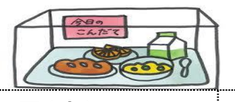
共通

10月　盛り付け表・放送資料



令和8年度
志賀町学校給食共同調理場

10月は食品ロス削減月間

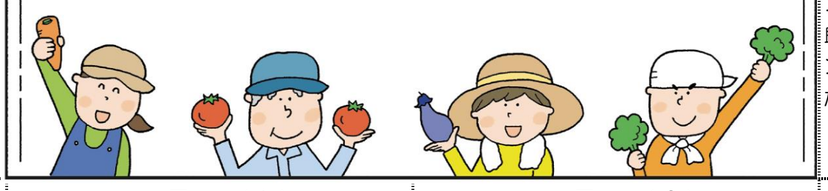


10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。日本は食べ物を大量に輸入している一方で、大量に捨てています。これはとてももったいないことです。
食品ロスを減らすために一人ひとりができることをしましょう。

１０月の【地場産物】

【志賀町産】　米(新米) もち麦

【石川県産】　牛乳　たまご
小松菜
さつまいも（志賀町産）



10月1日(木)

野菜ナムル／海鮮風ワンタン(小２個中３個)
ごはん　麻婆豆腐



給食の話

ワンタンは漢字で書くと「雲を呑む」と書きます。中国では、白い雲はよいことが起こるとされています。スープに浮いているワンタンが白い雲のように見えることから、縁起の良い食べ物となっています。今日の海鮮風ワンタンは、野菜を使って海鮮風の味に仕上げたワンタンです。

10月2日(金)

野菜とかまぼこの酢の物／さけの西京焼き
ごはん　うま煮



給食の話

１０月は「食品ロス削減月間」です。食品ロスとは「食べられるのに捨てられてしまう食べ物」のことです。食品ロスを放っておくと、たくさんの食べ物をムダにしてしまうだけでなく、環境の悪化を招き、地球規模の食料危機にも対応できません。みなさんも自分の行動を振り返ってみましょう。

10月5日(月)

キャベツの生姜醤油あえ／きびなごフライ（２個）
ごはん　とり野菜



給食の話

「食欲の秋」と言われのは、実は、昼間はぽかぽか、夜になるとぐっと冷え込む気温の差によっておいしくなる食べ物がたくさんあるからです。また、人の体は寒い冬にそなえて、体に栄養を蓄えようとします。そのため、秋はおいしくなった食べ物をたくさん食べられるようになっています。

10月6日(火)

ひじきと大豆のいため煮／豚肉のくわ焼き
ごはん　大根と青菜のみそ汁



給食の話

成長期のみなさんの体は、毎日たくさんの栄養素を必要としています。特に運動をする人は成長によって必要とする血液が足りず、貧血になることがあります。鉄を含む海そうや大豆製品、野菜、肉などをしっかり食べて貧血を予防しましょう。

10月7日(水)

野菜のおひたし／肉だんご（小１個中２個）
さつまいもごはん　ごぼうのみそ汁



給食の話

さつまいもは今から４００年以上前、今の鹿児島県である薩摩の国に伝わったので、さつまいもと呼ばれるようになりました。暑さに強く、水や肥料がなくても育つ強さがあるため、食料がない時代を何度も救ってきた食材です。今日は志賀町産のさつまいもを使用しています。

10月8日(木)

青菜ともやしのサラダ／とり肉の石垣フライ
もち麦ごはん　じゃがいもとわかめのみそ汁



給食の話

わかめは古くから日本で食べられてきました。縄文時代の遺跡からも、わかめなどの海そうを食べていた跡が発見されています。わかめにはカルシウムやカリウム、マグネシウムなどのミネラルがたくさん含まれています。また、食物センイも多く、健康を維持するために積極的に食べてほしい食材です。

10月9日(金)

カレーミート／フルーツヨーグルトあえ
ナン　野菜のスープ煮



給食の話

10月10日は『目の愛護デー』です。スマートフォンやゲームなどがあふれた現代では、昔に比べて目に大きな負担がかかっていると言われています。今日のヨーグルトあえのフルーツには、ブルーベリーが使われています。ブルーベリーはビタミンEを多く含み、目を疲れにくくしてくれます。ゲームや動画視聴時間が長い人は特に残さず食べましょう。

10月12日(月)

スポーツの日



給食の話

昨日の12日は「スポーツの日」でした。体を動かした人はいますか？厳しい暑さも少しやわらぎ、スポーツを楽しめる季節になりましたね。スポーツをしていて、もっとうまくなりたい、強くなりたいと思うときは、練習方法だけではなく、自分の食事についても見直してみるのもよいかもしれません。この機会にスポーツと食の関係についても考えてみましょう。

10月13日(火)

筑前煮／さんまのかぼすしモン煮
菜めし　野菜と厚揚げのみそ汁



給食の話

野菜にはビタミン、ミネラル、食物センイなど体の調子を整え、機能を正常に保ち、免疫力を向上させるための大切な栄養素がたくさん含まれています。また、野菜の色や香り成分は生活習慣病の予防にも効果があるといわれています。苦手なものも何でも食べて毎日元気にすごしましょう。

10月14日(水)

れんこんサラダ／メンチカツ
ごはん　いもっこ汁



給食の話

今日の本とのコラボメニューは、富来中学校【たそがれ大食堂】から『プリン』です。本の表紙には、たっぷりのホイップクリームとチェリーがのったプリンが登場しています。今日は乳や卵にアレルギーがあっても食べられる豆乳プリンです。みんなでおいしくいただきましょう。

