

10月 給食だよ!



献立は都合により変更する場合があります。
平成29年10月 出雲崎中学校

日	曜	主食	飲み物	主菜	副菜	汁物	デザート	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1群+2群+3群+4群+5群+6群 たんぱく質(g) 食塩(g)
2	月	中華めん	牛乳	もち米肉団子 さきいかかみかみサラダ チャンボンスープ お月見デザート				豚肉 卵 ミックスビーンズ さきいか えび	牛乳	いんげん にんじん	ねぎ れんこん きやべつ はくさい えだまめ きゅうり	めん もち米	ごま油 マヨネーズ ごま	963 44.2 3.9
3	火	ごはん	牛乳	とんかつ甘だれ 庄内ふのごま酢和え 豆腐団子みそ汁				豚肉 卵 豆腐	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな	もやし きやべつ コーン だいこん ごぼう ねぎ	米 ふ	油 ごま ごま油	788 31.9 2.3
3年生のみ給食あり (1, 2年生 都市新人大会のため給食なし)														
4	水	中華おこわ	牛乳	五目卵焼き なめたけ和え 大根のみそ汁				焼き豚 鶏肉 卵 かまぼこ 豆腐	牛乳	にんじん きぬさや ほうれんそう	たけのこ しいたけ ねぎ もやし きゅうり なめたけ	米 もち米	ごま油 油	710 30.2 3.2
3年生のみ給食あり (1, 2年生 都市新人大会のため給食なし)														
5	木	エビピラフ	牛乳	チキンソテーのトマトソース かぼちゃサラダ 野菜スープ				えび かまぼこ とりくに ハム ベーコン	牛乳	にんじん トマト かぼちゃ	たまねぎ コーン きゅうり きやべつ もやし しめじ	米 玄米	マーガリン オリーブ油 マヨネーズ	802 33.7 3.1
6	金	ごはん	牛乳	サバのカレー照り焼き さつまいもごま和え けんちん汁				サバ 鶏肉 豆腐	牛乳	ブロッコリー にんじん	れんこん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ	米 さつまいも さといも	ごま 油	795 32.6 2.3
9	月	体育の日												
10	火	ピザトースト	牛乳	ハンバンジーサラダ 根菜コーンシチュー ブルーベリーゼリー				ウイナー 鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	ピーマン にんじん ほうれんそう	たまねぎ きゅうり もやし きやべつ コーン れんこん	パン さつまいも	油 ごま ごま油	808 33.2 3.4
11	水	ごはん	牛乳	サンマ香味フライ れんこんきんぴら きのみそ汁				サンマ 卵 さつま揚げ 厚揚げ	牛乳	にんじん いんげん こまつな	れんこん ごぼう なめこ ねぎ	米	油 ごま	847 30.3 2.2
12	木	ハヤシライス (玄米)	牛乳	ツナサラダ 梨				牛肉 豚肉 ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ れんこん エリンギ きやべつ きゅうり だいこん	米 じゃがいも	油 オリーブ油	756 26.9 1.9
13	金	ごはん	牛乳	手作り春巻き エビブロッコリーサラダ 中華なめこスープ	栗ムース			豚肉 えび ミックスビーンズ かにかま 卵	牛乳	にんじん ブロッコリー こまつな	きくらげ しいたけ たけのこ きゅうり コーン きやべつ なめこ	米 春雨	油 ごま油	884 30.5 2.4
16	月	米粉めん	牛乳	さつまいもかき揚げ 梅おかか和え 五目けんちんかけ汁				大豆 ちくわ 卵 かつお節 かまぼこ 油揚げ	牛乳 ちりめん 青のり	にんじん	ごぼう たまねぎ きゅうり きやべつ もやし コーン	めん さつまいも	油	812 30.3 3.5
17	火	五目ごはん	牛乳	白身魚きのこバター焼き もやしのおひたし わかめのみそ汁				鶏肉 油揚げ ホキ ハム かつお節 豆腐	牛乳 ひじき わかめ	にんじん こまつな	ごぼう れんこん えだまめ まいたけ えのき エリンギ	米 玄米	ごま マーガリン	739 37.4 3.5
18	水	ごはん	牛乳	豚肉ねぎ塩焼き かぼちゃビーンズサラダ たまごスープ				豚肉 ツナ 卵 ミックスビーンズ	牛乳 チーズ わかめ	かぼちゃ チンゲンサイ	ねぎ きゅうり たまねぎ きやべつ えのき	米	ごま油 マヨネーズ	859 35.4 2.4
19	木	ごはん 味付けのり	牛乳	揚げ豆腐のごまだれ 切り干しサラダ 豚汁	クレープ			豆腐 ツナ 豚肉 油揚げ	牛乳	ほうれんそう にんじん	切り干し もやし コーン だいこん ねぎ ごぼう	米	ごま油 マヨネーズ	890 30.0 2.3
20	金	さといも栗 ごはん	牛乳	サケのもみじ焼き ごま和え すまし汁				サケ ハム 豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	きやべつ もやし えのき だいこん たまねぎ	米 玄米 さといも ふ 栗	マヨネーズ ごま	751 32.7 3.2
23	月	学習発表会 振替休業												
24	火	おろしホットドック (米粉パン)	牛乳	ロングウイナー ケチャップ コールスローサラダ さけのクリーム煮				ウイナー ハム サケ	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん かぼちゃ	きやべつ コーン しめじ きゅうり たまねぎ はくさい	パン	オリーブ油 マーガリン	880 39.9 3.5
25	水	ごはん	牛乳	車麩と根菜の揚げ煮 ひじきと大豆のサラダ キャベツのみそ汁				大豆 鶏肉 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん いんげん こまつな	れんこん ごぼう きやべつ きゅうり たまねぎ えのき	米 米粉 ふ さつまいも	油 オリーブ油	746 25.2 2.1
26	木	ごはん	牛乳	サンマのしょうが煮 ゆかり和え かきたまみそ汁	タルト			サンマ 豆腐 卵	牛乳	にんじん こまつな	きやべつ きゅうり たまねぎ たけのこ	米 じゃがいも	ごま油 マヨネーズ	891 32.3 2.4
27	金	ピピンパ丼 (玄米)	牛乳	肉そぼろ・ナムル 中華コーンスープ	柿			豚肉 大豆 卵	牛乳	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	たけのこ しいたけ ぜんまい 切り干し もやし きやべつ	米	ごま ごま油	712 24.5 2.6
30	月	大麦めん	牛乳	きんぴらエッグ 海草サラダ カレーうどん汁				大豆 卵 かにかま 豚肉 油揚げ	牛乳 ひじき 海草	にんじん ほうれんそう	ごぼう きゅうり きやべつ たまねぎ たけのこ しめじ	めん	油 ごま油 ごま	790 35.2 4.0
31	火	チキンライス	牛乳	ハロウィンかぼちゃコロッケ りんごのフレンチサラダ 野菜スープ ハロウィンデザート				鶏肉 豆 豚肉 卵 かにかま ベーコン	牛乳 チーズ	かぼちゃ にんじん	かかぼちゃ 人参 パセリ	はくさい りんご きゅうり もやし きやべつ	油 マーガリン	960 29.1 3.2

