

れいわ ねんど  
令和5年度

10月

# 給食だより

射水市学校給食センター

涼しい秋風を感じられる季節になりました。収穫の秋、食欲の秋です。旬のおいしい食べ物がたくさん出回り、給食でも登場します。楽しみにしていてください。

## 身边的「SDGs」を意識してみませんか？『SDGs…Sustainable Development Goals』

「SDGs」…ここ数年、よく目に見る言葉です。SDGsとは「持続可能な開発目標」を意味し、国際連合に加盟する国々が2030年までに達成すべき17の目標です。世界では、気候変動、飢餓、紛争、感染症など、さまざまな課題を抱えていますが、これらを解決し、世界中のすべての人々が安心して暮らし続けられる社会を目指すものです。

### SDGs 17 の目標

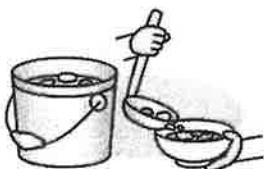
- 1 貧困をなくそう
- 2 飢餓をゼロに
- 3 すべての人に健康と福祉を
- 4 質の高い教育をみんなに
- 5 ジェンダー平等を実現しよう
- 6 安全な水とトイレを世界中に
- 7 エネルギーをみんなに そしてクリーンに
- 8 働きがいも経済成長も
- 9 産業と技術革新の基盤を作ろう

- 10 人や国の不平等をなくそう
- 11 住み続けられるまちづくりを
- 12 つくる責任 つかう責任
- 13 気候変動に具体的な対策を
- 14 海の豊かさを守ろう
- 15 土の豊かさを守ろう
- 16 平和と公正をすべての人に
- 17 パートナーシップで目標を達成しよう



### 給食時間にできるSDGsの取り組み 一人ひとりが意識してみよう！

自分が食べられる量を考え、食べる前に調整する



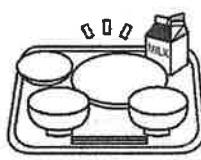
給食から、バランスのよい食事について学ぶ



食器を大切に使う



なるべく残さず食べる



### 目の愛護デー

10月 10日

10月10日は、日付(10と10)を横向きにすると、人の目と眉毛のように見えることから、目の愛護デーとされています。最近は、スマートフォンやパソコン、ゲームなどの使用により、目を酷使することが多くなりました。10月10日(火)の給食では、ビタミンAやビタミンC、アントシアニンなどの目に良い栄養素を含んだ食材をたっぷり使った、目の愛護デー献立を実施します。

#### ビタミンA

目の粘膜を保護し、網膜を健康な状態に維持する。



かぼちゃ にんじん レバー

#### ビタミンC

目の眼球に多く含まれる栄養素で、目の成人病といわれる白内障を予防する。



ブロッコリー レモン ピーマン

#### アントシアニン

紫色のアントシアニンの成分が目の神経に働き、疲れた目を回復させ、視力を改善させる効果がある。



くろまめ ブルーベリー むらさきいも

# 10月 学校給食献立表

(中学校用)

