

2023年



10月 給食&食育だより①

燕市東部学校給食センター

TEL 0256 (46) 8030

FAX 0256 (46) 0552



今月のテーマ①・・・食品ロスについて

曜日	月	火	水	木	金
	2日	3日	4日	5日	6日
エネルギー 食塩相当量	小 771 kcal 2.2 g 中 932 kcal 2.7 g	小 605 kcal 2.2 g 中 734 kcal 2.6 g	小 671 kcal 2.8 g 中 830 kcal 3.6 g	小 685 kcal 2.3 g 中 826 kcal 2.7 g	小 623 kcal 2.5 g 中 729 kcal 3.1 g
献立と配膳の図	フルーツ白玉 トマみそカレー豚丼 季節の野菜添え	茎わかめのきんぴら 鶏肉のマスタード焼き ごはん みそけんちん汁	豆とひじきのサラダ ホキフライソースかけ フルーツミックス コッパン コーン クリームスープ	白いんげんのポテトサラダ たまご入りそば ごはん めかぶのみそ汁	ごま和え さばの塩焼き 栗ごはん ゆば入りすまし汁
あかの食品	牛乳 ぶた肉 みそ	牛乳 生揚げ みそ とり肉のマスタード焼き さつま揚げ くわわかめ	牛乳 ベーコン 豆乳 ホキフライ ひじき ハム ひよこ豆	牛乳 めかぶ とうふ みそ ぶたひき肉 たまご 白いんげん豆 ハム	牛乳 かまぼこ とうふ ゆば さば
きいろの食品	ごはん さとう さつまいも 大豆油 ゼリー むらさきさつまいも 白玉もち てんぷん	ごはん じゃがいも ごま油 さとう ごま	フルーツミックスコッパン じゃがいも 米油 ルウ さとう オリーブ油 大豆油 赤いんげん豆	ごはん じゃがいも 米油 さとう ごま油 ノンエッグマヨネーズ	ごはん 栗 さとう ごま
みどりの食品	たまねぎ エリンギ トマト れんこん みかん缶 バイン缶 もも缶 レモン	にんじん だいこん なめこ ねぎ ごぼう さやいんげん	コーン たまねぎ きゅうり グリンピース	えのきたけ たまねぎ 切干大根 のざわな漬 グリンピース きゅうり にんじん コーン	にんじん ねぎ だいこん菜 えのきたけ もやし ほうれん草
	9日	10日	11日	12日	13日
エネルギー 食塩相当量		小 652 kcal 2.4 g 中 752 kcal 2.8 g	小 581 kcal 2.6 g 中 704 kcal 3.3 g	小 638 kcal 2.1 g 中 762 kcal 2.3 g	小 571 kcal 3.3 g 中 775 kcal 3.9 g
献立と配膳の図	スポーツの日 えび・あさり入り中華丼 (麦ごはん)	ブルーベリー カリカリゼリー カリフラワー えび・あさり入り中華丼 (麦ごはん)	小松菜とエリンギのソテー オムレツ トマトソース コーンライス ABCスープ	たくあん和え 子持ちししゃも天ぷら ごはん すきやき風煮	(中学のみ) ヨーグルト キャベツの中華和え (2こ) 中華めん しょうゆラーメンスープ
あかの食品		牛乳 ぶた肉 えび あさり かまぼこ ひよこ豆 青のり	牛乳 ベーコン オムレツ レバー入りウィンナー わかめ	牛乳 ぶた肉 とうふ 子持ちししゃも	牛乳 ぶた肉 なたね油 わかめ ぎょうざ ハム ヨーグルト
きいろの食品		麦ごはん 米油 てんぷら粉 てんぷん ごま油 大豆油 ブルーベリーゼリー	ごはん マカロニ 米油	ごはん 米油 さとう てんぷら粉 大豆油 ごま	中華めん さとう ごま油
みどりの食品		はくさい にんじん たまねぎ もやし たけのこ こまつな 干しいたけ きくらげ カリフラワー	コーン パセリ にんじん はくさい キャベツ セロリ えのきたけ こまつな エリンギ トマト たまねぎ	にんじん はくさい ねぎ しゅんぎく えのきたけ たけのこ きゅうり たくあん	もやし にんじん なら ねぎ メンマ キャベツ きゅうり
	16日	17日	18日	19日	20日
エネルギー 食塩相当量	小 633 kcal 2.3 g 中 767 kcal 2.7 g	小 689 kcal 2.1 g 中 836 kcal 2.6 g	小 692 kcal 3.2 g 中 799 kcal 3.7 g	小 589 kcal 1.9 g 中 718 kcal 2.3 g	小 617 kcal 2.1 g 中 750 kcal 2.6 g
献立と配膳の図	ナムル いかのねぎ塩焼き ごはん 韓国風肉じゃが	梨 海そうサラダ ごんごんカレーライス (麦ごはん)	スライスチーズ れんこん フランクケチャップソース 背割りコッパン ポトフ	キャベツのうまみサラダ チキンチキンごぼう ごはん きのこのみそ汁	五目豆 鮭のもみじ焼き ごはん 秋野菜のみそ汁
あかの食品	牛乳 ぶた肉 いか	牛乳 ぶたひき肉 青大豆 海そうミックス ツナ 豆乳	牛乳 とり肉 レバー入りフランク チーズ	牛乳 とうふ みそ とり肉 のり かつおぶし	牛乳 油揚げ みそ 鮭 大豆 ちくわ 昆布
きいろの食品	ごはん じゃがいも トック 米油 さとう ごま ごま油	麦ごはん 米油 じゃがいも さつまいも ルウ ごま油 さとう ごま	コッパン じゃがいも さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	ごはん 里いも てんぷん 大豆油 さとう 米油	ごはん さつまいも ノンエッグマヨネーズ さとう
みどりの食品	にんじん たまねぎ なら こまつな 切干大根 もやし ねぎ	たまねぎ にんじん だいこん れんこん りんご トマト キャベツ きゅうり 梨	キャベツ にんじん たまねぎ セロリ れんこん きゅうり コーン	なめこ だいこん えのきたけ たもぎだけ ねぎ ごぼう キャベツ こまつな きゅうり にんじん	だいこん にんじん しめじ ねぎ ごぼう さやいんげん

