

| 日  | 曜日 | こんだてめい                                                       | の<br>み<br>も<br>の | 学<br>校<br>別 | エ<br>ネ<br>ル<br>ギ<br>ー | たん<br>ば<br>く<br>し<br>つ<br>g | し<br>し<br>つ<br>g     | え<br>ん<br>が<br>ん<br>g | あかのしょくひん                                  | みどりのしょくひん                                              | きいろのしょくひん                                     |
|----|----|--------------------------------------------------------------|------------------|-------------|-----------------------|-----------------------------|----------------------|-----------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
|    |    |                                                              |                  |             |                       |                             |                      |                       | からだをつくる<br>たべもの                           | からだのちょうしをととのえる<br>たべもの                                 | エネルギーのもとになる<br>たべもの                           |
| 1  | 水  | チャーハン<br>あげしょうぎ(幼:1こ 小:2こ 中:3こ)<br>ぱいたんスープ                   | 牛乳               | 幼<br>小<br>中 | 513<br>603<br>784     | 19.0<br>22.4<br>29.1        | 19.2<br>22.6<br>29.4 | 1.9<br>2.5<br>3.1     | ぎゅうにゅう<br>やきばた いりたまご<br>ぎょうざ なんと          | にんじん にら<br>ねぎ グリンピース<br>はくさい                           | こめ<br>あぶら<br>はるさめ ぱいたんスープ                     |
| 2  | 木  | ごはん<br>あつあげとひきにくのもやしいため<br>のっぺいじる                            | 牛乳               | 幼<br>小<br>中 | 514<br>605<br>787     | 25.2<br>29.6<br>38.5        | 16.5<br>19.4<br>25.2 | 1.7<br>2.3<br>2.9     | ぎゅうにゅう<br>とりにく なまあげ とうぼんじゃん<br>とりにく やきちくわ | にんじん こまつな<br>にんにく しょうが もやし<br>だいこん ほししいたけ ねぎ           | こめ<br>あぶら さとう<br>★さといも かたくりこ                  |
| 3  | 金  | ブロッコリーのペペロンチーノ<br>オムレツ<br>ABCマカロニスープ                         | 牛乳               | 幼<br>小<br>中 | 484<br>569<br>740     | 24.1<br>28.4<br>36.9        | 20.7<br>24.3<br>31.6 | 1.4<br>1.8<br>2.3     | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく オムレツ<br>とりにく               | にんじん ブロッコリー<br>にんにく たまねぎ とうがらし<br>キャベツ                 | スパゲッティ あぶら<br>マカロニ じゃがいも                      |
| 6  | 月  | さつまいもごはん<br>とうふハンバーグ<br>きのこいりけんちんじる デザート                     | 牛乳               | 幼<br>小<br>中 | 532<br>626<br>814     | 19.3<br>22.7<br>29.5        | 12.3<br>14.5<br>18.9 | 1.9<br>2.5<br>3.1     | ぎゅうにゅう<br>とうふハンバーグ<br>とうふ                 | にんじん こまつな<br>だいこん しめじ えのきだけ<br>ねぎ こんにゃく ほししいたけ         | こめ むぎ さつまいも<br>あぶら さとう かたくりこ<br>おつきみだんご       |
| 7  | 火  | ごはん<br>マーボーとうふ<br>ナムル                                        | 牛乳               | 幼<br>小<br>中 | 522<br>614<br>798     | 22.2<br>26.1<br>33.9        | 17.3<br>20.3<br>26.4 | 1.6<br>2.1<br>2.6     | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>てんめんじゃん とうぼんじゃん<br>とうふ みそ  | にんじん にら こまつな<br>にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ<br>もやし             | こめ<br>あぶら さとう かたくりこ<br>ごま ごまあぶら               |