日	曜	献立名	主に体の組織をつくるもの		主にエネルギーになるもの		主に体の調子を整えるもの		給食のない 中学校
			(魚・肉・卵・豆類)	(牛乳・小魚・海藻)	(穀類・いんげん豆)	(油脂類)	(緑黄色野菜)	(その他の野菜・果物)	
2	月	・麦ごはん ・きなこ豆 ・変わり和え ・ポークカレー◎	・牛乳	大豆 きなこ 豚肉	牛乳 シュレッドチーズ	麦ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも カレールウ	油	人参	キャベツ キュウリ 刻みたくあん にんにく 生姜 玉ねぎ
3	火	・ごはん ・赤魚のたれ漬け ・さんびらごぼう ・けんちん汁	・牛乳	赤魚 豚肉 さつまあげ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	ごはん でん粉 砂糖 こんにゃく さといも	油 ごま油	人参	生姜 ごぼう 大根 ねぎ
4	水	・コッペパン ・小魚と大豆のごまだらめ ・キャベツとブロッコリーのサラダ ・ミネストローネ	・牛乳	大豆 ベーコン	牛乳 煮干し	コッペパン でん粉 砂糖 マカロニ バナナミルクのもと	油 ごま	ブロッコリー 人参 パセリ トマト	キャベツ 白菜 セロリ キュウリ 玉ねぎ しめじ とうもろこし
5	木	・ごはん ・いわしの梅煮 ・即席漬け ・じゃがいものそぼろあん	・牛乳	いわしの梅煮 鰯肉	牛乳	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも こんにゃく		人参	きゅうり 白菜 玉ねぎ 枝豆
6	金	・コッペパン ・ワインナー ・花野菜サラダ ・卵とコーンのスープ★	・牛乳	ワインナー ベーコン 卵	牛乳	コッペパン 砂糖 でん粉 チョコクリーム	油	ブロッコリー 人参 パセリ	キャベツ 玉ねぎ しめじ カリフラワー とうもろこし シャインマスカット
9	月	スポーツの日							
10	火	・ごはん ・あじのから揚げ ・小松菜のゆばあえ ・具だくさんみそ汁	・牛乳	あじ ゆば 豚肉 みそ	牛乳	ごはん でん粉 里芋 ブルーベリーゼリー	油	小松菜 人参 南瓜	もやし 大根 ごぼう 白菜 ネギ
11	水	・コッペパン ・オムレツ★ ・カラフルソテー ・カレーポトフ	・牛乳	オムレツ ベーコン 豚肉	牛乳	コッペパン じゃがいも		人参 南瓜 パセリ	枝豆 玉ねぎ かぶ 白菜 とうもろこし
12	木	・ピビンパ丼(ご飯10g減) ・韓国風焼き肉 ・青菜のナムル ・もずくスープ	・牛乳	豚肉 豆腐	牛乳 もずく	ごはん 砂糖	油 ごま油	ほうれん草 人参	せんまい ネギ 白菜 たけのこ もやし にんにく えのき 白菜キムチ 生姜
13	金	・食パン ・鶏肉のパン粉焼き ・コールスローサラダ ・秋たっぷりシチュー◎	・牛乳	鶏肉 鮭	牛乳 生クリーム	食パン 小麦粉 パン粉 砂糖 さつまいも 栗 メープルジャム	バター オリーブ油 油	人参 ブロッコリー	にんにく しめじ キャベツ 玉ねぎ きゅうり とうもろこし
16	月	・ごはん ・豚肉とナツのみそがらめ ・三色和え ・ビーフンスープ	・牛乳	豚肉 大豆 ベーコン みそ	牛乳	ごはん でん粉 砂糖 ビーフン	油 ごま油 カシュー納豆	ほうれん草 人参	もやし 玉ねぎ 白菜
17	火	・ごはん ・鶏肉の照り焼き ・キャベツのごまみそ和え ・すき焼き風煮	・牛乳	鶏肉 牛肉 豆腐 みそ	牛乳	ごはん 砂糖 じゃがいも こんにゃく	ごま 牛脂	人参	生姜 えのき キャベツ 白菜 ネギ りんご
18	水	・ごはん ・揚げ春巻き ・茎わかめの甘酢和え ・マー婆ー豆腐	・牛乳	春巻き 豚肉 豆腐 赤みそ	牛乳 茎わかめ	ごはん 砂糖 でん粉	ごま油 油	人参	キャベツ 生姜 きゅうり ネギ にんにく たけのこ 干し椎茸 玉ねぎ
19	木	・ごはん ・ふくらぎの甘みそかけ ・小松菜のはりはり漬け ・おでん	・牛乳	ふくらぎ みそ 厚揚げ さつまあげ	牛乳 昆布	ごはん でん粉 砂糖 里芋 こんにゃく	油	小松菜 人参	キャベツ 切り干し大根 大根
20	金	・スラッピージョー(食パン) ・スラッピージョーの具 ・ボイル野菜 ・フルーツポンチ	・牛乳	牛肉 豚肉	牛乳	食パン 砂糖 パン粉 サイダー カステルゼリー ナタデココ	油	ピーマン 人参	玉ねぎ キャベツ みかん もも パイナップル バナナ
23	月	・ごはん ・豚肉の生姜焼き ・ニラとキャベツの納豆和え ・なめこ汁	・牛乳	豚肉 納豆 豆腐 みそ	牛乳	ごはん 砂糖 こんにゃく		ピーマン にら 人参	生姜 玉ねぎ もやし キャベツ なめこ 大根 ねぎ
24	火	・ごはん(ご飯10g減) ・えびシューマイ※ ・甘酢和え ・野菜しようゆラーメン	・牛乳	えびシューマイ 豚肉 かまぼこ	牛乳	ごはん 砂糖 干し中華麺		人参	キャベツ もやし 白菜 たけのこ ネギ 干し椎茸
25	水	・コッペパン ・コロッケ ・れんこんのごまマヨサラダ ・豆乳スープ	・牛乳	ベーコン 豆乳	牛乳	コッペパン コロッケ 砂糖 じゃがいも	油 ごま	人参	レンコン しめじ きゅうり 大根 キャベツ 白菜 白いんげん豆
26	木	・栗ときのこの秋ごはん(ご飯10g減) ・肉団子 ・五目大豆 ・白玉入り根菜汁	・牛乳	肉団子 みそ 油揚げ 大豆 さつまあげ 豚肉 鮭肉	牛乳 芽ひじき	しょうゆごはん 砂糖 栗 白玉団子 こんにゃく		人参	まいたけ しめじ 大根 ごぼう ねぎ
27	金	・コッペパン ・ハロウィンハンバーグ ・フレンチサラダ ・パンプキンポタージュ◎	・牛乳	ハンバーグ	牛乳 生クリーム	コッペパン 砂糖 小麦粉 ハロウィンデザート	油 バター	南瓜	キャベツ 玉ねぎ きゅうり とうもろこし 白いんげん豆
30	月	・ごはん ・厚揚げのごまだれかけ ・金時豆煮 ・すり身汁	・牛乳	厚揚げ 金時豆 すりみ 豆腐 みそ	牛乳 ラ・フランスヨーグルト	ごはん 砂糖 でん粉 粟	ごま	人参	大根 白菜 ネギ
31	火	・ごはん ・パンプキンコロッケ ・ゆかりあえ ・南瓜入りみそ汁	・牛乳	鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳	しょうゆごはん 砂糖 パンプキンコロッケ	油	人参 南瓜 赤じそ	生姜 しめじ 玉ねぎ キャベツ ねぎ キュウリ 枝豆 とうもろこし

※ 食材料等の都合により変更することがあります。

卵・卵製品…★ 牛乳・乳製品…◎ カニ・エビ…※



今月の射水の食材