

月		火	水	木	金
2	振替休日 ふりかえきゅうじつ	3 牛乳 ごはん 鶏肉の梅焼き 卵の花の炒め煮 大根そぼろ汁	4 牛乳 ごはん いわしのかば焼き レモンあえ さつま汁	5 牛乳 ごはん 豆腐ハンバーグりんごソース 磯香あえ 豚白菜汁	6 牛乳 あおぞら・たいよう欠食 コッパン 白身魚フライ コールスローサラダ ミネストローネ
9		10 牛乳 ビビンバ丼 キムチスープ キャラメルミルクプリン	11 牛乳 小6欠食 ごはん モカゲメとかぼちゃのごまがらめ おかかあえ 秋野菜の具だくさんみそ汁	12 牛乳 小6欠食 ごはん さばの塩焼き 和風ポテトサラダ 厚揚げのみそ汁	13 牛乳 小2・小6欠食 きなこ揚げパン 鶏肉のマーマレード焼き キャベツのサラダ コーンと野菜のスープ 小4試食会
16	17 牛乳 中1欠食 ごはん 凍り豆腐と鶏肉のチリソース もやしの中華あえ ワンタンスープ	18 牛乳 ごはん 春雨とひき肉の炒めもの 海藻サラダ 中華卵スープ かぼちゃプリン	19 牛乳 十三夜献立 栗とサツマ任のおこわ 千草卵焼き 枝豆と大豆のおかかあえ 鶏ごぼう汁	20 牛乳 松本の日 きのこのスープスパゲティ オニオンドレッシングサラダ アップルパイ	
23	24 牛乳 あおぞら・たいよう欠食 ごはん チキン南蛮タルタルソース こんぶ和え 五目汁	25 牛乳 ごはん 厚揚げのそぼろ煮 磯マヨあえ こしね汁	26 牛乳 鹿児島 ごはん 手作りさつま揚げ 切り干し大根の五目煮 きのこのみそ汁	27 牛乳 みそラーメン カミカミサラダ 黒糖きなこ蒸しパン	
30	31 牛乳 ごはん 秋野菜のチキンカレー ツナサラダ フルーツヨーグルト	<b>献立メモ</b> ★19日:十三夜献立…十三夜には、栗や豆、だんごをお供えて、お月見をします。今年10月27日が十三夜です。 ★20日:松本の日…松本の食材、長野県の食材を多く取り入れた献立です。 ★23日～27日:カミカミ食材を使った日本各地の郷土料理や、カミカミ食材をたくさん使った献立です。 ★30日:もったいない献立…かぶの葉っぱを使い、りんごを皮つきで提供します。			

## 食育だより

### 「食品ロス」を知っていますか？

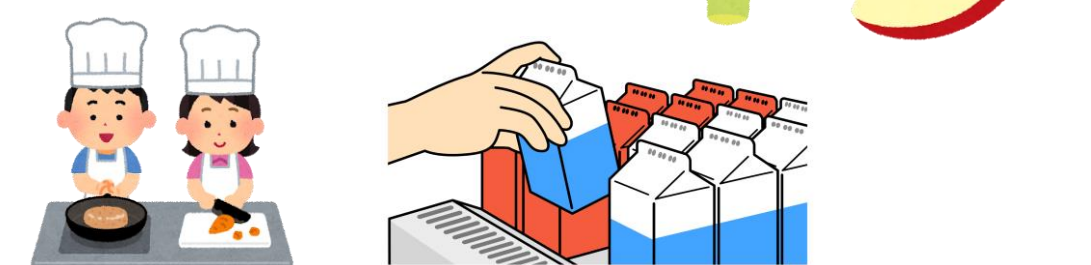
「食品ロス」とは、食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことです。日本では、年間522万トン(農林水産省及び環境省「令和2年度推計」)の食品ロスが出ています。10月は「食品ロス月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。この機会に、家族で食品ロスについて話し合い、持続できる取り組みについて考えられるといいですね。

