

給食だより



令和8年10月

若狭町給食センター

10月になって暑さがやわらいですずしくなってきました。体を動かすことが気持ちの良いシーズンです。たくさん体を動かして、お腹をすかせ、秋のおいしいごはんや旬の食材をたくさん食べたいですね。

好ききらいは過去の体験がかかわっている!?



食べた後で体調不良になる、無理強いをされるなどのいやな体験をすると、その食べ物が苦手になることがあります。苦手な食べ物がある場合は、栽培や調理をしたり、みんなで楽しく食べたりすると少しずつ食べられるようになります。

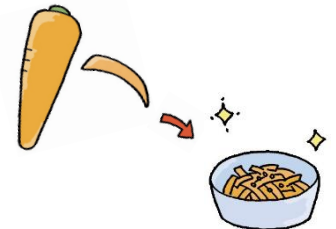
10月は食品ロス削減月間です!



まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを「食品ロス」といいます。食品ロスには、売れ残りや期限が切れたもの、調理の時の皮のむきすぎ、食べ残しなどがあります。食品ロスを減らすためには、家庭や社会全体でさまざまな取り組みを行うことが必要です。

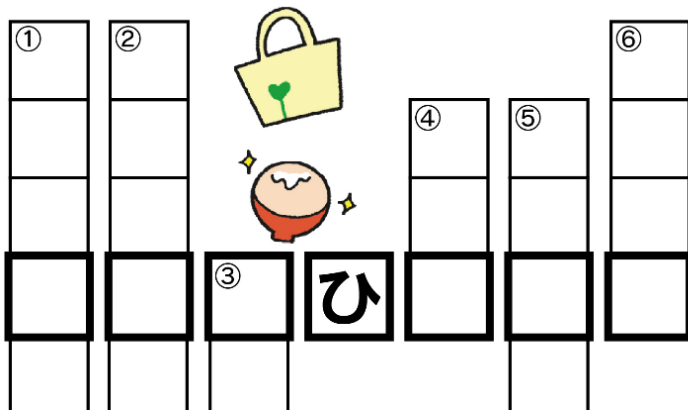
食べ物を使いきろう! 食べきろう!

家庭からも多くの食品ロスが出ています。料理を作るときは、食べきれる分量にしたり、野菜の皮できんぴらを作ったりするなどの工夫をしましょう。食品ロスを減らすために、調理の無駄をなくして、食べ残さないようにすることが大切です。



食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。太枠の中に言葉があらわれます。



- ① 学校で授業をする部屋。
- ② レストランなどの店で食事をするところ。
- ③ いがいがに包まれている木の果実。
- ④ 皿などをふく布。
- ⑤ 中心に穴が開いたパスタの一種。
- ⑥ 果物や野菜をしばった飲み物。

