小学校

れいわ6ねん10がつ こんだてよていひょう

宇土市学校給食センター

日	曜	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもな ざいりょう きいろ おもにエネルギーになる	あか おもにからだをつくる	みどり おもにからだのちょうしをととのえる	えいようりょう エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)
1	火	ミルクパン	牛乳	かぼちゃのクリームに トマトサラダ	パン さとう マカロニ オリーブオイル	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ	かぼちゃ にんじん しめじ たまねぎ ブロッコリー トマト きゅうり キャベツ パプリカ	640	22.4
宇土幼稚園リクエスト 2	水	ごはん（減）	牛乳	しおラーメンのスープ ラーメン れんこんとひきにくのてりやき 宇土産やきのり	こめ あぶら さとう ラーメン パンこ でんぷん ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう サラダチキン とりにく のり （だし：かつお こんぶ）	にんじん もやし キャベツ ねぎ とうもろこし にんにく しょうが れんこん	586	24.5
3	木	むぎごはん	牛乳	じゃがいものみそしる ホキてんたまあげ きんぴらごぼう	こめ むぎ さとう ごまあぶら じゃがいも こんにゃく ごま こむぎこ でんぷん	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ わかめ むぎみそ てんぷら ホキ あおさ （だし：いりこ）	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ ごぼう いんげん	587	23.5
4	金	むぎごはん	牛乳	はっぽうさい ぎょうざ（2個） きりぼしだいこんのちゅうかあえ	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぷん ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび うずらたまご かまぼこ とりにく こんぶ	たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ きくらげ しょうが にんにく きりぼしだいこん きゅうり にら	619	24.8
7	月	ごはん（減）	牛乳	カレーうどん やさいのとうふよせ ゆかりあえ	こめ さとう うどん パンこ でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら ひじき かつおぶし たらすりみ とうにゅう（だし：かつお こんぶ）	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり しそ えだまめ	590	22.2
8	火	コッペパンカット	牛乳	ほうれんそうとたまごのスープ スティックドッグ ブロッコリーサラダ	パン さとう でんぷん ドレッシング パンこ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぎゅうにく ぶたにく	にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう パプリカ きゅうり ブロッコリー レタス とうもろこし	566	26.6
10/10は目の愛護デー 9	水	むぎごはん	牛乳	はるさめとにくだんごのスープ あげかぼちゃのあまからだれ ブルーベリーゼリー	こめ むぎ さとう あぶら えんどうまめはるさめ ごまあぶら でんぷん ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく とりにく	キャベツ にんじん たまねぎ ほししいたけ かぼちゃ たけのこ ねぎ えだまめ にんにく しょうが	646	21.9
10	木	むぎごはん	牛乳	にくじゃが ひじきサラダ 1食めかぶ	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも こんにゃく ねりごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちぎりあげ あつあげ ひじき めかぶ	にんじん たまねぎ いんげん もやし きゅうり とうもろこし	624	23.5
11	金	むぎごはん	牛乳	とりごぼうじる わふうコロッケ そくせきづけ	こめ むぎ さとう あぶら こんにゃく じゃがいも パンこ こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ かつおぶし むぎみそ ぎゅうにく（だし：いりこ）	にんじん たまねぎ ごぼう えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり たくあんづけ	632	23.1
14	月	スポーツのひ							
15	火	ココアパン	牛乳	なすのミートソーススパゲティ れんこんチップス サラダ サラダにトッピングして食べよう！	パン さとう あぶら スパゲティ オリーブオイル	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいずフレーク ツナ	なす たまねぎ トマト しめじ にんにく にんじん れんこん キャベツ きゅうり とうもろこし	601	23.4
16	水	むぎごはん	牛乳	のっぺいじる ぶたにくとピーマンのみそバターいため	こめ むぎ さとう さといも こんにゃく でんぷん バター	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく ちょうごうみそ（だし：いりこ）	ごぼう にんじん だいこん ねぎ キャベツ ピーマン たまねぎ にんにく しょうが	595	27.3
17	木	むぎごはん	牛乳	こんさいとあつあげのちゅうかに はるさめのすのもの	こめ むぎ さとう ごま えんどうまめはるさめ さといも ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ チキンハム	だいこん たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ いんげん とうもろこし にんにく しょうが キャベツ きゅうり	636	25.3
