



10月給食だより

鯖江市学校給食研究部

かんきょう はいりょ しょくせいかつ
環境に配慮した食生活をしよう

みなさんは「食品ロス」という言葉を聞いたことがありますか？

まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことです。この「食品ロス」の多さが日本でも世界でも問題になっています。SDGsの目標12は「つくる責任 つかう責任」です。

「食べること」の責任として、食品ロスを減らすために給食やおうちでできることは何か、みんなで考えてみませんか？

12 つくる責任
つかう責任



＜日本の食品ロス＞



日本の食品ロスの量は、年間522万と推計されています。これは東京ドーム約14杯となり、国民一人あたりでは年間4kgです。一日にすると113gで毎日お茶わん1杯分を一人ひとりが捨てている計算となります。

食品ロスを減らすためにできること

食べ物のことをよく知ろう！



見栄えや価格だけで判断せず、賞味期限や消費期限の違いにも気をつけましょう。

買いすぎや作りすぎに注意しましょう！



買い物をする前は冷蔵庫などを確認してから購入するようにしましょう。

自分に合った量を食べ、食べ残しをしないようにしましょう！



十分に時間をとり、よく味わって食べるようにしましょう。

郷土料理で日本一周！



今月の「郷土料理で日本一周」は「鹿児島県」です。

鹿児島県といえば、歴史のうえでは西郷隆盛やおおくぼとしみちが有名ですね。また、世界遺産の屋久島

をはじめ種子島などの島もたくさんあります。

「鶏飯（けいはん）」は、とりのスープをかけて食べるおちゃづけのような食べものです。一方、鹿児島県が収穫量日本一のさつまいもをコロッケにしました。

10月27日(金)

- ・鶏飯(けいはん)
- ・さつまいもコロッケ
- ・うんしゅうみかんゼリー



けいはん



こんだてひょう

令和5年 10 月

鯖江市惜陰小学校

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
【給食のめあて】 環境に配慮した食生活をしよう	ごはん エビと大豆のいそべあげ ごぶづけあえ あげとまいたけのみそ汁	レーズンパン タイピーエン れんこんサラダ	ごはん あまからタレカツ くろごまきんぴら 秋やさいだんご汁	ごはん 大豆の五目煮 ゆでブロッコリー きのこのすまし汁 お米のムース
※振替休日 校内体育大会予備日 (最終)	エビと大豆をあげてから 甘からいタレをからめます	給食で全国めぐり(熊本 県)	きんぴらは「れんこん」と 黒ごまを使っています	五目とは… とり肉 大豆 ごぼう たけのこ こんにゃく
	エ 576 炭 90 タ 20.0 脂 17.7 塩 2.7	エ 605 炭 81 タ 23.3 脂 19.6 塩 3.1	エ 677 炭 105 タ 26.5 脂 17.9 塩 1.7	エ 584 炭 97 タ 21.2 脂 15.6 塩 1.9
9	10	11	12	13
スポーツの日	ごはん マーボー豆腐 チンゲンサイのナムル	コッペパン ポテトと大豆のチーズ煮 たまごスープ バナナ 大豆チョコクリーム	ごはん まいたけ入りすきやき風煮 ポークシュウマイ 小松菜ののりあえ	ごはん からあげアーモンドあえ ほうれん草の中かあえ きつねうどん汁 ジョア(プレーンあじ)
		大豆油から作った チョコクリームです!	季節の食材: まいたけ	牛乳のかわりにジョアがつかます
エ 0 炭 0 タ 0.0 脂 0.0 塩 0.0	エ 633 炭 94 タ 24.6 脂 19.6 塩 1.5	エ 722 炭 83 タ 28.3 脂 32.9 塩 3.1	エ 622 炭 97 タ 26.6 脂 16.8 塩 2.0	エ 669 炭 90 タ 30.9 脂 22.9 塩 2.6
16	17	18	19	20
きのこごはん ひややっこ かぶの甘酢づけ わかめと麩のみそ汁	ごはん 秋の味チキンカレー ごぼうサラダ ヨーグルト(ぶどう味)	給食はありません。	とみつ金時入りゆかりごはん いわしのしょうが煮 小松菜の菊花あえ 魚そうめん汁	枝豆入りわかめごはん ピーマンの肉づめフライ こっばなます まいたけと豆腐のおすいもの
おいしいよ	秋の味…(さつまいも しめじ ごぼう)	就学児健康診断(午後)	越前市の食用菊を使っています	「こっばなます」は 福井県の郷土調理です
エ 508 炭 81 タ 20.4 脂 12.7 塩 3.3	エ 728 炭 118 タ 24.9 脂 20.8 塩 2.0		エ 536 炭 80 タ 22.5 脂 13.1 塩 2.7	エ 616 炭 92 タ 21.4 脂 20.5 塩 2.1
21(土) ※23(月)振替休日	24	25	26	27
クロワッサン ハンバーグきのこソース ゆでキャベツ コンソメジュリエンヌ ジョア(プレーンあじ)	ごはん とり肉とさつまいものうま煮 三色なます のりつくだに	米粉入りパン(減量) キャラメルポテト ツナサラダ かぶのコンソメスープ	ナン キーマカレー パインサラダ	セルフけいはん (鶏肉 高菜漬け 炒り卵 スープ) おさつコロツケ 温州みかんゼリー
惜陰ふれあいまつり(土曜日 ですが、給食があります)	学校でとれたさつまいもを 食べてみよう!	キャラメルポテトは シュガーバター味のさつまいも		給食で全国めぐり(鹿児島)
エ 500 炭 55 タ 20.9 脂 24.5 塩 2.6	エ 667 炭 106 タ 23.3 脂 19.2 塩 2.2	エ 657 炭 88 タ 22.2 脂 27.2 塩 2.6	エ 536 炭 68 タ 27.6 脂 19.8 塩 2.5	エ 686 炭 101 タ 21.6 脂 22.8 塩 2.4
30	31	越前市とのコラボ給食 「ほうれん草の菊花あえ」19日(木) 越前市で栽培された「食用菊」の花びら をあえものに加えた「ほうれん草の菊花あえ」が給食に登場します。菊のきれいな色や 香りを五感で楽しみながら 秋を味わってみましょう。 キャラクター きくいん		
セルフてまきずし (ウインナー ツナ きゅうりたくあん) 豚汁 菊花みかん	ごはん とり肉とごぼうのさっぱり煮 りんごサラダ なめこのみそ汁			
せいけつな手で食べよう!	季節の食材: りんご なめこ			
エ 652 炭 98 タ 27.3 脂 19.5 塩 3.3	エ 613 炭 90 タ 30.2 脂 16.9 塩 2.6	越前市は古くから菊(きく)の栽培が盛んでした。菊には、見るための花と食べるために育てられた食用菊(しょくようぎく)があります。秋には「たけふ菊人形まつり」が開催されますが、菊人形にちなんで、給食でも「菊(きく)の花」を食べてみてね!		