10月16日は「世界食糧デー」です

世界食糧デーとは・・・

国連が定めた「世界の食料問題を考える日」です。世界の一人ひとりが協力し合い、最も重要な基本的人権である「すべての人に食料を」を現実のものにし、世界に広がる飢餓、栄養不良、極度の貧困を解決することを目的としています。

世界の食べ物は十分足りている!?

世界では、全ての人々が十分に食べられるだけの食料が生産されています。しかし、南アフリカや南アジアを中心に、未だ9人に1人が飢餓に苦しんでいます。

全体では足りているはずの食料、いったいどこへ消えているのでしょうか？



毎年、生産された食料の1/3が捨てられています！

- ★先進国では・・・食べ残しや賞味期限切れによる廃棄
- ★開発途上国では・・・保存や加工の技術不足による廃棄

世界中で食料が無駄になっています。

食料を生産するには、資源が必要です！

世界で利用されている水のうち、食料生産に使用される水は約70%です。

食料を無駄にすると、資源の無駄使いになります。



毎日不自由なく食事ができ、何でも好きな物が食べられる私たちの生活は、とても恵まれた生活です。

たった一人一口の残食が、日本全体では膨大な量となってしまいます。一人一人のほんの小さな心がけで救える命が、世界中にはたくさんあります。

食べ物によって生かされていることを改めて考え、自分にできることは何だろう？身近なところで取り組めることは何だろう？と考えてみましょう。