| 8  | 水  | おおさかうどん<br>たこdeたこやき(幼:小:1こ 中:2こ)<br>キムチあえ                    | 牛乳               | 幼<br>小<br>中 | 536<br>630<br>819     | 20.1<br>23.7<br>30.8        | 18.9<br>22.2<br>28.9 | 1.3<br>1.7<br>2.1     | ぎゅうにゅう ぎゅうすじ<br>とうふ なんと たこやき<br>ツナフレーク    | にんじん<br>だいこん ねぎ<br>きゅうり もやし はくさいキムチ                    | めん<br>あぶら<br>ごまあぶら                            |
| 9  | 木  | ごはん ふりかけ<br>とりのからあげ キャベツのカレーふうみ<br>じゃがいものみそじる                | 牛乳               | 幼<br>小<br>中 | 523<br>615<br>800     | 23.0<br>27.0<br>35.1        | 15.1<br>17.8<br>23.1 | 2.1<br>2.8<br>3.5     | ぎゅうにゅう ふりかけ<br>とりにく<br>みそ あぶらあげ           | にんじん こまつな<br>にんにく しょうが キャベツ<br>たまねぎ                    | こめ カレーこ<br>あぶら こむぎこ かたくりこ<br>じゃがいも            |
| 10 | 金  | スパゲッティナポリタン<br>かぼちゃコロッケ<br>バナナいりミックスゼリー                      | 牛乳               | 幼<br>小<br>中 | 521<br>613<br>797     | 17.1<br>20.1<br>26.1        | 16.3<br>19.2<br>25.0 | 1.5<br>2.0<br>2.5     | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>かぼちゃコロッケ                   | にんじん ピーマン<br>たまねぎ トマト<br>パイナップル ナタデココ                  | スパゲッティ さとう<br>あぶら<br>みかんゼリー                   |
| 14 | 火  | ごはん<br>あじフライ さんしょくおひたし<br>あきやさいのみそじる                         | 牛乳               | 幼<br>小<br>中 | 544<br>640<br>832     | 19.7<br>23.2<br>30.2        | 16.0<br>18.8<br>24.4 | 2.0<br>2.7<br>3.4     | ぎゅうにゅう<br>あじフライ けずりばし<br>あぶらあげ みそ         | にんじん<br>キャベツ もやし<br>しめじ えのきだけ ねぎ                       | こめ<br>あぶら<br>さつまいも                            |
| 15 | 水  | ごはん<br>おやこに<br>きんときまめのあまに                                    | 牛乳               | 幼<br>小<br>中 | 537<br>632<br>822     | 24.7<br>29.1<br>37.8        | 12.4<br>14.6<br>19.0 | 1.3<br>1.7<br>2.1     | ぎゅうにゅう<br>とりにく なんと えきらん<br>きんときまめ         | にんじん<br>たまねぎ ほししいたけ グリンピース                             | こめ<br>くるまふ あぶら かたくりこ<br>さとう                   |
| 16 | 木  | ロールパン<br>チキンナゲット(幼:1こ 小:2こ 中:3こ)<br>やさいのソテー カレーヌードルスープ       | 牛乳               | 幼<br>小<br>中 | 522<br>614<br>798     | 22.2<br>26.1<br>33.9        | 23.8<br>28.0<br>36.4 | 1.6<br>2.1<br>2.6     | ぎゅうにゅう<br>チキンナゲット<br>ぶたにく                 | にんじん ピーマン<br>キャベツ<br>たまねぎ                              | パン<br>あぶら カレーこ<br>じゃがいも スパゲッティ                |
| 17 | 金  | ガパオライス<br>とりにくのフォー                                           | 牛乳               | 幼<br>小<br>中 | 578<br>680<br>884     | 28.8<br>33.9<br>44.1        | 21.8<br>25.7<br>33.4 | 1.6<br>2.1<br>2.6     | ぎゅうにゅう だいず<br>とりにく                        | にんじん ピーマン あか・きパプリカ<br>にんにく たまねぎ バジル<br>しょうが もやし ねぎ レモン | こめ むぎ あぶら<br>さとう ナンブラー かたくりこ<br>フォー           |
| 20 | 月  | きゅうしょくおやすみ                                                   |                  |             |                       |                             |                      |                       |                                           |                                                        |                                               |
| 21 | 火  | なめし<br>にくじゃが<br>のりずあえ                                        | 牛乳               | 幼<br>小<br>中 | 513<br>603<br>784     | 21.6<br>25.4<br>33.0        | 11.9<br>14.0<br>18.2 | 2.0<br>2.6<br>3.3     | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>ツナフレーク きざみのり            | にんじん こまつな なめしのもと<br>たまねぎ こんにゃく グリンピース<br>もやし           | こめ むぎ<br>じゃがいも あぶら さとう                        |