10月は食品ロス削減月間

自分でできることを考えてみましょう

10月の予定

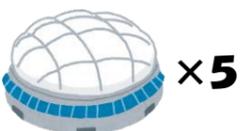
- 2(月) 小中川小、燕中等なし
- 5(木) 燕西小なし
- 6(金) 燕北小なし
- 10(火) 小池中なし
- 11(水) 小中川小なし
- 12(木) 燕中等2年生なし
- 13(金) 燕西小なし、燕中等2年生なし
- 16(月) 燕西小1年生なし
- 17(火) 大関小5年生なし

食品ロスとは・・・まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを「食品ロス」と言います。食品ロスを減らすためには、家庭や社会全体で様々な取組を行うことが必要です。

日本の食品ロスはどのくらい?

(令和3年度推計値)

年間 523 万t (東京ドーム約5杯分)



国民1人当たりの食品ロス量

年間 約 42kg
1日 約 114g



毎日茶わん約1杯分のごはんを捨てているくらい



もったいない! まだ食べられるのに・・・

MOTTAINAI

ノーベル平和賞を受賞した、ケニアの環境保護活動家ワンガリ・マータイさんは、日本語の「もったいない」という言葉に感銘を受け、持続可能な社会を目指すMOTTAINAIキャンペーンを世界で展開しました。MOTTAINAIは世界に広がっています。

もったいないを大切に!

食品ロスを減らす工夫例



食べ残しを減らす



買いすぎない



手前取り



野菜の皮や芯を再利用する



賞味期限を正しく理解する (賞味期限はおいしく食べられる期限)