都合により献立を変更することがあります

茎や皮も食べよう。



松本市の取り組みを参考に、  
 “おうち”で「残さず食べよう！30・10(さんまるいちまる)運動」  
 毎月30日「冷蔵庫クリーンアップデー」  
 毎月10日「もったいないクッキングデー」



# 10月 献立表

令和5年度 松本市四賀学校給食センター

日	献立名 (牛乳、主食、主菜、副菜、汁物)	赤のなかまのたべもの おもに体をつくるもとになる食品		緑のなかまのたべもの おもに体の調子をととのえるもとになる食品		黄のなかまのたべもの おもにエネルギーのもとになる食品		1杯* たんぱく質 脂質 食塩相当量	1杯* たんぱく質 脂質 食塩相当量	
		1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(ビタミン)	4群(ビタミン)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	小学校	中学校	
3火	牛乳 ごはん 鶏肉の梅焼き 卵の花の炒め煮 大根そぼろ汁	鶏むね肉 おから さつまいも 豚ひき肉 油揚げ	牛乳 干ひじき	にんじん さやいんげん	ねり梅 ねぎ ごぼう つきこんにやく だいこん	金芽米 三温糖	ごめ油	584 kcal 28.8 g 16.7 g 2.4 g	739 kcal 36.5 g 20.0 g 3.1 g	
4水	牛乳 ごはん いわしのかば焼き レモンあえ さつまいも	いわし 鶏むね肉 木綿豆腐 みそ	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり だいこん こんにやく ねぎ レモン果汁	金芽米 鉄強化米 かたくり粉 上白糖 中ざら糖 水 あめ さつまいも	ごめ油 いりごま	605 kcal 25.1 g 17.8 g 2.0 g	756 kcal 30.3 g 20.9 g 2.8 g	
5木	牛乳 ごはん 豆腐ハンバーグりんごソース 磯香あえ 豚白菜汁	豚ひき肉 鶏ひき肉 絞豆腐 たまご かつお節 豚もも肉 油揚げ	牛乳 のり	にんじん 小松菜	たまねぎ しょうが りんごピューレ もやし キャベツ はくさい	金芽米 パン粉 三温糖	ごめ油	584 kcal 28.4 g 20.2 g 1.9 g	738 kcal 35.3 g 24.2 g 2.3 g	
6金	牛乳 コッパパン 白身魚フライ コールスローサラダ ミネストローネ	パサフィッシュ たまご ショルダーベーコン	牛乳	にんじん カットマト	キャベツ ホールコーン きゅうり にんにく たまねぎ セロリー	コッパパン 薄力粉 パン粉 三温糖 じゃがいも	ごめ油	657 kcal 28.0 g 21.1 g 2.7 g	714 kcal 32.6 g 23.6 g 3.2 g	
10火	牛乳 ビビンバ丼 キムチスープ キャラメルミルクプリン	豚もも肉 たまご ゼラチン	牛乳 アガー 生クリーム	ほうれん草	たまねぎ たけのこ水煮 にんにく だいずもやし きゅうり ねぎ キムチ漬け えのきたけ しめじ はくさい	金芽米 鉄強化米 三温糖 上白糖	ごめ油 ごま油	626 kcal 23.1 g 21.3 g 2.3 g	795 kcal 28.5 g 25.9 g 3.1 g	
11水	牛乳 ごはん モカメとかぼちゃのごまがらめ おかかあえ 秋野菜の具だくさんみそ汁	モウカザメ かつお節 油揚げ みそ	牛乳	かぼちゃ にんじん	キャベツ きゅうり ごぼう えのきたけ なめこ ねぎ	金芽米 かたくり粉 薄力粉 三温糖 水あめ	ごめ油 すりごま	629 kcal 23.4 g 19.7 g 2.2 g	796 kcal 28.8 g 24.0 g 2.8 g	
