

10月 給食 だより

令和7年9月
津幡町立太白台小学校



実りの多い季節になりました。お米や果物など農作物の収穫がめじろ押しで、おいしい食べ物も豊富に出回ります。その反面、台風や大雨など自然災害による農作物への被害も懸念されます。食への感謝を忘れず、よく食べ、よく運動し、心身ともに実りの多い秋にしましょう。



かんがえよう! 食品ロス

～食べられるのに捨てられてしまう食べ物～

食品ロス削減国民運動
シンボルマーク **ろすのん**

10月16日は「世界食料デー」です。日本では、2008年から「世界食料デー」のある10月を「世界食料デー」月間とし、飢餓や食料問題について考え、解決に向けて一緒に行動する1か月としています。

食品ロスの現状



お茶碗
1杯分

現在日本で食べられるのに捨てられてしまう食べ物は年間約600万トン。一人1日お茶碗1杯分もの食べ物が捨てられていることとなります。

僕たち私たちにできること



クラスに配られた給食はできるだけ、全部配ろう!



食べる時間をしっかりと、苦手なものでもひと口は食べてみよう!

みんなで考えたいこと



買いすぎず、あるものは使い切り、食べきる工夫をしよう!

みんなで、できることから取り組んでほしいの!



10/10 目の愛護デー

目の健康に欠かせない「ビタミンA」の多い食べ物



10を横に倒すと目とまゆの形に見えることから、この日になりました。



にんじん、かぼちゃ、ほうれん草など緑黄色野菜
ギンダラ、ウナギ など魚介類
レバー

ビタミンAは油と一緒にとると、体への吸収率がアップします!



10月 津幡献立が登場します

今月は、津幡町にゆかりのある食材をたくさん使った津幡献立が登場します!

