



令和5年10月分 小学校給食献立表



☆毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

給食回数20回 稲沢市立大里西小学校

日	曜	こんだてめい	おもにからだをつくるものになる（あか）		おもにからだのちょうしをととのえる（みどり）		おもにエネルギーのもとになる（きいろ）		エネルギー (kcal)
			1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん	
			さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう にゅうせいひん こざかな・かいそう	いろのこいやさい	そのたのやさい くだもの・きのこ	こめ・パン・めん いも・さとう	ゆし・しゅじつ	
3	火	ソフトめん ギョウニョウ		ギョウニョウ			ソフトめん		713
		とうふナゲット（2こ）	とうふ		にんじん	たまねぎ えだまめ	こむぎこ	あぶら	
		ちゃんぽんソフトめん	ぶたにく なんと えび		にんじん	もやし にんにく キャベツ たまねぎ ねぎ			
		ひじきのちゅうかあえ		ひじき		はくさい きゅうり コーン	さとう	ごまあぶら	
4	水	ごはん ギョウニョウ		ギョウニョウ			こめ		595
		ししゃものかんろに	ししゃも				さとう		
		にみそ	ぶたにく うすらたまご あつあげ みそ		にんじん	だいこん こんにゃく ねぎ	さといも さとう		
		こまつなのあますあえ	とりにく		こまつな	もやし コーン	さとう		
5	木	ごはん ギョウニョウ		ギョウニョウ			こめ		603
		レバーいりつくね（2こ）	とりにく			たまねぎ	でんぶん		
		なんばんに	ぶたにく ちくわ		にんじん	たまねぎ ねぎ しょうが しらたき	じゃがいも さとう		
		なめたけあえ			ほうれんそう	もやし はくさい なめたけ			
6	金	サンドイッチパンズパン ギョウニョウ		ギョウニョウ			パン		585
		あいちのてりやきバーガー	ぶたにく とりにく		おおば	たまねぎ 	さとう でんぶん		
		ポイルキャベツ				キャベツ 			
		ミネストローネ	ベーコン		トマト にんじん	たまねぎ しめじ にんにく	じゃがいも おおむぎ		
10	火	あいちのこめこパン ギョウニョウ		ギョウニョウ			パン		675
		さけミンチカツ	さけ たら 			たまねぎ	パンこ でんぶん こむぎこ	あぶら	
		ごぼうサラダ	ハム		さやいんげん	ごぼう コーン		ごまドレッシング	
		キャロットポタージュ	とりにく	ギョウニョウ	にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも	ルウ	
		ブルーベリーゼリー 目の愛護デー					ブルーベリーゼリー		
11	水	ごはん てまきのり ギョウニョウ		ギョウニョウ のり			こめ		619
		ツナみそ・たまごやき	ツナ だいず みそ たまご			えだまめ しょうが	さとう		
		かにかまサラダ	かにふうみかまぼこ			キャベツ きゅうり		コーンドレッシング	
		わかめじる	とうふ あぶらあげ	わかめ	にんじん	えのきたけ はくさい			
12	木	ごはん ギョウニョウ		ギョウニョウ			こめ		631
		スタミナあげ	とりにく とりレバー				でんぶん さとう	あぶら	
		こんぶあえ		しおこんぶ		キャベツ きゅうり			
		のっぺいじる	あぶらあげ とうふ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	さといも でんぶん		
13	金	ごはん ギョウニョウ		ギョウニョウ			こめ		679
		ホイコーロー	ぶたにく あつあげ みそ		にんじん ピーマン	キャベツ にんにく	さとう でんぶん		
		サンラータン	ベーコン たまご		にら	たまねぎ たけのこ もやし きくらげ	はるさめ でんぶん	ラーゆ	
		ヨーグルト		ヨーグルト					
16	月	ごくごくごはん ギョウニョウ		ギョウニョウ			こめ おおむぎ げんまい あかまい くらまい もちぎび		591
		あきのみかくカレー	ぶたにく		にんじん 	たまねぎ にんにく まいたけ しめじ エリンギ グリーンピース	じゃがいも	ルウ	
		ブロッコリーサラダ	ハム		ブロッコリー	コーン キャベツ 		しょうゆドレッシング	
		ふくじんづけ 世界食糧デー				ふくじんづけ			
17	火	ちゅうかめん ギョウニョウ		ギョウニョウ			ちゅうかめん		628
		あげぎょうざ（2こ）	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ にんにく	こむぎこ	あぶら	
		みそラーメン	ぶたにく みそ		にんじん	もやし はくさい ねぎ コーン にんにく			
		きりぼしパンパンジー	とりにく			きりぼしだいこん キャベツ きゅうり レモン	さとう	ごまあぶら パンパン ジードレッシング	
18	水	だいこんばごはん ギョウニョウ		ギョウニョウ	だいこんば		こめ		616
		とうふでんがく	とうにゅう みそ				さとう でんぶん	ごま	
		だいこんのそぼろに	ぶたにく だいず ちくわ		にんじん	だいこん しょうが	さといも さとう		
		ゆかりあえ 愛知県献立			あかしそ	キャベツ きゅうり			
		アーモンドこざかな		かたくちいわし			さとう	アーモンド	

