

# スクールランチ

2019.10.1  
岩国市立麻里布小学校

10月16日は「国際食糧デー」  
～開発途上国等での栄養失調や飢餓について考える日～

食べ物を無駄にしていますか？

あわせて  
考えよう

世界飢餓人口は増え続けており、2017年には8億2100万人が飢餓で苦しんでいます。これは世界で9人に1人が飢餓で苦しんでいるということです。



## ～ 10月は「食品ロス削減月間」です ～

食品ロス（もともとは食べられるのに捨てられてしまう食べ物）は、日本では1年間に621万トンも出ています。これは一人あたり毎日お茶碗1杯分のご飯を捨てているのと同じ量です。日本は輸入に頼る一方で、食べられるものを大量に捨てています

○なぜ、食品ロスを減らす必要があるのでしょうか？

### ★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出ます。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。食べ物をムダ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、物を大切にすることを表すことができます。また、食べ物を大切にすることで、作る時にも買う時にもかかっているお金もムダにしないですみます。



○食品ロスを減らすためには何ができるでしょう？

①買すぎない



②食材を使い切る



③残さず食べる



## 10月 予定献立

一人ひとりの「もったいない」という気持ちが大事！

日	主食 主菜 副菜	こんだてめい	エネルギーのもとになる きいろのたべもの	体をつくるもとになる あかいろのたべもの	体の調子を整える みどりいろのたべもの	そのほかの たべもの	1人あたり たんぱく質 脂質 食塩相当量	家庭で とりたい 食品
1 火	主食 主菜 副菜	県産パン おさかなナゲット かいそうサラダ（青じそふうみ） 豆腐スープ 牛乳	県産小麦米粉パン 米油 じゃがいも	さかなナゲット（たちうお・いか・あじ・いわし・たら・たまねぎ・しょうが・小麦粉・油） かえでのり・わかめ・とさかのり・いとかんてん、いとかまぼこ（たら） ぶた肉、県産大豆豆腐 牛乳	キャベツ、きゅうり、とうもろこし、きくらげ にんじん、たまねぎ、たけのこ、ねぎ、ほうれんそう	ノンオイル青じそドレッシング（酢・さとう・しょうゆ・塩・しそ） チキンスープ、塩、こしょう、しょうゆ	627 kcal 27.4 g 23.1 g 2.9 g	卵 種実
2 水	主食 主菜 副菜	ハヤシライス（ごはん・ハヤシチュー） ツナとやさいのごまあえ 牛乳	米 ハヤシルウ（乳卵なし）、米油 ごま、三おんとう	牛肉、牛乳、生クリーム まぐろみずに牛乳	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、しめじ ほうれんそう、もやし	塩、こしょう、トマトケチャップ、デミグラスソース（乳卵なし）、ウスターソース、赤ワイン しょうゆ	640 kcal 24.5 g 18.4 g 2.5 g	豆 海藻
3 木	主食 主菜 副菜	県産パン ミートボールのケチャップに わかめソテー 牛乳	マカロニ、米油 米油、三おんとう、ごま	ミートボール乳卵なし（とり肉・ぶた肉・たまねぎ・パン粉） わかめ、しらすぼし 牛乳	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース キャベツ	トマトケチャップ、ウスターソース、塩、こしょう しょうゆ、みりん	620 kcal 24.6 g 21.1 g 2.5 g	魚介 豆
4 金	主食 主菜 副菜	セルフちゅうかどんぶり あげギョーザ 牛乳	米 上白とう、ごま油、かたくり粉、米油 米油	ぶた肉、いか、生あげ ギョーザ（とり肉・キャベツ・たまねぎ・にら・ひじき・小麦粉・油・さとう・塩・しょうゆ） 牛乳	にんじん、キャベツ、たまねぎ、たけのこ、きくらげ、こまつな、ほししいたけ	チキンスープ、しょうゆ、酒、塩、こしょう	660 kcal 25.5 g 20.5 g 1.6 g	魚介 種実
7 月	主食 主菜 副菜	ごはん おやこに やさいのアーモンドあえ 牛乳	米 じゃがいも、米油、三おんとう ローストアーモンド、三おんとう	とり肉、たまご、高野豆腐、ちくわ（すけそうだら・ひめじ・塩・さとう・でんぶん） 牛乳	にんじん、たまねぎ、さやいんげん ほうれんそう、もやし	酒、しょうゆ しょうゆ	645 kcal 26.1 g 17.7 g 1.2 g	魚介 きのこ
8 火	主食 主菜 副菜	こくとうパン きのこシチュー こまつなサラダ 牛乳	こくとうパン じゃがいも、米油、ノンアレルギーシチュールウ 三おんとう、米油	とり肉、豆乳 まぐろみずに牛乳	たまねぎ、にんじん、はくさい、えのきたけ、ほんしめじ、マッシュルーム こまつな、きゅうり、キャベツ、レモン果汁	塩、こしょう 塩、こしょう、酢、しょうゆ	627 kcal 24.0 g 21.5 g 2.8 g	卵 海藻
9 水	主食 主菜 副菜	ごはん さんまのうめに うのはなのいりに みそしる 牛乳	米 三おんとう じゃがいも	さんまうめに（さんま・さとう・しそ・梅肉・しょうゆ） おから、とりひき肉、油あげ 油あげ、わかめ、県産大豆豆腐、みそ 牛乳	にんじん、ねぎ、ほししいたけ にんじん、ねぎ、たまねぎ、えのきたけ	しょうゆ、塩、酒 にぼし	715 kcal 28.0 g 23.5 g 2.9 g	卵 小魚
10 木	主食 主菜 副菜	目の愛護デーこんだて キャロットパン チキンチキンれんこん（目にいいバージョン） たまごとコーンのスープ 牛乳	県産小麦米粉パン（にんじんパウダー入り） かたくり粉、米油、三おんとう はるさめ	目のビタミンといわれる ビタミンAたっぷり！ とり肉、とりレバー たまご、ベーコン 牛乳	れんこん、レモン とうもろこし、たまねぎ、にんじん、にら、こまつな	しょうゆ、みりん しょうゆ、塩、こしょう、チキンスープ	650 kcal 29.9 g 22.3 g 2.9 g	魚介 海藻

