こ 中3こ)	あじ		おきあみ あおさ		小麦粉	油		
		パンパンジーサラダ(パンパンジードレッシング)	鶏肉			キャベツ きゅうり		油 ドレッシング		
		はっぼうたん	豚肉 いか えび		にんじん ねぎ	白菜 たけのこ ねぎ 干し椎茸	でんぶん			



# 令和 4年 10月 分 献 立 予 定 表



武豊町学校給食センター

毎月19日は「食育の日～おうちごはんの日」

日付	曜日	こんだてめい	体をつくるもとになる食品		体の調子をととのえるもとになる食品		エネルギーのもとになる食品		小	中		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)			
			魚・肉・卵・豆・豆製品	乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	たんぱく質 (g)			
20	木	むぎごはん	牛乳					麦ごはん				
		とりにくのてりやき	鶏肉					砂糖 でんぷん	油	629	790	
		こまつなごまあえ	ツナ		小松菜	キャベツ もやし	砂糖	ごま油		27.7	33.3	
		とうにゆういりみそしる	豆腐 油揚げ みそ 豆乳	わかめ	にんじん ねぎ	大根 えのきたけ ねぎ	さといも					
21	金	ピタパン	牛乳					パン				
		ドライカレー	豚肉		にんじん	玉ねぎ	砂糖	油	619	-		
		やさいスープ	ベーコン		にんじん	玉ねぎ エリンギ とうもろこし	じゃがいも		25.9	-		
		くりりフルーツしらたま				パイナップル 黄桃 みかん	米粉 砂糖	くり				
24	月	ごはん	牛乳					ごはん				
		にじますのかんろに	にじます					砂糖		645	-	
		ぶたにくとやさいのいためもの	豚肉		にんじん ピーマン	にんにく 玉ねぎ たけのこ	砂糖 でんぷん	油		27.7	-	
		のっぺいじる	鶏肉 油揚げ		にんじん ねぎ	大根 えのきたけ ねぎ ごぼう	さといも でんぷん					
		ヨーグルト		ヨーグルト								
25	火	ちゅうかめん	牛乳					中華めん				
		とんこつラーメンスープ	豚肉		にんじん ねぎ	白菜 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 とうもろこし ねぎ			645	784		
		あげぎょうざ(小2中3こ)	豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ にんにく	パン粉 小麦粉	油	26.2	31.2		
		ナムル	ハム		小松菜	だいずもやし キャベツ	砂糖	ごま油				
26	水	むぎごはん	牛乳					麦ごはん				
		ハヤシライス	牛肉		にんじん トマト	玉ねぎ エリンギ	砂糖	油	674	847		
		オムレツ	卵				でんぷん	油		25.8	31.0	
		チキンとアーモンドのサラダ(こうみじおドレッシング)	鶏肉			キャベツ きゅうり とうもろこし		油 アーモンドドレッシング				
27	木	ごはん	牛乳					ごはん				
		さんまぎんがみやき	さんま みそ				砂糖		698	875		
		にくじゃが	豚肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	玉ねぎ こんにやく	じゃがいも 砂糖	油	29.2	34.9		
		きりぼしだいこんのごまずあえ	ツナ			切り干し大根 キャベツ 枝豆	砂糖	ごま ごま油				
28	金	むぎごはん	牛乳					麦ごはん				
		キャベツいりメンチカツ	豚肉 牛肉			キャベツ 玉ねぎ	パン粉 小麦粉	油	666	830		
		ひじきのごしきに	豚肉 はんぺん	ひじき	にんじん	枝豆	砂糖	油				
		けんちんじる	豆腐 油揚げ		にんじん ねぎ	ごぼう ねぎ えのきたけ 大根	さといも でんぷん		25.7	30.2		
		かんそうござかな		かたくちいわし			砂糖					
31	月	りんごパン	牛乳					パン				
		ミートボールのトマトソースかけ	牛肉 豚肉 鶏肉		トマト	玉ねぎ	パン粉 砂糖 でんぷん	油	687	863		
		ツナサラダ(イタリアンドレッシング)	ツナ			きゅうり キャベツ		ドレッシング		25.7	31.7	
		パンキンシチュー	鶏肉	豆乳	かぼちゃ	玉ねぎ エリンギ とうもろこし						

※加工食品の食材は、主な原料を表記しています。

給食予定回数 20回

平均値	653	825
	26.2	31.8
基準値	650	830
	26.0	34.0

## 大切にしたい もったいないの心

「もったいない」いう言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰っています。ところが近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっています。日本人1人当たり、おにぎり1個分(約113g)の食べ物を毎日捨てていると推計されています。「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組んでみませんか。

## 食品ロス削減 3つのコツ

**1 買い過ぎない**

家にある食材をチェックし、使い切れる分だけ買いましょう。

**2 作り過ぎない**

家族の予定や体調を考慮し、食べ切れる分を調理しましょう。

**3 食べ残さない**

作った料理は早めに食べ切りましょう。

### <食べ方紹介>

10月21日(金) ピタパン

パンを半分にちぎってポケット状にし、そこにドライカレーを入れて食べましょう。

ピタパンとは…

ピタパンは主に中近東(地中海沿岸、中東、北アフリカなど)で食べられている平たく丸い形のパンです。別名ポケットパンとも言われています。丸く平らにのぼした生地を高い温度で焼くと、中が空洞になります。

### 10月に使う地元産の食材

- 〈武豊町〉 みそ さといも なす
- 〈知多半島〉 小松菜 エリンギ しめじ しらす干し
- 〈愛知県〉 豚肉 卵(厚焼き卵) にじます みかん