12木	牛乳 ごはん さばの塩焼き 和風ポテトサラダ 厚揚げのみそ汁	さば かつお節 厚揚げ みそ	牛乳 チーズ のり	にんじん 小松菜	ホールコーン きゅうり だいこん たまねぎ	金芽米 じゃがいも	マヨネーズ	638 kcal 27.7 g 25.6 g 1.7 g	817 kcal 35.3 g 32.3 g 2.5 g	
13金	牛乳 きなご揚げパン 鶏肉のマーマレード焼き キャベツのサラダ コーンと野菜のスープ	きな粉 鶏むね肉	牛乳	にんじん ほうれん草	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ ホールコーン	コッパパン 上白糖 マーマレード じゃがいも	ごめ油 オリーブ油	679 kcal 31.1 g 25.9 g 3.3 g	798 kcal 38.0 g 28.5 g 3.6 g	
16月	牛乳 ごはん 凍り豆腐と鶏肉のフリース もやしの中華あえ ワンタンスープ	鶏むね肉 凍り豆腐 かまぼこ 豚ひき肉	牛乳	小松菜 にんじん チンゲン菜	しょうが にんにく ねぎ もやし キャベツ はくさい	金芽米 三温糖 かたくり粉 ワンタン	ごめ油 ごま油 いりごま	609 kcal 23.8 g 21.0 g 2.1 g	774 kcal 29.3 g 25.1 g 2.8 g	
17火	牛乳 ごはん ホキのにんじんマヨ焼き ごま酢あえ 辛味とうふ汁	ホキ 豚ひき肉 木綿豆腐 みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ だいこん きゅうり キャベツ はくさい ねぎ	金芽米 鉄強化米 上白糖	マヨネーズ すりごま ごめ油	562 kcal 26.0 g 19.7 g 2.0 g	713 kcal 32.8 g 23.7 g 2.7 g	
18水	牛乳 ごはん 春雨とひき肉の炒めもの 海藻サラダ 中華卵スープ かぼちゃプリン	豚ひき肉 大豆 鶏むね肉 たまご 木綿豆腐	牛乳 海藻ミックス 干ひじき 生クリーム	にんじん チンゲン菜 かぼちゃ	しょうが にんにく しめじ たけのこ水煮 キャベツ もやし はくさい たまねぎ ねぎ	金芽米 鉄強化米 マロニー 三温糖 かたくり粉 上白糖	ごめ油 ごま油 いりごま	655 kcal 24.7 g 20.3 g 2.4 g	836 kcal 30.8 g 24.4 g 3.1 g	
19木	牛乳 栗と芋の任のおこわ 千草卵焼き 枝豆と大豆のおかかあえ 鶏ごぼう汁	たまご 鶏むね肉 大豆 かつお節 木綿豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ むき枝豆 キャベツ きゅうり ごぼう だいこん こんにやく えのきたけ	金芽米 もち米 さつまいも 三温糖 栗	いりごま ごめ油	582 kcal 28.5 g 17.6 g 2.7 g	736 kcal 35.6 g 21.1 g 3.2 g	
20金	牛乳 きこのスープスパゲティ オニオンドレッシングサラダ アップルパイ	ショルダーベーコン 鶏むね肉 たまご	牛乳	にんじん ほうれん草	にんにく たまねぎ しめじ えのきたけ エリンギ キャベツ きゅうり はつかだいこん りんご レモン果汁	ソフト麺 パイシート 上白糖	オリーブ油	755 kcal 25.0 g 25.5 g 2.1 g	870 kcal 29.4 g 27.4 g 2.6 g	
23月	牛乳 ごはん いかのねぎねぎソース 五目きんぴら わかめと豆腐のみそ汁	いか さつまいも 木綿豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが にんにく ねぎ ごぼう つきこんにやく だいこん えのきたけ	金芽米 三温糖	ごめ油 ごま油	524 kcal 25.4 g 12.4 g 2.4 g	656 kcal 31.9 g 13.8 g 3.3 g	
