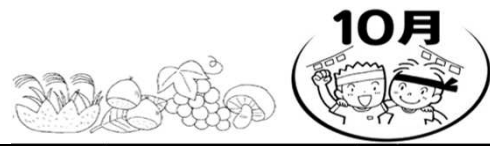


令和8年度 10月



学校給食献立予定表

★10月給食目標★
「たべものの はたらきをしよう!」



安芸市立学校給食センター

こんだて名		黄(き)のなかま おもにエネルギーのもとになる		赤(あか)のなかま おもに体をつくるもとになる		緑(みどり)のなかま おもに体の調子を整えるもとになる		エネルギー たんぱく質 脂質		ひとこと メッセージ
日 (曜日)	主菜(肉・魚・大豆や豆腐・たまごなど) 副菜(やさい・きのこ類・海藻類など)	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	小4	中	
1 (木)	ごはん とりにくのマスタードやき ピーマンサラダ チンゲンサイのスープ	牛乳 さとう ピーマン さとう	牛乳 さとう ピーマン さとう	牛乳 さとう ピーマン さとう	牛乳 さとう ピーマン さとう	牛乳 さとう ピーマン さとう	牛乳 さとう ピーマン さとう	611 246 192	724 284 217	秋の風が気持ちいい季節になりましたね。10月のきゅうしょく目標は「食べ物の はたらきを知ろう」です。こんだて表を見たり、給食ほうそうを聞いたりしよう!
2 (金)	にらそばうどん ナムル はるさめスープ	牛乳 さとう はるさめ	牛乳 さとう はるさめ	牛乳 さとう はるさめ	牛乳 さとう はるさめ	牛乳 さとう はるさめ	牛乳 さとう はるさめ	586 230 183	717 275 210	みなさん、食事のマナーは守れていますか?給食の時間は、マナーを身につける時間でもあります。毎日練習してみましょう。
5 (月)	ごはん とりみそにこみ ごしきあえ ひじきとツナのつくだに	牛乳 さとう さとう さとう	牛乳 さとう さとう さとう	牛乳 さとう さとう さとう	牛乳 さとう さとう さとう	牛乳 さとう さとう さとう	牛乳 さとう さとう さとう	600 247 175	713 288 200	涼しい日が増えてきました。食欲の秋ですね。食欲が出るこの時期に、苦手なものや食べたことない料理にもチャレンジしてみましょう。
6 (火)	ごはん めひかりのからあげ マカロニサラダ やさいスープ	牛乳 かたくりこ マカロニ	牛乳 かたくりこ マカロニ	牛乳 かたくりこ マカロニ	牛乳 かたくりこ マカロニ	牛乳 かたくりこ マカロニ	牛乳 かたくりこ マカロニ	631 229 214	754 267 250	今日の主菜は「めひかりのからあげ」です。めひかりは、高知県でもよくとれる魚で、骨ごと食べられるおいしい魚です。
7 (水)	わかめごはん あつあげのちゅうかに ソナアエゆずふみ なし(南水)	牛乳 さとう かたくりこ さとう	牛乳 さとう かたくりこ さとう	牛乳 さとう かたくりこ さとう	牛乳 さとう かたくりこ さとう	牛乳 さとう かたくりこ さとう	牛乳 さとう かたくりこ さとう	600 210 173	706 248 199	今月もおいしい梨が登場です。種類は「南水」。甘味が強く、果肉はシャリシャリとした食感のジューシーな梨です。旬の味を楽しみましょう。
8 (木)	ごはん しいらのごまみそやき りっちゃんのげんきサラダ とんじる	牛乳 さとう さとう さとう	牛乳 さとう さとう さとう	牛乳 さとう さとう さとう	牛乳 さとう さとう さとう	牛乳 さとう さとう さとう	牛乳 さとう さとう さとう	601 288 147	714 334 165	1年生の国語の教科書に出てくる「りっちゃんサラダ」を給食で再現します。とてもおいしいサラダです。お楽しみに。
9 (金)	あきやさいカレー コーンサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 かたくりこ さとう	牛乳 かたくりこ さとう	牛乳 かたくりこ さとう	牛乳 かたくりこ さとう	牛乳 かたくりこ さとう	牛乳 かたくりこ さとう	723 203 214	865 233 247	10月10日は、「目の愛護デー」です。今日は目に良い栄養素がしっかりとれる献立です。フルーツヨーグルトは、ブルーベリー入ります。
13 (火)	ぶたキムチどん ほうれんそうのサラダ ちゅうかスープ	牛乳 さとう さとう	牛乳 さとう さとう	牛乳 さとう さとう	牛乳 さとう さとう	牛乳 さとう さとう	牛乳 さとう さとう	595 237 181	705 280 207	10月は食品ロス削減月間です。食品ロスを減らすために、苦手なものに挑戦してみましょう。
14 (水)	コッペパン ソナとどうぶのマヨネーズやき コールスローサラダ かぼちゃのポタージュ	牛乳 さとう さとう かたくりこ	牛乳 さとう さとう かたくりこ	牛乳 さとう さとう かたくりこ	牛乳 さとう さとう かたくりこ	牛乳 さとう さとう かたくりこ	牛乳 さとう さとう かたくりこ	643 205 273	808 242 327	今日は「ビタミンAたっぷり献立」です。ビタミンAは、体の免疫力をあげたり、みなさんの成長にかかわる大切な栄養素です。
15 (木)	ちりめんどん なすのたたき こんさいじる	牛乳 さとう さとう	牛乳 さとう さとう	牛乳 さとう さとう	牛乳 さとう さとう	牛乳 さとう さとう	牛乳 さとう さとう	608 220 173	724 258 196	「じゃこの日」と「なすの日」が一緒に、なつスペシャル献立です。安芸市の食べ物いっぱい入っちゃう日です。
16 (金)	ごはん ポークコロコロステーキ ちゅうかサラダ ポテトスープ	牛乳 さとう さとう	牛乳 さとう さとう	牛乳 さとう さとう	牛乳 さとう さとう	牛乳 さとう さとう	牛乳 さとう さとう	578 249 138	687 294 155	今日は、ビタミンB1がたっぷりの献立です。ビタミンB1は、疲れを回復させてくれます。栄養満点の給食を食べて、疲れを回復しましょう。

※食材の都合で献立を変更する場合があります。予めご了承下さい。アレルギー食材を使用している場合は事前にお知らせいたします。

給食費について
のお知らせ

子育て世帯の家計を応援します!
QRコード⇒

～旬の食材～
秋ナス・さといも・さつまいも・しいたけ・柿・りんご・みかん・なし など
(給食で旬の食材を探してみよう☆)

こめ・ゆのす・ピーマン・なすは【安芸市産】です。

食品ロスとは、本来なら食べられるにもかかわらず捨てられている食品のことです。例えば、作りすぎて食べきれなかった「食べ残し」やお店で売れ残ってしまい捨てられてしまう食品など、製造・販売・消費など様々な過程で発生しています。
日本で発生している食品ロス量は、年間522万トン。
国民1人あたり、年間約4.1kg・1日約113g(おにぎり1個分)

10月は「食品ロス削減月間」です!

「高知県食品ロスガイドブック」に、すぐできる食品ロス削減の取り組みが紹介されています。ぜひ参考してみてください!

食品ロスを減らす3つのコツ!

1. 買いすぎない 2. 作りすぎない 3. 食べ残さない

【栄養量の基準】		(4年生)	(中学生)
エネルギー	たんぱく質	650Kcal	830Kcal
脂質		21～33g	27～42g
		14.4g	18.4g
		～21.6g	～27.6g

