

# 10がつ がっこうきゅうしょく よていこんだてひょう

令和5年10月 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	
			かたひ つちの 物を 体を作る食べ物	ぎゆうにゆう	かたひ つちの 物を 体の調子を整える食べ物	ぎゆうにゆう	あつ ちから のもとになる食べ物	えいようか	たんぱく質(g)	たんぱく質(g)
2	月	ごはん ぎゆうにゆう メンチカツ やさいのカレーソテー みそしる	ぶたにく とりにく ベーコン もめんどうふ みそ	ぎゆうにゆう わかめ	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ キャベツ たまねぎ	こめ パンこ さとう じゃがいも	なたねあぶら	597.0 20.7 18.8	83.8 2.0
3	火	ごはん ぎゆうにゆう とうふハンバーグてりやきソース きりぼしだいこんのナポリタンふう ウインナーときのこのスープ	とりにく とうふ ぶたにく ウインナー	ぎゆうにゆう	にんじん こまつな にんじん	たまねぎ しょうが きりぼしだいこん たまねぎ えのきたけ ぶなしめじ にんにく	こめ さとう かたくりこ じゃがいも		554.0 21.7 13.7	83.8 2.8
4	水	ごはん ぎゆうにゆう あつあげのたきあわせ ほうれんそうともやしのごまあえ みそしる	とりにく あつあげ もめんどうふ みそ	ぎゆうにゆう	にんじん えだまめ にんじん ほうれんそう ねぎ	だいこん もやし たまねぎ	こめ さとう かたくりこ さとう じゃがいも	いりごま	626.0 27.1 21.4	78.8 2.0
5	木	ごはん ぎゆうにゆう ウインナーとだいたいのトマトに フライドポテト コンソメスープ	だいたいの ウインナー とりにく	ぎゆうにゆう	にんじん にんじん こまつな	たまねぎ たまねぎ ほうさい	こめ さとう じゃがいも	なたねあぶら	708.0 20.9 26.7	93.3 2.5
6	金	ごはん ぎゆうにゆう にくだんごのすぶたふう ナムル はるさめスープ	とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゆうにゆう	にんじん ビーマン にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ しいたけ もやし もやし ほうさい	こめ さとう かたくりこ さとう はるさめ	ごまあぶら	556.0 17.8 13.5	89.2 3.0
10	火	ごはん ぎゆうにゆう かぼちゃひきにくサンドフライ マカロニのケチャップいため やさいのスープに ブルーベリーゼリー	ぶたにく ベーコン ウインナー	ぎゆうにゆう	かぼちゃ にんじん にんじん	たまねぎ たまねぎ キャベツ コーン ブルーベリー	こめ こむぎこ パンこ マカロニ じゃがいも さとう	なたねあぶら オリーブゆ	773.0 19.3 35.1	120.4 2.4
11	水	むぎごはん ぎゆうにゆう やさきそば こまつなともやしのおひたし のっぺいじる	そば あつあげ みそ	ぎゆうにゆう	にんじん こまつな にんじん	もやし だいこん しいたけ	こめ むぎ さとう さといも		614.0 24.3 24.6	70.0 2.2
12	木	ごはん ぎゆうにゆう じゃがいものそぼろに だいこんときゅうりのサラダ キャベツとにくだんごのスープ	とりにく とりにく ぶたにく	ぎゆうにゆう	にんじん にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが だいこん きゅうり コーン キャベツ もやし	こめ じゃがいも さとう かたくりこ さとう	べにばなゆ	547.0 21.5 12.6	84.9 2.3
13	金	あきいろカレーライス ぎゆうにゆう あおじそサラダ いちごクレープ	ぶたにく とうにゆう	ぎゆうにゆう	にんじん にんじん	たまねぎ ぶなしめじ にんにく キャベツ きゅうり いちご レモン	こめ きつまいも じゃがいも さとう こめこ みずあめ	だいたいのあぶら	788.0 21.0 19.6	120.6 3.1
16	月	あつあげのまーぼーどん ぎゆうにゆう むしシュウマイ わかめスープ	ぶたにく あつあげ みそ ぶたにく	ぎゆうにゆう わかめ	にんじん こまつな ねぎ にんじん	しょうが にんにく たまねぎ たまねぎ キャベツ しょうが たまねぎ もやし	こめ さとう かたくりこ かたくりこ さとう こめこ	ごまあぶら	651.0 24.0 22.7	85.3 2.4
17	火	ごはん ぎゆうにゆう ゼリーフライ ドレッシングサラダ とんじる	とりにく だいたいの ぶたにく うすあげ みそ	ぎゆうにゆう	にんじん にんじん にんじん かぼちゃ ねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	こめ じゃがいも こむぎこ こめこ さとう	なたねあぶら べにばなゆ	604.0 18.8 19.7	86.0 1.9
18	水	ごはん ぎゆうにゆう さけのおおき ひじきのごもくに すましじる	さけ だいたいの うすあげ きつまいも とりにく もめんどうふ	ぎゆうにゆう ひじき	にんじん ねぎ	えのきたけ	こめ さとう		612.0 29.6 22.7	68.3 2.4
19	木	ごはん ぎゆうにゆう ちくわのカレーあげ はるさめソテー ぐだくさんみそしる	ちくわ ベーコン もめんどうふ みそ	ぎゆうにゆう わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ えのきたけ たまねぎ	こめ はるさめ さつまいも	なたねあぶら	641.0 23.3 19.0	91.7 3.1
20	金	ごはん ぎゆうにゆう かぼちゃのブラウンシュチュ ごぼうのごまマヨサラダ あおりんごゼリー	ぶたにく	ぎゆうにゆう	にんじん かぼちゃ にんじん えだまめ	たまねぎ ごぼう きゅうり あおりんご	こめ じゃがいも	すりごま ノンエッグマヨネーズ	663.0 20.7 18.3	92.8 2.2
23	月	フオカツチャ ぎゆうにゆう やさきそば チキンカツ キャベツときゅうりのちゅうかあえ	ぶたにく とりにく	ぎゆうにゆう	にんじん にんじん	キャベツ たまねぎ キャベツ きゅうり	こむぎこ やさきそばめん こむぎこ パンこ さとう	なたねあぶら ごまあぶら	535.0 26.3 17.5	67.2 2.5
24	火	ごはん ぎゆうにゆう とりにくとキャベツのよせなべふう もやしとコーンのおひたし ふりかけ(おおか)	とりにく もめんどうふ うすあげ	ぎゆうにゆう	にんじん ねぎ	キャベツ えのきたけ しょうが もやし きゅうり コーン	こめ かたくりこ さとう		555.0 23.6 17.0	75.5 2.6
25	水	ごはん ぎゆうにゆう ぶたにくとじゃがいものきんぴら ブロッコリーのすじょうゆあえ みそしる	ぶたにく あつあげ みそ	ぎゆうにゆう	にんじん にんじん ブロッコリー ねぎ	ごぼう キャベツ たまねぎ	こめ じゃがいも さとう さとう		575.0 23.1 15.2	84.5 2.0
26	木	かみなりごはん ぎゆうにゆう やしきしゃも そくせきづけ おつきりこみ	とりにく うすあげ ししゃも とりにく うすあげ	ぎゆうにゆう	にんじん にんじん ねぎ	ごぼう キャベツ きゅうり しょうが だいこん ほうさい しいたけ	こめ さとう さといも ワンタン		655.0 34.4 20.8	78.5 3.4
27	金	チキンカレーライス ぎゆうにゆう やさいソテー ことうピーンズ	とりにく ベーコン だいたいの	ぎゆうにゆう	にんじん 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 くろざとう		686.0 23.7 18.8	104.8 3.2
30	月	ごはん ぎゆうにゆう ミートボールケチャップ キャベツとツナのソテー かぼちゃのポタージュ	とりにく ツナ ベーコン	ぎゆうにゆう	にんじん にんじん かぼちゃ	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ たまねぎ	こめ	なたねあぶら	668.0 23.4 20.6	98.1 2.2
31	火	ごはん ぎゆうにゆう あまからとだいこん さんしょくあえ みそしる	とりにく もめんどうふ うすあげ みそ	ぎゆうにゆう わかめ	ねぎ にんじん ほうれんそう にんじん	しょうが だいこん もやし	こめ さとう かたくりこ さとう じゃがいも		604.0 25.8 20.3	76.2 2.0

