

10月こんだてひょう

立教女学院小学校 2020

日	よ う び	こんだてめい	体の血液や 筋肉を作るもの	体の調子を整えるもの		体の中で熱や 力になるもの	エネルギー たんぱく質
				緑黄色野菜	淡色野菜		
2	金	ごはん マーボー豆腐 寒天ともやしのナムル 牛乳	豆腐 豚挽肉 味噌 牛乳	人参	たけのこ 長ねぎ グリンピース にんにく 生姜 玉ねぎ 干し椎茸 もやし キャベツ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま 寒天	652kcal 25.6g
5	月	セサミトースト 豚肉と野菜のスープ もやしとコーンのサラダ 牛乳	豚肉 ベーコン 牛乳	人参 ホールトマト ブロッコリー	キャベツ セロリー 玉ねぎ 生姜 にんにく キャベツ コーン もやし	パン バター 油 ごま 砂糖 じゃがいも マカロニ	553kcal 20.8g
6	火	そぼろごはん けんちん汁 野菜のごま和え 牛乳	豚挽肉 味噌 豆腐 油揚げ 牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	干し椎茸 コーン 大根 ごぼう こんにゃく もやし キャベツ 長ねぎ	米 麦 油 じゃがいも 砂糖 ごま	602kcal 22.3g
7	水	エビクリームライス キャベツとコーンのサラダ 巨峰 牛乳	鶏肉 えび 生クリーム 牛乳	人参 ホールトマト ブロッコリー	玉ねぎ にんにく 生姜 コーン キャベツ グリンピース マッシュルーム 巨峰	米 麦 砂糖 油 バター 小麦粉	632kcal 21.6g
8	木	わかめごはん 根菜の味噌汁 魚のカレー竜田揚げ 牛乳	豆腐 油揚げ 味噌 鯖 牛乳	人参 小松菜	大根 も長ねぎ ごぼう 生姜 れんこん わかめ	米 油 砂糖 じゃがいも 片栗粉	616kcal 23.0g
9	金	ひじきチャーハン 中華卵スープ 小松菜ともやしのサラダ 牛乳	焼き豚 豆腐 卵 豚肉 牛乳	人参 小松菜	長ねぎ 玉ねぎ もやし にんにく 生姜 キャベツ たけのこ ひじき	米 油 麦 砂糖 ごま 片栗粉	657kcal 29.2g
12	月	ツナとトマトのスパゲッティ じゃがいもとコーンのサラダ アニマルチーズ 牛乳	ツナ チーズ 牛乳	人参 ホールトマト	玉ねぎ コーン にんにく マッシュルーム	パスタ じゃがいも 油 バター 砂糖 小麦粉	630kcal 25.4g
13	火	ごはん 白菜と肉ボールのスープ煮 大豆とじゃこの甘辛煮 牛乳	豚挽肉 卵 大豆 ちりめんじゃこ 牛乳	人参 小松菜	生姜 長ねぎ 白菜 玉ねぎ 干し椎茸	米 油 ごま 砂糖 片栗粉 春雨	670kcal 25.0g
14	水	揚げパン ワンタンスープ 挽肉入りもち米蒸し 牛乳	豚肉 豚挽肉 牛乳	人参 青梗菜	長ねぎ 生姜 白菜 玉ねぎ 干し椎茸	パン ワンタンの皮 油 もち米 砂糖 片栗粉	599kcal 23.5g
22	木	しっぽくうどん 野菜のさっぱり和え いがぐりくん 牛乳	鶏肉 油揚げ 牛乳	人参 小松菜	大根 ごぼう 長ねぎ 干し椎茸 キャベツ もやし	うどん 油 砂糖 粟 小麦粉 片栗粉 ごま さつまいも そうめん	648kcal 24.2g
23	金	こぎつねごはん 具だくさん汁 魚のごまみそ焼き 牛乳	鯖 鶏挽肉 油揚げ 鶏肉 味噌 牛乳	人参	大根 グリンピース 白菜 ごぼう 生姜 干し椎茸 こんにゃく	米 油 麦 砂糖 ごま じゃがいも	620kcal 29.5g
26	月	フレンチトースト ポトフ ツナサラダ 巨峰 牛乳	鶏肉 ウィンナー 卵 生クリーム ツナ 牛乳	人参 大根菜	玉ねぎ 大根 キャベツ セロリー コーン しめじ 巨峰	パン バター 砂糖 油 じゃがいも	598kcal 25.9g
27	火	豚キムチ丼 ワカメスープ マロニーサラダ 牛乳	豚肉 ハム 豆腐 牛乳	人参 にら	玉ねぎ 生姜 にんにく もやし キャベツ 長ねぎ わかめ 白菜キムチ	米 麦 油 砂糖 ごま マロニー	609cal 22.8g
28	水	ごはん 飛鳥汁 鮭の塩焼き 野菜のごま和え 牛乳	鮭 鶏肉 豆腐 味噌 牛乳	人参 さやいんげん	長ねぎ もやし 大根 ごぼう 白菜 えのき茸	米 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも ごま	580kcal 27.4g
29	木	コーンピラフ 豆腐とえのきのスープ マカロニサラダ 牛乳	ベーコン 鶏肉 豆腐 牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ グリンピース にんにく きゅうり キャベツ えのきたけ 生姜 コーン	米 麦 油 砂糖 バター パスタ 片栗粉	589kcal 20.2g
30	金	ポークビーンズライス 茎わかめのサラダ パンプキンマフィン 牛乳	豚肉 大豆 卵 生クリーム 牛乳	人参 かぼちゃ ホールトマト	玉ねぎ キャベツ セロリー にんにく 生姜 きゅうり コーン わかめ もやし	米 麦 バター 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも パン粉	776kcal 26.4g

★ 食材料の仕入れにより献立が変更することがあります。



9月23日から全学年登校が始まりました。新型コロナウイルス感染症対策のため2、3、5年生は教室給食、1、4、6年生は食堂で給食を食べるようになりました。以前のように楽しくお話ししながら給食を食べることが難しい中、みなさんに喜んでもらえるような給食づくりを改めて頑張っていきたいと思います。

食べ物を無駄にしていますか？

毎年10月は国が定める「食品ロス削減月間」です。食品ロスとは「元々食べられる(食べられた)のに、捨てられてしまう食べ物」のことです。日本では1年間で600万トンを超える食品ロスが発生しています。この量を国民1人当たり換算するとお茶碗1杯分の食べ物を毎日捨てていることとなります。私たち一人ひとりが、食品を無駄にしないように意識してできることから始めてみませんか？



● 食品ロスを減らすためのコツ ●

- ① 必要な物を、使い切れる分だけ買う。
- ② すぐに使うなら消費期限、賞味期限の近いものを選ぶ。
- ③ 家族が食べ切れる量を考えて、料理を作る。
- ④ 余った食品を使い切る日を設ける。
- ⑤ 冷蔵庫や食品庫は整理整頓し、「見える化」する。
- ⑥ 冷凍できるものは、新鮮うちに冷凍する。



今、コロナ禍の中で給食中はおしゃべりできません。食べることに集中できているので、給食の残菜が少なくなっています。みなさん知らない間に食品ロスに貢献していますね。素晴らしいことです。これをずっと続けていきましょう。