| 22 | 水  | まめひきにくカレー<br>コールスロー                                          | 牛乳               | 幼<br>小<br>中 | 587<br>690<br>897     | 20.1<br>23.7<br>30.8        | 22.9<br>26.9<br>35.0 | 1.7<br>2.3<br>2.9     | ぎゅうにゅう<br>とりにく れんずまめ                      | にんじん<br>にんにく たまねぎ えだまめ<br>キャベツ とうもろこし                  | こめ カレールウ<br>あぶら さとう<br>エッグケアマヨネーズ             |
| 23 | 木  | くろパン<br>じゃがいもとチーズのオムレツ<br>ペンネのソテー やさいスープ                     | 牛乳               | 幼<br>小<br>中 | 518<br>609<br>792     | 22.2<br>26.1<br>33.9        | 17.8<br>20.9<br>27.2 | 1.5<br>2.0<br>2.5     | ぎゅうにゅう<br>じゃがいもとチーズのオムレツ<br>ぶたにく とりにく     | にんじん<br>にんにく たまねぎ きゃべつ                                 | パン<br>マカロニ あぶら<br>じゃがいも                       |
| 24 | 金  | きのこスパゲッティ<br>ほしのコロッケ<br>ビーンズサラダ デザート                         | 牛乳               | 幼<br>小<br>中 | 540<br>635<br>826     | 23.7<br>27.9<br>36.3        | 20.4<br>24.0<br>31.2 | 1.7<br>2.2<br>2.8     | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>ほしのコロッケ<br>だいず ヨーグルト       | にんじん えだまめ<br>にんにく エリンギ しめじ えのきだけ<br>たまねぎ きゅうり とうもろこし   | スパゲッティ<br>あぶら<br>さとう                          |
| 27 | 月  | ごはん<br>はっぼうさい<br>メンチカツ                                       | はっこ<br>う<br>にゅう  | 幼<br>小<br>中 | 557<br>655<br>852     | 23.1<br>27.2<br>35.4        | 14.8<br>17.4<br>22.6 | 1.1<br>1.5<br>1.9     | はっこにゅう<br>ぶたにく えび うずらのたまご<br>メンチカツ        | にんじん<br>にんにく しょうが はくさい ねぎ<br>もやし ほししいたけ たけのこ           | こめ<br>あぶら さとう かたくりこ<br>ごまあぶら                  |
| 28 | 火  | ～ハロウィンきゅうしょく～<br>ミックスピラフ ハロウィンハンバーグ<br>キャベツのマリネ ミネストローネ デザート | 牛乳               | 幼<br>小<br>中 | 553<br>651<br>846     | 20.8<br>24.5<br>31.9        | 17.5<br>20.6<br>26.8 | 1.7<br>2.2<br>2.8     | ぎゅうにゅう ウィンナー<br>ハロウィンハンバーグ<br>とりにく        | にんじん むらさきキャベツ<br>たまねぎ ミックスベジタブル<br>にんにく セロリ トマト        | こめ<br>あぶら さとう<br>じゃがいも ひとくちゼリー                |
| 29 | 水  | コーンクリームスパゲッティ<br>フライドポテト<br>イタリアンサラダ                         | 牛乳               | 幼<br>小<br>中 | 512<br>602<br>783     | 17.9<br>21.0<br>27.3        | 22.9<br>26.9<br>35.0 | 1.4<br>1.9<br>2.4     | ぎゅうにゅう ウィンナー<br>こなチーズ                     | にんじん<br>たまねぎ しめじ クリームコーン<br>とうもろこし キャベツ                | スパゲッティ コーンスープ<br>じゃがいも あぶら バター<br>イタリアンドレッシング |
| 30 | 木  | ごはん なつとう<br>いわしのしょうがに<br>さつまじる                               | 牛乳               | 幼<br>小<br>中 | 528<br>621<br>807     | 25.2<br>29.7<br>38.6        | 15.1<br>17.8<br>23.1 | 1.8<br>2.4<br>3.0     | ぎゅうにゅう なつとう<br>いわしのしょうがに<br>とりにく みそ       | にんじん こまつな<br>だいこん ねぎ こんにゃく                             | こめ<br>さつまいも                                   |
| 31 | 金  | キムタクごはん<br>はんぺんフライ<br>はるさめスープ                                | 牛乳               | 幼<br>小<br>中 | 535<br>629<br>818     | 20.2<br>23.8<br>30.9        | 18.5<br>21.8<br>28.3 | 1.4<br>1.8<br>2.3     | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>はんぺんフライ<br>とりにく わかめ        | にんじん<br>ねぎ はくさいキムチ たくあん<br>たまねぎ                        | こめ むぎ ごまあぶら<br>あぶら<br>はるさめ                    |