※ 予算や食材料の納入の関係で献立内容が変わることもあります。ご了承ください。 ※ 若狭町の食材は太字になっています。

※ 献立名の横に使用している材料が記入してあります。

# 給食だより



令和5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。

## 10月10日は目の愛護デーです。

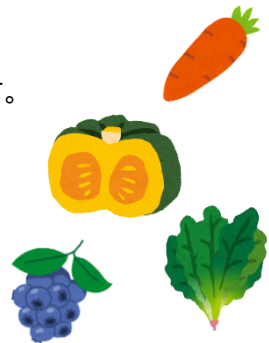
私たちの生活は、テレビを見たり、ゲームやスマートフォンなどで目をたくさん使っています。画面を集中して見続けていると、目が疲れ、頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。使う時間を決めたり、遠くを見るようにしたり、ときどき目を休ませてあげましょう。また、目によいものを食べるなど、食事の面からも目を大切にしましょう。

○**ビタミンA** 「目のビタミン」と言われ、目の健康に欠かせないビタミンです。

にんじん・かぼちゃ・ほうれん草などの緑黄色野菜・うなぎ・レバーなど

○**アントシアニン** 赤紫色の色素成分で、目の疲れをやわらげてくれます。

ブルーベリー・ぶどう・黒豆・茄子・黒ゴマなど



## おいしく減塩しよう

国民栄養調査などから、子どものころから食塩を摂りすぎていることが分かっています。塩を摂りすぎるといつのまにか血管が傷ついて、病気になってしまうことがあります。そのため、子どものころから生活習慣病の予防や、健康寿命延伸のため、減塩を意識することが今まで以上に求められています。



○調味料はかけるよりも少量つけるようにする



○ラーメンやうどんなどの汁は残す



○「食塩相当量」の表示を確認して、塩分をとりすぎないようにする



## 食品ロスを減らそう！

10月は「食品ロス削減月間」です。「食品ロス」とは、まだ食べることができるのに、ゴミとして捨てられてしまう食べ物のことをいいます。日本では毎年約520万トンの食品ロスが発生しており、日本人1人当たり、毎日茶わん1杯分のご飯を捨てているのと同じ量になります。お皿がピカピカになるまできれいに食べるなど、できることから取り組んでみましょう。