食育わくわくデー・食品ロス 18	金	むぎごはん	牛乳	とうふのみそしる いわしのうめに ごまネーズあえ	こめ むぎ さとう ごま ねりごま でんぷん ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ わかめ むぎみそ いわし ちくわ とうふマヨネーズ（だし：いりこ）	だいこん たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり うめ	599	25.8
21	月	むぎごはん	牛乳	にくどうふ りっちゃんのげんきサラダ	こめ むぎ さとう あぶら こんにゃく	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ チキンハム こんぶ かつおぶし	はくさい にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ えのきたけ ほししいたけ とうもろこし きゅうり トマト	581	24.4
22	火	パインパン	牛乳	やさいのスープに トマトオムレツ ミックスかりんとう	パン さとう あぶら じゃがいも でんぷん さつまいも ごま	ぎゅうにゅう たまご カクテルウインナー だいず いりこ ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし にんにく トマト パイン	679	27.3
花園小リクエスト給食 23	水	むぎごはん	牛乳	ポークカレー フルーツあんにん	こめ むぎ じゃがいも あんにんどうふ ピオーネゼリー マスカットゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ トマト りんご にんにく しょうが みかん もも パイン	656	19.3
ふるさとくまさんデー・天草 24	木	むぎごはん	牛乳	あおさのみそしる いわしのかばやき たことわかめのすのもの	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも ごま でんぷん	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ あおさ いわし たこ わかめ むぎみそ（だし：いりこ）	にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ しょうが きゅうり キャベツ	634	26.4
うどんうまかデー・みかん 25	金	むぎごはん	牛乳	マーボーどうふ ささみのちゅうかサラダ 宇土産みかん	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま ラーゆ でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずフレーク とうふ とりにく あかみそ	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり みかん	644	26.7
まごわやさしい給食 28	月	むぎごはん	牛乳	とんじる しおさば のりおかかあえ	こめ むぎ さとう ごまあぶら じゃがいも こんにゃく ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ さば のり むぎみそ かつおぶし（だし：いりこ）	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しょうが きゅうり キャベツ えだまめ	619	25.6
29	火	しょくパン	牛乳	おしむぎいりチリトマトスープ じゃこナッツサラダ チョコだいず	パン さとう あぶら おおむぎ じゃがいも アーモンド オリーブオイル チョコだいず	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ しらすぼし	たまねぎ にんじん にんにく ブロッコリー トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	605	22.8
30	水	むぎごはん	牛乳	にらたまスープ シシリアンライスのぐ レタス・トマト 1食ノンエッグマヨネーズ	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぷん ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう チキンハム たまご とうふ ぎゅうにく ぶたにく	にんじん たまねぎ にら えのきたけ しょうが にんにく レタス トマト	654	25.6
31	木	むぎごはん	牛乳	しらたまだんごじる メンチカツ こまツナとれんこんのサラダ	こめ むぎ さとう あぶら パンこ しらたまだんご ごま でんぷん ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ぶたにく （だし：かつお こんぶ）	にんじん だいこん えのきたけ ごぼう ねぎ キャベツ たまねぎ れんこん こまつな とうもろこし	670	24.1

※献立は都合により変更する場合があります。

10月の給食目標

しっかり食べて食品ロスを減らそう

日本の１年間の食品ロス 約643万 トン

まだ食べられるのに捨ててしまう食品ロス

食品ロスは食べ物がむだになり、とてももったいないことです。減らすために一人ひとりができることを考え、行動しましょう。

まずは、給食の時間に「自分が食べられる量に調整する」「苦手なものもひとくち食べてみる」など食品ロスをなくすためにできることから取り組んでみましょう。

宇土市・花園地区にある加工食品メーカーでも、食品ロスの削減を目指して、製造や流通の過程で型崩れなどにより販売できなくなった豆腐を原料にしたマヨネーズ「とうふのマヨ」が開発されています。

18日のごまネーズ和えに使用します。

食品メーカーなどの食品ロス

約352万トン

家庭の食品ロス

約291万トン