＊ぶっしのつごうによりこんだてをいちがへんこうすることがあります。★しるしは、じばさんです。

10月10日は  
目の  
愛護デー

人間は情報の約80%を視覚から得るといわれています。食事を目で見て楽しむためにも、目を大切にして、食事前にスマートフォンなどの電源は切りましょう。

きょうなんひ  
今日は何の日？

世界に広げ！石けんを使った手洗い

世界では5歳の誕生日を迎えずに、命を終える子どもが年間540万人になるといわれています。その原因の多くは予防できる病気です。石けんを使った手洗いは簡単な予防法の一つです。正しい手洗いを世界に広めるため、毎年10月15日は「世界手洗いの日」と定められました。

10月16日は  
世界食料デー

国連によって世界の食料問題を考える日として制定されました。1人ひとりが協力し合い、「すべての人に食料を」を実現し、世界に広げる飢餓などを解決していくことが目的です。この機会に食料問題について家族で話し合ってみませんか。

# 10月給食だより

## 持続可能な社会を目指そう

わたしたちの住む地球は、地球温暖化やごみの量の増加、生物多様性の危機など、さまざまな環境問題を抱えています。これは、わたしたちの生活が地球の自然が持つ許容力を超えるほど、地球環境に大きな負荷を与えているからです。限りある資源を大切にするために、環境のためにできることを考えて実行していきましょう。



## 向き合おう！日本の食料自給率

食料自給率とは、国内で消費される食品がどのくらい国内生産でまかなっているのかを示したものです。日本は昭和40年度は73%でしたが、現在は38%と、アメリカの104%、フランスの121%、ドイツの83%と比べると先進国の中で最も低い水準です。その原因は、日本は多くの食品を海外から輸入していて、食品目別でみると国産品でまかなえているのは主食のお米だけです。

日本の食料自給率  
令和5年度  
**38%**  
(カロリーベース)



しかし、現在の日本では、大雨や高温の影響による米不足やお米の高騰という食料問題も起こっています。安全な食料を安定して手に入れるためには自給率をあげることが大切です。

## 地産地消



地域で生産された農林水産物を地域で消費しようとする取り組みを地産地消といいます。新鮮でおいしい地域の食材を食べましょう。

## 9月の給食で使った物資の産地

| 物資名   | 産地名      | 物資名   | 産地名     |
|-------|----------|-------|---------|
| だいこん  | 北海道      | キャベツ  | 群馬県     |
| にんじん  | 北海道      | きゅうり  | 群馬県・福島県 |
| こまつな  | 茨城県・群馬県  | 赤パプリカ | 韓国      |
| もやし   | 神奈川県・栃木県 | なす    | 清川村     |
| にら    | 栃木県・山形県  | しめじ   | 長野県     |
| ながねぎ  | 神奈川県・青森県 | えのきだけ | 長野県     |
| じゃがいも | 清川村      | にんにく  | 青森県     |
| たまねぎ  | 清川村・北海道  | しょうが  | 清川村     |
| ごぼう   | 青森県      | 米     | 秋田県     |
| ピーマン  | 清川村・高知県  | 鶏肉    | 静岡県、岩手県 |
| 赤ピーマン | 高知県      | 豚肉    | 静岡県     |

## 食品の自給率はどれくらい？

|        |         |        |                |
|--------|---------|--------|----------------|
| 野菜 80% | 魚介類 52% | 果実 38% | 牛乳・乳製品 63(28)% |
| 米 100% | 大豆 7%   | 小麦 17% | 肉類 53(8)%      |

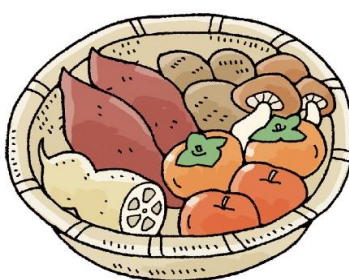
※( )は、飼料自給率を考慮した値。 出典 農林水産省 令和5年度食料需給表

## 食料自給率アップ大作戦

食料自給率を上げるためにできることは、旬の食材や地元でとれる食材を食べたり、ごはん中心のバランスのよい食事をしたり、食べ残しを減らしたりすることです。できることから取り組んでみましょう。



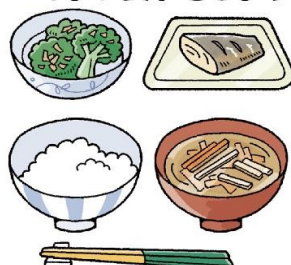
### 1 旬の食材を食べよう



### 2 地元でとれる食材を食べよう



### 3 ごはん中心のバランスのよい食事をしよう



### 4 食べ残しを減らそう