今月の給食から  
今日は秋の食材が続々登場します！  
白菜（8日きのこシチュー）・れんこん（10日チキンチキンれんこん）・大根（21日大根サラダ）・地元産みかん（23日）・さつまいも（29日スイートポテトシュー）など

10月10日は「目の愛護デーこんだて」

目によりビタミンAがたっぷりのこんだてです。

「キャロットパン（初登場）レバーいりチキンチキンれんこん」

人気のサラダ「りっちゃんのサラダ」（1年生が国語で学習しています）が登場します（16日）。

暑い時期には調理できない「手作り豆腐肉団子スープ」（16日）「手作り豆腐ハンバーグ」（23日）が登場です。

日	主食 主菜 副菜	こんだてめい	エネルギーのもとになる きいろのたべもの	体をつくるもとになる あかいろのたべもの	体の調子を整える みどりいろのたべもの	そのほかの たべもの	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	家庭で とりたい 食品
11 金	主食 主菜 副菜	ごはん みそなっとう だいこんとみずなのさっぱりあえ かんこくふう肉じゃが 牛乳	米 三おんとう, ごま ごま油, じゃがいも, こんにやく, ごま	糸引納豆, ぶたひき肉, 赤みそ わかめ 牛肉, やき豆腐 牛乳	ねぎ だいこん, みずな ねぎ, にんにく, にんじん, たまねぎ	しょうゆ, 酒 夏みかンドレッシング(夏みかん皮果汁・さとう・しょうゆ・酢・塩・寒天・こんぶ・唐辛子) しょうゆ, 酒, みりん, 焼き肉のたれ(卵)	695 kcal 25.6 g 17.5 g 1.6 g	魚介 きのこ
15 火	主食 主菜 副菜	県産パン 白身魚のレモンふうみ ラビオリスープ チョコパテ 牛乳	県産小麦米粉パン かたくり粉, 米油, 三おんとう ラビオリ(小麦粉・ぶた肉・パン粉・たまねぎ・塩) パテチョコレート(カカオマス・加糖練乳・ココア・さとう・みずあめ)	たら ぶた肉 牛乳	レモン たまねぎ, にんじん, トマト, パセリ	しょうゆ, 酒 しょうゆ, トマトケチャップ, 塩, こしょう, チキンスープ	669 kcal 28.4 g 20.2 g 3.2 g	豆 海藻
16 水	主食 主菜 副菜	ゆかりごはん 手作り豆腐肉団子スープ りっちゃんのサラダ 牛乳	米 三おんとう, かたくり粉 上白とう, 米油	県産大豆豆腐, とりひき肉, たまご チキンハム, こんぶ, かつおぶし 牛乳	しそ しょうが, こまつな, はくさい, にんじん, ほししいたけ キャベツ, きゅうり, トマト, とうもろこし	塩 しょうゆ, 塩, チキンスープ, こしょう 塩, こしょう, 酢	605 kcal 24.9 g 16.6 g 3.2 g	魚介 種実
17 木	主食 主菜 副菜	県産たてわりパン ミートソース みそスープ 牛乳	県産小麦米粉パン パン粉, 三おんとう じゃがいも	牛ひき肉, 豚ひき肉, 県産大豆豆腐 とり肉, 油あげ, チキンスープ, 麦みそ, 白みそ 牛乳	たまねぎ たまねぎ, にんじん, ごぼう, ねぎ	トマトケチャップ, ウスターソース, 白ワイン, からし, 塩 チキンスープ	662 kcal 29.4 g 23.7 g 2.9 g	魚介 きのこ
18 金	主食 主菜 副菜	ごはん いわしのしょうがに こうはくなます じゃがいものそぼろに 牛乳	米 ごま, 上白とう じゃがいも, こんにやく, 米油, 三おんとう, かたくり粉	いわしのしょうがに(いわし・さとう・しょうゆ・みりん・塩・しょうが) しらすぼし とりひき肉, 生あげ 牛乳	だいこん, にんじん にんじん, たまねぎ, さやいんげん	酢, しょうゆ しょうゆ, みりん	689 kcal 25.8 g 20.0 g 1.7 g	卵 海藻