★「あき」にうれしいたべものをさがしてみよう★

※都合により、献立内容が変更になることがあります。



令和5年10月分 小学校給食献立表



☆毎月19日は「食育の日～うちでごはんの日～」です。

給食回数20回 稲沢市立大里西小学校

日 曜	こんだてめい	おもにからだをつくるものとなる（あか）		おもにからだのちょうしをととのえる（みどり）		おもにエネルギーのもとになる（きいろ）		エネルギー (kcal)
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん	
		さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう にゅうせいひん こざかな・かいそう	いろのこいやさい	そのたのやさい くだもの・きのこ	こめ・パン・めん いも・さとう	ゆし・しゅじつ	
19 木	こがたロールパン ギゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		711
	ウインナー	ウインナー						
	やきそば	ぶたにく ちくわ いか	あおのり	にんじん	キャベツ たまねぎ	やきそばめん	あぶら	
	あきのフルーツポンチ				パイン みかん もも	かきゼリー		
20 金	ごはん ギゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		591
	いわしのしょうがに	いわし				さとう		
	まつうらなべ 長崎県献立	たら えび とうふ	しらす あおさ	にんじん	はくさい だいこん ごぼう ほししいたけ	さといも		
	こがねあえ			ほうれんそう	コーン キャベツ	さとう	ごま	
23 月	わかめごはん ギゅうにゅう		ぎゅうにゅう わかめ			こめ		650
	わふうコロッケ				れんこん	じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら	
	きりほしだいこんのピリからいため	ぶたにく	こんぶ	にんじん	きりほしだいこん	さとう	ごまあぶら	
	あきのかおりじる	あつあげ みそ			えのきだけ しめじ ねぎ ほししいたけ はくさい	さつまいも		
24 火	サンドイッチロールパン ギゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		647
	オムレツ	たまご						
	だいずのカレーに	ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも でんぶん		
	りんご				りんご			
25 水	ごはん ギゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		629
	さばのぎんがみやき	さば みそ				さとう		
	しらあえ	とうふ		にんじん ほうれんそう	ほししいたけ こんにゃく	さとう	ごま	
	ごもくじる	あぶらあげ		にんじん	はくさい たまねぎ ねぎ	もち		
26 木	げんまいごはん ギゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ げんまい		673
	しゅうまい（2こ）	ぶたにく			たまねぎ しょうが	こむぎこ でんぶん パンこ		
	マーボーなす	とうふ ぶたにく ぶたしパー みそ		にんじん	なす たまねぎ ねぎ たけのこ にんにく しょうが	さとう でんぶん	ごまあぶら	
	パンサンスー				きゅうり コーン キャベツ	はるさめ さとう	ごまあぶら	
27 金	しらたまうどん ギゅうにゅう		ぎゅうにゅう			しらたまうどん		655
	つきみうどん 十三夜	とりにく あぶらあげ かまぼこ うずらたまご		にんじん	たまねぎ ほししいたけ ねぎ			
	さつまいもとだいずのこくとうがらめ	だいず				さつまいも くり でんぶん さとう	あぶら	
	かおりあえ			こまつな だいこんば	はくさい			
30 月	ごはん ギゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		605
	さんまのかばやき	さんま				でんぶん さとう	あぶら	
	おかかチーズあえ	かつおぶし	チーズ	ブロッコリー にんじん	キャベツ			
	なめこじる	とうふ あぶらあげ みそ		にんじん	なめこ だいこん えのきだけ ねぎ			
31 火	ごはん ギゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		688
	まめまめハヤシライス	ぶたにく だいず ひよこまめ		にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく	じゃがいも	ルウ	
	かぼちゃサラダ			かぼちゃ	キャベツ きゅうり コーン		マヨネーズふうドレッシング	
	みかん				みかん			

★「あき」にのいしいたべものをさがしてみよう★

※都合により、献立内容が変更になることがあります。



大切にしたい もったいないの心



10月は「食品ロス削減月間」 10月30日は「食品ロス削減の日」

「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べることをいって、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが近年、まだ食べることができず食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっており、2021（令和3）年度は約523万tと推計されています※1。この量はなんと日本人一人当たり、おにぎり1個分（約114g）の食べ物を毎日捨てている計算になります。

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。また、10月16日は「世界食料デー」です。「もったいない」の心を忘れずに、自分にできることを考え、取り組んでみましょう。

※1：農林水産省及び環境省「令和3年度推計」

食品ロス削減 3つのコツ

1 かいしぎない

家にある食材をチェックし、使いきれ
る分、必要な分だけを買しましょう。

2 つくりすぎない

家族の予定や体調を考慮し、食べ
きれぬ分を調理しましょう。

3 たべのこさない

苦手な食べ物にもチャレンジ
してみましょう。

普段捨ててしまうブロッコリーの茎の部分も細かく切ったり、皮をむいたり工夫すると無駄なく美味しく食べられます。
16日（月）は給食でもブロッコリーをふまけて調理をする予定です。

目の健康にビタミンAを！

☆10月10日は「目の愛護デー」☆

近年、私たちの生活の中にはタブレットやスマホ、ゲームなど目を疲れさせるものが多くなりました。魚介類やレバーに多く含まれるビタミンAは、目や皮膚の健康を保つ働きがあります。不足すると暗いところで物が見えにくくなったり、視力が下がったりする恐れがあります。緑黄色野菜に多く含まれるカロテンは体の中でビタミンAに変わるので、積極的に摂りたい栄養素です。

ビタミンAを多く含む食べ物



10日（火）は特にカロテンの多い野菜であるにんじんを使ってキャロットポタージュを作ります。

ビタミンAは油に溶けやすい「脂溶性ビタミン」なので油と一緒に調理すると吸収率が上がり、パワーアップします。

<例>
油でいためる、ドレッシングをかけるなど

