令和４年

きゅうしょくよていこんだてひょう

１０月

保土ケ谷養護学校

日	曜	こんだて名 主食、おかず	ｴﾈﾙｷﾞｰになるもの （炭水化物、脂質）	血や肉になるもの （たんぱく質、ﾐﾈﾗﾙ）	体の調子をよくするもの （ビタミン・ミネラル）	エネルギー 脂質	たんぱく質 食塩相当量
3	月	トマトソーススパゲッティ コーンサラダ　ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら　さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	たまねぎ　にんじん　キャベツ マッシュルーム　しめじ　さやいんげん コーン　トマト　やさいジュース	641 21.0	30.1 2.3
4	火	ちゅうかどん　ぎゅうにゅう ワカメスープ ワインゼリー	こめ　むぎ あぶら　ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ　とうふ	はくさい　もやし たけのこ　にんじん　たまねぎ きぬさや	681 18.5	25.5 3.2
5	水	ごはん　ぎゅうにゅう ぶたにくのオニオンソテー かぼちゃのバターに　やさいスープ	こめ　むぎ さとう　バター あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ　マッシュルーム ピーマン　かぼちゃ　キャベツ にんじん　ほうれんそう　パセリ	653 14.5	30.7 1.7
6	木	ごはん　ぎゅうにゅう さかなのカレーしょうゆやき はなやさいのごまあえ　けんちんじる	こめ　むぎ　ごま こむぎこ　あぶら さとう　さといも	ぎゅうにゅう サワラ	ブロッコリー　にんじん カリフラワー　だいこん しめじ　こまつな	669 19.3	32.8 1.9
7	金	くりごはん　ぎゅうにゅう あげじゃがいものにもの ほうれんそうのすましじる 10月8日 十三夜献立	こめ　もちごめ ごま　さとう　あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく　だいず なまあげ　やきふ	くり　にんじん　たけのこ こんにゃく　ごぼう　れんこん いんげん　ほうれんそう　しめじ	720 20.4	29.0 2.4
11	火	ぶどうパン　ぎゅうにゅう さかなのポテマヨやき　マカロニソテー きのこスープ　ブルーベリーゼリー	パン　マヨネーズ じゃがいも　あぶら マカロニ	ぎゅうにゅう サケ	たまねぎ　にんじん マッシュルーム　たもぎたけ ピーマン　パセリ	760 26.3	35.6 3.1
12	水	ごはん　ぎゅうにゅう ホイコーロー ビーフンスープ 10月10日 目の愛護デー	こめ　むぎ　あぶら ビーフン　さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	キャベツ　ピーマン　にんじん たけのこ　もやし　えのき たまねぎ　チンゲンサイ　ねぎ	677 19.6	29.5 2.6
13	木	ぶたどん　ぎゅうにゅう こんさいのみそしる	こめ　むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ　にんじん はくさい　ねぎ　ほうれんそう れんこん　だいこん　こねぎ	644 13.9	30.1 2.7
14	金	ジャージャーめん　ぎゅうにゅう グリーンサラダ	めん あぶら　さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん　えのき　もやし たけのこ　にら　キャベツ きゅうり　ブロッコリー	628 16.6	34.2 2.6
17	月	くろパン　ぎゅうにゅう とりにくのりんごソースかけ グラッセ　トマトスープ	パン　バター あぶら　こむぎこ りんごジャム	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん　いんげん たまねぎ　しめじ　トマト ほうれんそう　やさいジュース	618 20.6	32.9 3.3
18	火	マーボーどうふどん　ぎゅうにゅう あおなスープ	こめ　むぎ あぶら　ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう とうふ　ぶたにく	にんじん　たけのこ　こまつな にら　グリンピース もやし　えのき　ねぎ	661 20.2	29.9 2.7
19	水	ごはん　ぎゅうにゅう タレカツ　じゃがいものごまみそに はくさいのみそしる	こめ　むぎ　ごま こむぎこ　パンこ さとう　じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく	はくさい　にら だいこん　えのき	711 23.9	25.4 2.4
20	木	コッペパン　ぎゅうにゅう コーンシチュウ やさいソテー　ピーチゼリー	パン　こむぎこ バター　あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とうにゅう とりにく	たまねぎ　にんじん ブロッコリー　キャベツ いんげん　コーン	675 23.4	29.7 3.4
21	金	ごはん　ぎゅうにゅう サケのちゃんちゃんやき ごもくじる	こめ　むぎ バター　あぶら さとう	ぎゅうにゅう サケ　とうふ	キャベツ　ピーマン にんじん　もやし こねぎ　しめじ	680 22.4	31.5 2.3
24	月	ちゃんぽんめん　ぎゅうにゅう あげシュウマイ ナムル 地場産物 利用献立	めん　あぶら ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく　とうにゅう しゅうまい	たまねぎ　もやし　こまつな キャベツ　にんじん　ねぎ だいこん　ぜんまい	714 23.8	32.2 3.3
25	火	【かながわさんびんきゅうしょくデー】 さつまいもごはん　ぎゅうにゅう いりどり　みぞれじる 	こめ　むぎ さつまいも　ごま さとう　あぶら	ぎゅうにゅう とりにく　とうふ なまあげ	にんじん　れんこん　ごぼう こんにゃく　たけのこ　みつば いんげん　だいこん　なめこ	673 18.3	30.5 2.7
26	水	ごはん　ぎゅうにゅう あげざかなのねぎソースかけ さといものにつけ　キャベツのみそしる	こめ　むぎ　さとう こむぎこ　あぶら さといも　でんぷん	ぎゅうにゅう たら　おから あぶらあげ	ねぎ　にんじん キャベツ　しめじ きぬさや	669 17.4	30.8 2.8
27	木	ごはん　ぎゅうにゅう チャプチェ ちゅうかスープ　りんごのタルト	こめ　むぎ　ごま はるさめ　あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	もやし　ねぎ　ピーマン にんじん　たけのこ　しめじ たまねぎ　ほうれんそう	755 21.1	31.1 2.7
28	金	ロールパン　ぎゅうにゅう ミートローフ（ケチャップ） こふきいも　コンソメスープ	パン　あぶら パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	ミックスベジタブル キャベツ　たまねぎ　パセリ にんじん　ほうれんそう	782 36.2	34.7 3.2
31	月	カレーライス　ぎゅうにゅう はるさめスープ パンプキンババロア 10月30日 ハロウィン	こめ　むぎ　あぶら カレールー　はるさめ じゃがいも　ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ　にんじん やさいジュース ほうれんそう	732 21.7	23.5 3.0