10月15日(木)

ケチャップ
オムライス【チキンライス・たまご焼き】　プリン　ABCスープ



給食の話

今日の本とのコラボメニューは、富来中学校【たそがれ大食堂】から『プリン』です。本の表紙には、たっぷりのホイップクリームとチェリーがのったプリンが登場しています。今日は乳や卵にアレルギーがあっても食べられる豆乳プリンです。みんなでおいしくいただきましょう。

10月16日(金)

ほうれん草のごまあえ／ちくわの天ぷら(２個)
鮭のまぜこみ寿司　玉ねぎのみそ汁



給食の話

土や木のいい香りがするきのこは、山の恵みのごちそうです。しいたけ、えのきだけ、まいたけ、しめじ、エリンギなど、たくさんの種類のきのこがあります。きのこは低カロリーで食物センイやうまみ成分が豊富に含まれています。今日はみそ汁に入っていますが、焼き物や炒め物など、さまざまな調理法で楽しめる秋においしい食材です。

10月19日(月)

スパゲッティサラダ／厚揚げとたまごの炒め物
ごはん　鶏ごぼうのみそ汁　のり



給食の話

よくかんで食べると良いのはなぜでしょう。まず消化が良くなります。また、食べすぎによる肥満防止にもなります。その他にも、虫歯や病気になりにくくなったり、食品それぞれの味がわかるようになったりします。かむことを意識して食事をするようにしましょう。

10月20日(火)

青梗菜のごまみそあえ／ししゃもの磯辺揚げ（小１本、中２本）
ごはん　肉豆腐



給食の話

ししゃもは北海道の太平洋沿岸のみに生息しています。北海道でとれるししゃもは高級品で数も多くないので、給食で使用しているししゃもは「カペリン」や「カラフトシシャモ」と呼ばれる魚です。頭から骨ごと食べられるので、カルシウムを摂取することができます。残さず食べましょう。

10月21日(水)

大根と小松菜の彩りあえ／ハムとチーズの卵焼き
わかめごはん　五目うどん



給食の話

わかめは古くから日本で食べられてきました。縄文時代の遺跡からも、わかめなどの海そうを食べていた跡が発見されています。わかめにはカルシウムやカリウム、マグネシウムなどのミネラルがたくさん含まれています。また、食物センイも多く、健康を維持するために積極的に食べてほしい食材です。

10月22日(木)

きゅうりのさっぱりあえ／春巻き
ごはん　八宝菜



給食の話

きゅうりは鮮やかな緑色をした夏を代表する野菜です。昔から、夏のほてった体を冷やし、むくみなどをとってくれるといわれてきました。同じ夏の食べ物であるすいかよりも水分が多く、熱中症の予防にも役立ちます。今日は春巻きや八宝菜の箸休めとなるように和え物に使用しています。

10月23日(金)

みかん
カレーライス【もち麦ごはん・ビーフカレー】　コールスローサラダ



給食の話

9月ごろからお店に並び始めるみかんの中で、皮が緑がかっているものがあります。これは極早生みかんといいます。見た目はすっぱそうですが、果肉はみずみずしく、香りも良いと言われています。黄色いみかんよりも少しだけ酸味が強い物もありますが、皮がうすく食べやすいのも特徴です。旬の果物をたくさん味わいましょう。

10月26日(月)

もやしときゅうりの和えもの／揚げしゅうまい（２個）
ごはん　車ふの卵とじ



給食の話

石川県の南側、加賀地方の特産品に「加賀ふ」があります。今日の卵とじに使用している車ふも加賀ふの一つです。小麦粉から作られた生地を棒に巻き付けて焼くことをくり返すと、車の車輪のような形のふになります。車ふ自体に味はありませんが、だしをよく吸うので、うま味がしみた食材となります。

10月27日(火)

花野菜とりんごのサラダ／さばのみそ煮
ごはん　大根のみそ汁



給食の話

給食には毎日牛乳がつきます。牛乳は栄養が豊富で、特に成長期に欠かせないカルシウムが効率よくとれます。食物アレルギーやその他の理由で牛乳が飲めない人もいると思います。その場合は、大豆製品や小魚、海そう類などカルシウムを含む食材をしっかりとりましょう。

10月28日(水)

ポテトサラダ／鶏肉のから揚げ（小１個、中２個）
ごはん　豆腐とごぼうのみそ汁



給食の話

１０月２７日から１１月９日は「読書週間」です。食欲の秋であるとともに読書の秋でもあります。今日は富来中学校がリクエストした本、『食堂のおばちゃん』、そして志賀中学校がリクエストした本、『丘の上の洋食屋オリオン』よりポテトサラダの提供です。この機会に給食と本、それぞれに興味を深めてみましょう。

10月29日(木)

小松菜の和えもの／いわしのみぞれ煮
栗ごはん　油揚げのみそ汁



給食の話

今日の主菜はいわしです。昔から『いわし百匹、あたまの薬』といわれており、脳を活性化するDHA、血の流れをよくするEPAの含有量は魚の中でもトップクラスです。今日のみぞれ煮は、骨までやわらかく食べられるようになっています。残さず食べましょう。

10月30日(金)

グリーンサラダ／とんかつ
バンズパン　かぼちゃの豆乳スープ　ハロウィンデザート



給食の話

今日は富来中学校がリクエストした本、『縁結びカツサンド』よりカツサンドの提供です。手作りのカツをセルフでバンズパンにサンドして食べてください。お好みでサラダを一緒に挟んでもおいしいですよ。