

	主食 エネルギー源	主菜 体を作るもと	副菜 調子を整える	その他 カルシウム・ビタミン	使用食材	栄養価 (エネルギーKcal/塩分g)
19日 (月)	＜食育の日＞ ソフト麺	瑞穂かぼちゃコロッケ	キャベツのおかかあえ	牛乳	ソフト麺、肉みそ(豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、しょうが、米油、豆みそ、脱脂粉乳、三温糖、和風だし、かたくり粉)、瑞穂かぼちゃコロッケ(瑞穂かぼちゃコロッケ、米油)、キャベツのおかかあえ(キャベツ、きゅうり、にんじん、かつお節、こいくちしょうゆ)、牛乳	小
			肉みそ(大食器)			中
20日 (火)	きのこごはん	ほっけの一夜干し焼き		牛乳	きのこごはん(精白米、干しいたけ、ぶなしめじ、にんじん、竹輪、鶏肉、こいくちしょうゆ、酒、みりん、三温糖、和風だし、米油)、ほっけの一夜干し焼き、豆腐とえのきたけのすまし汁(えのきたけ、ねぎ、カットわかめ、豆腐、むろあじ節、うすくちしょうゆ、酒、塩)、ヨーグルト、牛乳	小
			豆腐とえのきたけのすまし汁	ヨーグルト		中
21日 (水)	バターロールパン	手作りオムレツ	もやしのソテー	牛乳	バターロールパン、手作りオムレツ(液卵、ロースハム、パセリ、たまねぎソテー、サイコロポテト、プロセスチーズ、牛乳、クリーム、塩、白こしょう)、もやしのソテー(緑豆もやし、青ピーマン、赤ピーマン、洋風だし、塩、白こしょう、米油)、大根としめじのスープ(だいこん、ぶなしめじ、にんじん、ベーコン、洋風だし、うすくちしょうゆ、塩、白こしょう、酒)、牛乳	小
			大根としめじのスープ			中
22日 (木)	麦ごはん (皿)	いかのハーブ焼き		牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、ハヤシライス(牛肉、赤ワイン、塩、白こしょう、米油、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、トマトケチャップ、脱脂粉乳、ウスターソース、完熟トマトのハヤシフレーク、粉チーズ)、いかのハーブ焼き(いか、塩、白こしょう、バジル粉、ガーリック粉、オリーブ油)、フルーツポンチ(みかんシロップ漬け、ももシロップ漬け、パインアップルシロップ漬け、カクテルゼリー)、牛乳	小
			ハヤシライス(皿)	フルーツポンチ		中
23日 (金)	麦ごはん	さばの塩焼き	がんもどきの含め煮	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、さばの塩焼き、がんもどきの含め煮(がんもどき、ひじき、さやいんげん、こんにゃく、こいくちしょうゆ、三温糖、みりん、酒、米油)、小松菜のみそ汁(カットわかめ、えのきたけ、豆腐、こまつな、豆みそ、むろあじ節)、牛乳	小
			小松菜のみそ汁			中
26日 (月)	うどん	ししゃものから揚げ	ブロッコリーのおかかあえ	牛乳	うどん、みそうどんの汁(にんじん、ごぼう、えのきたけ、豚肉、かまぼこ、ねぎ、むろあじ節、豆みそ、みりん、和風だし) ししゃものから揚げ(ししゃも、かたくり粉、米油)、ブロッコリーのおかかあえ(ブロッコリー、きゅうり、にんじん、かつお節、うすくちしょうゆ)、巨峰、牛乳	小
			みそうどんの汁(大食器)	巨峰		中
27日 (火)	麦ごはん	鶏肉のから揚げ	チンゲン菜のソテー	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、鶏肉のから揚げ(鶏肉、こいくちしょうゆ、酒、しょうが、かたくり粉、米油)、チンゲン菜のソテー(チンゲンサイ、緑豆もやし、にんじん、塩、白こしょう、中華だしの素、米油)、春雨スープ(マロニー、干しいたけ、ねぎ、なると、鶏がらスープの素、うすくちしょうゆ、塩、白こしょう、酒)、小魚(中学校)、牛乳	小
			春雨スープ	小魚(中学)		中
28日 (水)	黒パン	ポークソテー りんごソース	れんこんサラダ	牛乳	黒パン、ポークソテーりんごソース(豚肉、塩、白こしょう、白ワイン、りんごピューレ、トマトピューレ、トマトケチャップ、ウスターソース、コーンスターチ)、れんこんサラダ(れんこん、赤ピーマン、黄ピーマン、きゅうり、イタリアンドレッシング(混ぜます))、きのこのクリームシチュー(ぶなしめじ、マッシュルーム、にんじん、たまねぎ、ベーコン、じゃがいも、パセリ、粉チーズ、洋風だし、米粉豆乳ホワイトルウ、白こしょう、牛乳、塩、クリーム、米油)、牛乳	小
			きのこのクリームシチュー			中
29日 (木)	麦ごはん	鮭の塩焼き	高野豆腐の卵とじ	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、鮭の塩焼き(鮭、塩)、高野豆腐の卵とじ(高野豆腐、たまねぎ、干しいたけ、さやえんどう、液卵、うすくちしょうゆ、三温糖、酒、和風だし)、麩のすまし汁(玉ふ、えのきたけ、にんじん、カットわかめ、ねぎ、むろあじ節、うすくちしょうゆ、酒、塩)、牛乳	小
			麩のすまし汁			中
30日 (金)	＜アメリカの食事＞ キャロットライス	ローストチキン	コールスローサラダ	牛乳	キャロットライス(精白米、キャロットライスの具)、ローストチキン(鶏肉、にんにく、塩、こいくちしょうゆ、酒、みりん、はちみつ)、コールスローサラダ(キャベツ、きゅうり、ホールコーン、コーンクリームドレッシング(混ぜます))、ガンボ(ウインナーソーセージ、たまねぎ、セロリ、トマト、干し貝柱、いか、黄ピーマン、洋風だし、チリパウダー、パプリカ、白ワイン、タイム、塩、白こしょう、米油)、米粉のかぼちゃマフィン、牛乳	小
			ガンボ(シーフードスープ)	米粉のかぼちゃマフィン		中