ト一ロ、⑨ ニロ、⑤ ヲキ、⑦ ①>③

>ヅ、④、② ①、⑦、⑤、①★、⑤★

10がっ がっこうきゅうしょく よていこんだてひょう

令和8年度 若狭町給食センター

日	曜	献立名	あか		みどり		き		えいようか
			体を作る食べ物		体の調子を整える食べ物		熱や力のもとになる食べ物		
1	木	カリカリうめごはん きのこコンチカツ こんぶのいために さつまいものみそしる		ぶたにく とりにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ にんじん にんじん	うめ しいたけ えのきたけ しめじ はくさい だいこん ねぎ	こめ でんぶん さとう こむぎこ パンこ こんにやく さとう さつまいも	あぶら	E 629 kcal P 21.8 g F 23.2 g C 87.4 g NaCl 2.1 g
2	金	あきいろカレーライス コールスローサラダ おちやめなだいず		ぶたにく だいず	スキムミルク チーズ ぎゅうにゅう にんじん トマト にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	こめ さつまいも じゃがいも さとう さとう	カレールウ あぶら	E 711 kcal P 22.9 g F 21.1 g C 112.6 g NaCl 3.1 g
5	月	ぶたどん ぎゅうにゅう わかめとツナのすのもの じゃがいものみそしる		ぶたにく ツナ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ にんじん	にんにく たまねぎ もやし きゅうり たまねぎ ねぎ	こめ こんにやく さとう さとう じゃがいも		E 553 kcal P 25.0 g F 16.3 g C 78.7 g NaCl 2.7 g
6	火	ごはん ぎゅうにゅう しろみさかなフライ きのこのケチャップいため ぶたにくともやしのスープ		ホキ ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう トマト にんじん	キャベツ たまねぎ しめじ まいたけ もやし たまねぎ ねぎ	こめ パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら あぶら	E 584 kcal P 22.5 g F 19.5 g C 79.9 g NaCl 2.3 g
7	水	ごはん ぎゅうにゅう ショールンボー きゅうりのちゅうかあえ はつぼうさい		ぶたにく とりにく ぶたにく うずらのたまご	ぎゅうにゅう にんじん	キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが きゅうり たまねぎ たけのこ もやし はくさい ほうししいたけ	こめ はるさめ でんぶん さとう こむぎこ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら あぶら	E 613 kcal P 25.2 g F 21.3 g C 80.8 g NaCl 2.2 g
8	木	ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふとひよこまめのコロコロあげ キャベツのソテー もずくのスープ		ぶたにく とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ブロッコリー にんじん	キャベツ にんにく たまねぎ ねぎ	こめ こめこ さとう でんぶん みずあめ	あぶら オリーブオイル あぶら	E 625 kcal P 27.2 g F 21.8 g C 83.6 g NaCl 2.3 g
9	金	ごはん ぎゅうにゅう なすいりマーボー豆腐 ドレッシングサラダ りょくおうしょくやさいのスープ ブルーベリークレープ		ベーコン	ぎゅうにゅう にんじん にんじん ほうれんそう にんじん	なす たまねぎ ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	こめ さとう でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら あぶら	E 600 kcal P 19.8 g F 20.6 g C 87.0 g NaCl 2.3 g
12	月	スポーツのひ							
13	火	かみなりごはん ぎゅうにゅう ひらつくね やさいのごまいため おつきりこみ		とりにく とりにく さつまあげ とりにく うすあげ	ぎゅうにゅう にんじん にんじん	ごぼう たまねぎ キャベツ たまねぎ だいこん ほうししいたけ はくさい ねぎ	こめ こんにやく さとう パンこ でんぶん げんまい さとう ワナンタン さといも	あぶら あぶら ごまあぶら ごま	E 633 kcal P 26.9 g F 21.0 g C 84.7 g NaCl 2.9 g
14	水	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのしおからあげ たこあんあえ コンソメスープ		とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう にんじん にんじん	にんにく キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ もやし ねぎ	こめ さとう こめこ さとう	ごまあぶら あぶら ごまあぶら	E 658 kcal P 25.3 g F 28.8 g C 76.7 g NaCl 2.7 g
15	木	ごはん ぎゅうにゅう プリプリこんにやくいため さといものにつころがし とうふのみそしる		とりにく うすあげ もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう にんじん チンゲンさい にんじん	たけのこ ほうししいたけ しょうが にんにく たまねぎ ねぎ	こめ こんにやく さとう でんぶん さといも さとう	ごまあぶら	E 604 kcal P 24.0 g F 17.2 g C 102.9 g NaCl 2.3 g