まこも…イネ科の植物で、お米のように水田で栽培されます。苗は2mほどになります。

れんこん…河北潟でとれるれんこんは、太くて節と節の間が短く、肉厚です。

小松菜…河北潟のビニールハウスで、1年を通して栽培されています。県内で最も大きな産地となっています。

河北潟ヨーグルト…河北潟にあるホリ牧場は、約500頭の牛を育てています。

白黒のホルスタイン種と茶色のジャージー種の2種類です。



日	献立名	主に体をつくる(赤)	主に熱ゆかのもとになる(黄)	主に体の調子を整える(緑)	エネルギー	たんぱく質	脂質
1 (水)	ミルクロール れんこんメンチカツ★ カラフルサラダ コーンポタージュ	脱脂粉乳 豚肉 鶏肉 大豆たん白	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン さとう パン粉 でんぷん 小麦粉 油 大豆油 油 さとう 米粉 生クリーム	れんこん たまねぎ ごぼう にんじん ブロッコリー 赤ピーマン 黄ピーマン きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ	597	23.8	25.2
2 (木)	ごはん さんみゆき ひじきのいために とりやさいうどん	さつまあげ ひじき 油揚げ 鶏肉 みそ	米 ごま油 さとう 油 さとう うどん さとう	ねぎ しょうが にんにく こんにゃく にんじん さやいんげん はくさい もやし にんじん えのきだけ にんにく	595	26.3	15.9
3 (金)	にくみそどん(むぎごはん) (ぐ) さつまいもとれんこんのチップ★ わかめスープ	豚肉 牛肉 赤みそ 鶏肉 絹ごし豆腐 わかめ	米 白麦 ごま油 さとう さつまいも 大豆油 ごま	しょうが にんにく たまねぎ もやし こまつな れんこん たまねぎ にんじん ねぎ	638	23.6	21.6
6 (月)	ごはん きんぴらとりつくね もやしとえだまめのすのもの さといもとうすらたまごのうまに デザート(おつきみクレープ)	鶏肉 豆腐 大豆たん白 かまぼこ 厚揚げ うすら卵 豆乳	米 さとう 油 豚ゼラチン ごま さとう さといも さとう さつまいも さとう 米粉	たまねぎ ごぼう にんじん しょうが もやし キャベツ えだまめ だいこん にんじん こんにゃく さやいんげん	668	25.9	20.9
7 (火)	むぎごはん ウインナー はなやさいサラダ チキンカレー 果肉入りフルーツゼリー	ウインナー 鶏肉	米 白麦 ごまドレッシング 油 じゃがいも カレールウ さとう 水あめ	ブロッコリー カリフラワー とうもろこし にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご プルーン りんご みかん パイナップル	794	24.1	27.9
8 (水)	バターロール マカロニのミートグラタン もやしのスープ フルーツポンチ	脱脂粉乳 鶏卵 豚肉 チーズ 鶏肉 豆乳ゼリー(豆乳)	小麦粉 さとう マーガリン 油 マカロニ さとう 豆乳ゼリー(さとう) さとう	にんにく たまねぎ にんじん トマト もやし はくさい にんじん こまつな みかん パイナップル 黄桃	613	24.6	20.0
9 (木)	ごはん ぶたにくのレモンだれ きりぼしだいこんのごまマヨあえ★ とうふのみそしる	豚肉 鶏肉 絹ごし豆腐 みそ	米 でんぷん 米粉 大豆油 さとう さとう ノンエッグマヨネーズ ごま	レモン果汁 切干し大根 きゅうり にんじん たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	642	25.3	25.3
10 (金)	ごはん さばのピリからだれ ゆかりあえ かぼちゃのみそしる	さば 油揚げ みそ	米 でんぷん 米粉 大豆油 さとう	しょうが ねぎ にんにく キャベツ もやし こまつな にんじん 赤しそ かぼちゃ たまねぎ えのきだけ ねぎ	636	25.5	23.1
14 (火)	ごはん スタミナため とうにゅうみそスープ デザート(ブルーベリータルト)	豚肉 絹ごし豆腐 豆乳 みそ 豆乳 大豆粉	米 油 さとう ごま でんぷん ごま油 さとう 米粉 ショートニング 油 水あめ	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ もやし ら りんご だいこん にんじん えのきだけ ねぎ ブルーベリー果汁	625	24.8	19.2
15 (水)	ミルクしよくパン チョコだいきリーム とりにくのマーマレードやき パンネのペペロンチーノふう しおこうじスープ	脱脂粉乳 大豆粉 脱脂粉乳 鶏肉 ベーコン 豚肉	小麦粉 ショートニング さとう 油 さとう ココアパウダー マーマレードジャム パンネ オリーブ油	にんにく レモン果汁 エリンギ キャベツ たまねぎ 赤ピーマン にんにく もやし はくさい たまねぎ にんじん	621	31.0	25.6
16 (木)	ごはん ふくらぎのみみじソース もやしのごまあえ かきたまみそしる	ふくらぎ 鶏卵 絹ごし豆腐 みそ	米 でんぷん 米粉 大豆油 さとう ごま さとう 花麩	だいこん にんじん ゆず果汁 もやし キャベツ にんじん たまねぎ こまつな	635	27.6	24.8