24火	牛乳 ごはん チキン南蛮 タルタルソース こんぶ和え 五目汁	鶏むね肉 たまご かまぼこ	牛乳 塩こんぶ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん えのきたけ 干しいたけ はくさい	金芽米 かたくり粉 三温糖	ごめ油 マヨネーズ	679 kcal 28.2 g 26.4 g 2.0 g	865 kcal 36.1 g 32.6 g 2.6 g	
25水	牛乳 ごはん 厚揚げのそぼろ煮 磯マヨあえ こしね汁	豚ひき肉 大豆 厚揚げ ツナフレーク 豚もも肉 油揚げ 木綿豆腐 みそ	牛乳 のり	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり こんにやく 生しいたけ ねぎ ごぼう	金芽米 三温糖 かたくり粉 じゃがいも	ごめ油 マヨネーズ	605 kcal 27.3 g 21.3 g 1.9 g	765 kcal 34.0 g 26.0 g 2.5 g	
26木	牛乳 ごはん 手作りさつまいもあげ 切り干し大根の五目煮 きのこのみそ汁	いわしすりみ たらすりみ たまご みそ 油揚げ	牛乳 干ひじき	にんじん いんげん	ねぎ ごぼう しょうが 切り干し大根 干しいたけ はくさい えのきたけ しめじ エリンギ	金芽米 鉄強化米 かたくり粉 薄力粉 三温糖	ごめ油	629 kcal 27.1 g 20.4 g 2.1 g	793 kcal 33.6 g 24.6 g 2.7 g	
27金	牛乳 みそラーメン カミカミサラダ 黒糖きなこ蒸しパン	豚ひき肉 みそ たまご きな粉 さきいか	牛乳	にんじん チンゲン菜	しょうが にんにく ねぎ もやし たけのこ水煮 キャベツ きゅうり だいこん	中華めん 黒砂糖 薄力粉 上白糖	ごめ油 ごま油	702 kcal 26.5 g 21.6 g 2.9 g	876 kcal 32.6 g 26.0 g 3.6 g	
30月	牛乳 ごはん 豚肉と大根のじっくり煮 キャベツとかぶの浅漬け 油揚げと白菜のみそ汁 りんご	豚もも肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん かぶ(葉)	しょうが だいこん ねぎ キャベツ かぶ はくさい えのきたけ りんご	金芽米 鉄強化米 三温糖 かたくり粉	ごめ油	579 kcal 22.9 g 17.6 g 2.1 g	720 kcal 28.0 g 21.0 g 2.9 g	
31火	牛乳 秋野菜の子キンカレー ツナサラダ フルーツヨーグルト	鶏むね肉 ツナフレーク	牛乳 ヨーグルト	にんじん カットマト	しょうが にんにく ごぼう たまねぎ しめじ りんごピューレ きゅうり キャベツ もやし 黄桃缶 パイン缶	金芽米 鉄強化米 さつまいも じゃがいも ジャツタ タテコ 上白糖	ごめ油	642 kcal 20.8 g 16.3 g 2.1 g	815 kcal 25.4 g 19.1 g 3.0 g	
							基準値	エネルギー 食塩相当量	650 kcal 2g未満	830 kcal 2.5g未満

## 新米の季節です！

ほとんどの地域では秋に米を収穫しますが、沖縄県では6月に新米が出回り始めます。新米は、水分量が多くてつやがあります。新米ならではの味や香りを楽しみながら味わってみましょう。



## 知っていますか？ 米のこと

「もみ」は、稲の穂についたひと粒ひと粒のことです。もみには、稲の芽や根になる「胚(胚芽)」と苗が生長する時の栄養分になる「胚乳」があり、その周りは「ぬか層」と「もみ殻」で覆われています。わたしたちが食べている米はおもに「胚乳」の部分です。