21 月	主食 主菜 副菜	ごはん 肉豆腐 だいこんサラダ 牛乳	米 こんにやく, 三おんとう ノンエッグハーファヨネズ, 上白とう, ごま	ぶた肉, 県産大豆豆腐 まぐろみずに 牛乳	たまねぎ, にんじん, はくさい, ほししいたけ だいこん, ほうれんそう	しょうゆ, 塩, 酒 しょうゆ, 塩	649 kcal 27.0 g 19.9 g 1.8 g	魚介 小魚
23 水	主食 主菜 副菜	わかめごはん 手作り豆腐ハンバーグ 八はいじる みかん 牛乳	米 かたくり粉 さといも, しらたき, ふ	わかめ 県産大豆豆腐, ぶたひき肉, とりひき肉 県産大豆豆腐, 油あげ,	にんじん, たまねぎ, ほししいたけ, にんにく, しょうが ねぎ, ほししいたけ みかん	しょうゆ, 塩, こしょう, トマトケチャップ, ウスターソース 酒, しょうゆ, 塩, こんぶ, かつおぶし	682 kcal 26.1 g 17.1 g 3.2 g	魚介 種実
24 木	主食 主菜 副菜	県産パン チキンスティックのケチャップソースに ポイルキャベツ ふわふわスープ 牛乳	県産小麦米粉パン 三おんとう じゃがいも, パン粉	チキンスティック乳卵なし(とり肉) ベーコン乳卵なし(豚肉), たまご, エダムチーズ 牛乳	キャベツ にんじん, たまねぎ, パセリ	トマトケチャップ, ウスターソース 塩 塩, チキンスープ, こしょう	626 kcal 26.2 g 26.2 g 3.0 g	豆 きのこ
25 金	主食 主菜 副菜	ごはん いわしのアングレーズ けんちんじる 牛乳	米 米油, 三おんとう, パン粉, かたくり粉 さといも, こんにやく	いわし とり肉, 県産大豆豆腐, 油あげ 牛乳	だいこん, にんじん, ねぎ, ほししいたけ	ウスターソース 塩, しょうゆ, 酒	669 kcal 26.6 g 22.2 g 1.5 g	卵 海藻
29 火	主食 主菜 副菜	県産パン スイートポテトシチュー ひじきとツナのサラダ ベビーチーズ 牛乳	県産小麦米粉パン 米油, さつまいも, ノンアレルギーシチュールウ ごま, ノンエッグハーファヨネズ	とり肉, 生クリーム ひじき, まぐろみずに チーズ 牛乳	たまねぎ, にんじん, しめじ きゅうり, キャベツ	白ワイン, 塩, こしょう, チキンスープ しょうゆ	694 kcal 26.9 g 27.6 g 3.0 g	魚介 小魚
30 水	主食 主菜 副菜	ごはん マーボードーフ もやしず 牛乳	米 三おんとう, ごま油, かたくり粉, 米油 三おんとう	ぶたひき肉, 県産大豆豆腐, 赤みそ いとかまぼこ(たら) 牛乳	にんじん, たまねぎ, ほししいたけ, なら, しょうが, にんにく, もやし, きゅうり	しょうゆ, 酒, 塩, トウバンジャン 酢, しょうゆ	638 kcal 26.8 g 19.1 g 1.7 g	卵 種実
31 木	主食 主菜 副菜	カレーなんばんうどん メンチカツ きりぼしだいこんのあまずあえ バナナ 牛乳	県産小麦うどん, かたくり粉 米油 三おんとう, ごま	とり肉 メンチカツ乳卵なし(とり・ぶた・牛ひき肉・パン粉) しらすぼし 牛乳	たまねぎ, にんじん, 白ねぎ, ほししいたけ きりぼしだいこん, きゅうり バナナ	みりん, しょうゆ, 塩, カレー粉, かつおぶし 酢, しょうゆ	617 kcal 26.3 g 24.3 g 3.1 g	豆 海藻