17 (金)	ごはん とりにくとこんさいのチリソースに すいぎょうざ チーズ	鶏肉 水餃子(豚肉 鶏肉 大豆たん白 大豆粉) チーズ	米 でんぷん 米粉 大豆油 さつまいも ごま油 さとう 水餃子(豚肉 油 小麦粉 ミックス粉 さとう)	しょうが れんこん たまねぎ にんじん ビーマン 水餃子(キャベツ ねぎ しょうが) もやし チンゲンサイ にんじん しめじ ねぎ	608	21.4	18.9
20 (月)	ごはん わかさぎフリッター★ しめじのおかかあえ みそおでん	わかさぎ 沖あみ あおさ かつおぶし 鶏肉 ちくわ がんも みそ	米 小麦粉 でんぷん さとう 米粉 大豆油 さとう さといも さとう	しめじ ほうれんそう もやし だいこん にんじん こんにゃく	625	26.7	22.1
21 (火)	れんこんいり(むぎごはん) かぎゅうピピンパ(ぐ) こまつなのナムル まこもいりちゅうかスープ かぼくがたヨーグルト	津幡献立 牛肉 のり 絹ごし豆腐 ヨーグルト	米 白麦 油 さとう ごま ごま油 さとう ごま油	にんにく ねぎ 切干し大根 れんこん こまつな もやし にんじん チンゲンサイ たまねぎ にんじん まこもたけ ねぎ	587	22.8	16.4
22 (水)	はいがパンズ オムレツ スパゲティナポリタン あきやさいのチャウダー	脱脂粉乳 鶏卵 ベーコン 鶏肉 牛乳	小麦粉 さとう ショートニング マーガリン 小麦胚芽 油 スパゲティ 油 油 さつまいも 米粉 バター	たまねぎ にんじん ビーマン トマト れんこん たまねぎ にんじん	614	23.2	23.9
23 (木)	ごはん はるまき ちゅうかあえ たんたんめん	豚肉 ひじき 焼き豚 豚肉 みそ	米 はるさめ 豚脂 小麦粉 油 水あめ でんぷん さとう 大豆油 さとう ごま油 中華めん ごま油 ごま	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが だいこん にんじん きゅうり たまねぎ ねぎ しょうが にんにく たけのこ チンゲンサイ にんじん もやし	619	21.4	20.7
24 (金)	ごはん だいずとじゃがいものりしお★ ぶたにくとこやどうふのたまごとし くだもの(りんご)	大豆 青のり 鶏卵 豚肉 高野豆腐	米 じゃがいも 大豆油 でんぷん 米粉 さとう	たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ りんご	659	26.8	24.2
27 (月)	ごはん シューマイ パンサンズウ マーボーどうふ	豚肉 大豆たん白 ロースハム 木綿豆腐 豚肉 赤みそ	米 でんぷん 豚脂 さとう 油 小麦粉 はるさめ さとう ごま油 油 さとう でんぷん ごま油	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり しょうが にんにく たまねぎ たけのこ にんじん ら 干しいたけ ねぎ	638	25.1	23.1
28 (火)	わかめごはん あじのカレーあげ こんにゃくのきんぴら★ キャベツとあつあげのみそしる デザート(メープルカップケーキ)	わかめ あじ さつまあげ 厚揚げ みそ 豆乳 大豆粉	米 白麦 でんぷん 米粉 大豆油 油 さとう 米粉 さとう 水あめ 油 ショートニング メープルシロップ マーガリン	にんにく こんにゃく ごぼう にんじん さやいんげん キャベツ たまねぎ にんじん えのきだけ りんご	699	27.0	23.5
29 (水)	こめこミルクロール チリコンカン ブロッコリーのツナあえ ラビオリのスープ	脱脂粉乳 豚肉 牛肉 いんげん豆 ツナ ラビオリ(豚肉)	米粉 小麦粉 さとう ショートニング マーガリン 油 さとう 米粉 ひよこまめ ノンエッグマヨネーズ ラビオリ(小麦粉 油 パン粉)	たまねぎ にんにく きゅうり ブロッコリー たまねぎ ラビオリ(たまねぎ) はくさい もやし にんじん	590	28.6	22.4
30 (木)	あきのかおりごはん いわしのみぞれに すのもの とんじる	油揚げ いわし わかめ 豚肉 みそ	米 白麦 さとう さとう でんぷん さとう さといも	ごぼう にんじん しめじ だいこん もやし きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん こんにゃく ねぎ	610	26.5	20.4
31 (金)	むぎごはん かぼちゃひきにくフライ フレンチサラダ ハヤシライス デザート(かぼちゃのプリン)	豚肉 大豆たん白 豚肉 豆乳	米 白麦 さとう 豚脂 でんぷん パン粉 小麦粉 油 大豆油 油 さとう じゃがいも 油 ハヤシルウ 米粉 さとう でんぷん	かぼちゃ たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん ブロッコリー にんにく たまねぎ にんじん トマト かぼちゃ	704	22.8	22.3

※ 牛乳(主に体をつくる)は毎日つきます。※ 都合により一部献立を変更することもあります。※毎月かみかみ献立を実施。(★印)

栄養価平均	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩分	マグネシウム	亜鉛
(中学生)	634kcal	15.9%	31.5%	356mg	3.3mg	257μg	0.54mg	0.56mg	24mg	4.9g	2.6g	86mg	2.9mg