16	金	ハヤシライス ぎゅうにゅう わかめのうめサラダ りんごのタルト		ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん トマト たまねぎ マッシュルーム グリンピース さとう キャベツ もやし ばいこく	こめ じゃがいも さとう タルト	ハヤシルウ あぶら	E 710 kcal P 23.8 g F 21.8 g C 109.9 g NaCl 2.7 g
19	月	ココアあげパン ぎゅうにゅう にくだんご はくさいのスープに まめによるこぶ		とりにく ぶたにく だいず ウインナー だいず	ぎゅうにゅう こんぶ	たまねぎ にんにく しょうが はくさい たまねぎ	フオカツチャ さとう さとう じゃがいも さとう	あぶら あぶら	E 611 kcal P 24.1 g F 29.6 g C 66.5 g NaCl 2.9 g
20	火	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに わふうきのコスバゲティ あおなのすましじる		さば しろみそ ベーコン きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ まいたけ えのきたけ たまねぎ	こめ さとう でんぶん スバゲティ	オリーブオイル	E 694 kcal P 26.0 g F 27.1 g C 88.3 g NaCl 2.6 g
21	水	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのアップルソテー フライドポテト もやしのスープ		ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう にんじん	たまねぎ りんご にんにく しょうが もやし キャベツ ねぎ	こめ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら ごまあぶら	E 590 kcal P 20.2 g F 21.0 g C 81.7 g NaCl 1.8 g
22	木	ごはん ぎゅうにゅう ベーコンたまごやき やさいのゆかりあえ がんもどきのたきあわせ		ベーコン たまご がんもどき とりにく	ぎゅうにゅう しそ にんじん いんげん	キャベツ もやし たまねぎ	こめ さとう でんぶん さとう じゃがいも こんにやく さとう	あぶら あぶら	E 656 kcal P 25.3 g F 23.3 g C 96.6 g NaCl 1.9 g
23	金	ごはん ぎゅうにゅう ポークフランク キャラメルポテト チリコンカン		ウインナー ぶたにく ぎゅうにゅう だいず	ぎゅうにゅう にんじん トマト	にんにく たまねぎ	こめ さつまいも さとう じゃがいも さとう	バター あぶら あぶら ハヤシルウ	E 777 kcal P 26.4 g F 28.4 g C 110.1 g NaCl 2.2 g
26	月	きのこごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ きんぴらごぼう だいこんのみそしる ラフランスゼリー		うすあげ とりにく ちくわ だいず ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう あおのり にんじん にんじん にんじん	しめじ えのきたけ ごぼう だいこん たまねぎ ねぎ	こめ さとう こむぎこ コーンスターチ こんにやく さとう ふ ゼリー	あぶら あぶら	E 655 kcal P 24.7 g F 22.0 g C 92.1 g NaCl 2.5 g
27	火	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのあかみそいため はるさめサラダ ほうれんそうのスープ		ぶたにく ハム もめんどうふ	ぎゅうにゅう にんじん ビーマン にんじん ほうれんそう にんじん	キャベツ しょうが にんにく コーン きゅうり もやし	こめ さとう でんぶん はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら ごまあぶら	E 527 kcal P 23.1 g F 14.8 g C 78.1 g NaCl 2.6 g
28	水	ごはん ぎゅうにゅう かぼちゃひきにくフライ もやしのいためもの トマトスープ		ぶたにく ベーコン もめんどうふ	ぎゅうにゅう かぼちゃ チンゲンさい にんじん トマト	たまねぎ もやし にんにく たまねぎ えだまめ	こめ さとう パンこ でんぶん もやし さとう	あぶら あぶら オリーブオイル	E 617 kcal P 18.6 g F 22.5 g C 85.0 g NaCl 1.9 g
29	木	ごはん ぎゅうにゅう やきぎょうざ ちゅうかうらうサラダ みそスープ		ぶたにく とりにく だいず ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう にら ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが キャベツ	こめ こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら	E 504 kcal P 18.8 g F 13.9 g C 76.7 g NaCl 2.1 g
30	金	うちまめいりカレーライス ぎゅうにゅう チキンカツ やさいソテー		うちまめ ぶたにく とりにく	スキムミルク チーズ ぎゅうにゅう にんじん トマト にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ コーン	こめ じゃがいも パンこ こむぎこ でんぶん	カレールウ あぶら あぶら	E 722 kcal P 26.3 g F 23.6 g C 105.7 g NaCl 3.3 g

※ 今度中食材料の納入の期日で献立内容が変わるものもあり変更がございましてご了解願います。

※ 献立名の欄に使用している材料は写真にてお示します。