※ \_\_\_\_\_ のデザート等は、業者さんから学校へ直接配送しています。給食後は、空容器や果物の皮は業者さんに回収の依頼をしています。私たち自身が残さずおいしく食べて、自然や環境、携わる人々に対して感謝の気持ちで一人一人がきれいに片付けましょう。  
※食材入荷の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

# 10月号 食育だより

## 地球に優しい食生活を!

### 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」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。食品ロスとは、まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことで、日本では年間で約643万トンもの食品ロスが発生しています。この量を国民1人当たりに換算すると、お茶わん1杯分の食べ物(約132g)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取り組むことが必要です。

私たちにできることは?

- 残さず食べる! 用意された食事は、おいしく残さず食べましょう。食べる前に、自分で食べられる量を考えて調節することも
- 必要な分を買う! 家にある材料をチェックして、必要な分を買って、食べないまま捨てることのないよ
- 食材を使いきる! 料理をするときは、食べられる部分まで捨てないように気をつけて、工夫して食材を使いきるようにしましょう
- 買い方を考える! すぐに食べる食品なら、消費期限や賞味期限の近いものを買うことで、お店から出る食

### なぜ食品ロスを減らすの?

★ 地球を守るため

食べ物を作るときには、たくさんの水が使われ、地球温暖化の原因である二酸化炭素などを出します。また、ゴミになった食品を処理するときも二酸化炭素などが排出されます。食品ロスを減らすことは、水や二酸化炭素などの量を減らし、地球を守ることに繋がります。

★ 「もったいない」から

「もったいない」という言葉があります。食べ物を無駄にしないで食べること、生き物の命や作ってくれた人への感謝の心、物を大切にできる気持ちを表すことができます。また、食べ物を大切にすることで、作るときや買うときに必要なお金も無駄にしないですみます。

学校給食では・・・

農林水産省による「第3次食育推進基本計画」では、下記のとおり、目標値が定められています。瑞穂市では、国産又は岐阜県産や地場産物を計画的に給食に取り入れています。地域や日本の食材を大切にするためには、学校給食において食べ残しなどを減らすことで、食品ロス削減にもつながると考えています。

○学校給食における地場産物の活用割合【目標(令和2年度)】→ 30%以上  
○学校給食における国産食材の活用割合【目標(令和2年度)】→ 80%以上

※瑞穂市では、二つの目標を達成しています。(令和元年度)

あゆ → 瑞穂市産  
牛乳 → 岐阜県産  
野菜 → 国産  
米(ハツシモ) → 瑞穂市産  
豆みそ、とうふ → 岐阜県産