今月の平均栄養価　エネルギー687kcal　たんぱく質30.4ｇ　脂質20.9ｇ　食塩相当量2.7ｇ

諸事情により献立・材料を変更することがあります。

【かながわ産品給食デー】

25日は、県内産の食材を使用した「かながわ産品給食デー」です。今回のかながわ産品は、米・さつまいも・野菜類を予定しています。
さつまいもは、秋が旬で栄養も甘みもたっぷりです。お楽しみに！（天候等の理由により納入できない場合もあります）

大切にしたい「もったいない」の心

「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっており、2020（令和２）年度は約522万ｔと推計されています※1。これは、世界の食料支援量（2020年で年間約420万ｔ※2）の1.2倍に相当し、日本人１人当たり、おにぎり１個分（約113g）の食べ物を毎日捨てていることになります。

10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。また、10月16日は国連が定める「世界食料デー」です。「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組んでみませんか。

※１：農林水産省及び環境省「令和２年度推計」
※２：国連 WFP による食料支援量

食品ロス削減 3つのコツ

1 買い過ぎない

家にある食材をチェックし、使い切れる分だけ買いましょう。

2 作り過ぎない

家族の予定や体調を考慮し、食べ切れる分を調理しましょう。

3 食べ残さない

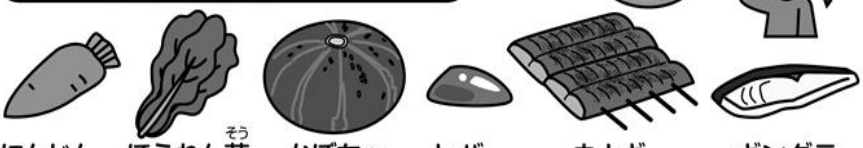
作った料理は早めに食べ切りましょう。

参考：消費者庁「食品ロス削減ガイドブック」（令和３年度版）

目の健康に ビタミンAを！

10月10日は「目の愛護デー」です。10を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから制定されました。目の健康に関わる栄養素に「ビタミンA」があります。不足すると、暗い所で物が見えにくくなる「夜盲症」のほか、ドライアイや視力の低下を引き起こす恐れがあります。何かと目を使う機会の多い現代に、意識してとりたい栄養素の一つです。

ビタミンAを多く含む食べ物



にんじん　ほうれん草　かぼちゃ　レバー　ウナギ　ギンダラ

ビタミンAは油に溶けやすい「脂溶性ビタミン」なので、油と一緒に調理すると吸収率が高まります。