2023年



10月 給食&食育だよ！②

燕市東部学校給食センター

TEL 0256 (46) 8030

FAX 0256 (46) 0552



今月のテーマ②・・・防災と食について知ろう

曜日	月	火	水	木	金
	23日	24日	25日	26日	27日
エネルギー	小 640 kcal	小 648 kcal	小 674 kcal	小 640 kcal	小 625 kcal
食塩相当量	中 781 kcal 2.1 g	中 790 kcal 2.5 g	中 843 kcal 2.2 g	中 772 kcal 1.9 g	中 796 kcal 2.7 g
献立と配膳の図	五目いわたしの きんぴら 生姜煮 ごはん かきたま みそ汁	ストックふっかつ サラダ ごはん 常備 野菜汁	じゃこえびほたて おひたし 入りしゅうまい (2こ) ごはん マーボー 厚揚げ	菊花ささみ 和え チーズフライ 紫宝米 さつま汁 ごはん	りんご五目 おひたし パオス (小1こ・中2こ) うどん 豆乳 キムチ汁
あかの食品	牛乳 たまご とうふ みそ いわた ぶた肉 ちくわ	牛乳 ぶた肉 みそ 青のり ひじき ツナ ひよこ豆	牛乳 生揚げ ぶたひき肉 みそ えびほたて入りしゅうまい ちりめんじゃこ	牛乳 とり肉 とうふ みそ ささみチーズフライ	牛乳 ぶた肉 みそ 豆乳 パオス かまぼこ ひじき かつおぶし 昆布
きいろの食品	ごはん じゃがいも でんぷん ごま さとう 米油	ごはん じゃがいも ふっかつ 大豆油 さとう ノンエッグマヨネーズ ごま 赤いんげん豆	ごはん 米油 ごま油 さとう でんぷん	紫宝米ごはん さつまいも 大豆油 さとう	うどん 米油 ごま
みどりの食品	ほうれん草 えのきたけ にんじん ごぼう れんこん さやいんげん	だいこん たまねぎ にんじん ねぎ コーン グリーンピース 枝豆	にんじん ねぎ もやし たけのこ メンマ 干ししいたけ いら こまつな キャベツ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ ほうれん草 もやし きく	はくさい だいこん たまねぎ にんじん しめじ ねぎ いら ほうれん草 もやし りんご

曜日	火	水
	30日	31日
エネルギー	小 579 kcal	小 648 kcal
食塩相当量	中 703 kcal 2.1 g	中 785 kcal 2.3 g
献立と配膳の図	かおりあじの 和え 山賊焼き ごはん 大根の オイスター煮	きざみレバーと 和え さつまいもの 甘辛 ごはん わかめ汁
あかの食品	牛乳 生揚げ ぶた肉 あじの山賊焼き	牛乳 わかめ とうふ 油揚げ みそ ぶたレバー 昆布
きいろの食品	ごはん 米油 さとう	ごはん さつまいも でんぷん 大豆油 さとう ごま
みどりの食品	だいこん にんじん チンゲンサイ まいたけ きくらげ かぶ きゅうり 青しそ	ねぎ だいこん にんじん きゅうり たくあん のさわな漬け

Instagram

つぼめの給食

TSUBAME.KYUSHOKU

#つぼめの給食

おもに血や肉となるたんぱく質を含む食品

熱や力のもとになる炭水化物や脂質を多く含む食品

体の調子を整えるビタミンやミネラルを多く含む食品

10月の予定

23(月) 燕東小、燕南小、燕北小、小池小、大関小
松長小、小池中なし

30(月) 小中川小、燕中、燕北中なし

31(火) 大関小4年生なし

さいがい災害にぞな備えよう

平成16年10月23日中越地震が発生し、長岡市を中心に大きな被害を受けました。災害はいつ起こるか分かりません。毎年この時期は、災害について考えたり、備えたりする機会にしましょう。

水の備蓄は一人1日3L

一人分 1週間だと **21L**

水は、命を守るためにとても大切です。飲料水(調理用を含む)の備蓄は一人1日3Lが目安です。大規模災害発生時には、1週間分の備蓄が望ましいとされています。そのほかにも、トイレを流すためなどの生活用水の備蓄も必要です。

災害時の調理に使える日用品

- カセットこんろ・ガスボンベ
- ポリ袋
- 使い捨て食器
- ラップフィルム・アルミ箔
- キッチンばさみ・ピーラー
- ウェットティッシュ
- 使い捨てポリエチレン手袋

紙でつくる手づくり食器

新聞紙や厚手の紙袋を使ってつくってみましょう。

- 紙を正方形にして、②両端を矢印のように折る。
- 矢印のように折り、④ポリ袋や、ラップフィルム、アルミ箔などをかぶせる。

10月24日(火)は防災献立です!

ストックサラダ

ストックしておけるしよくさい つく ひ つか 食材のみで作る火を使わずできるサラダです。

ふっかつ

中越地震で被災した後、中越地震からの復活を願い、ながおかし かが りょうり 長岡市で考えられた料理です。

ごはん

ほそん やさい 保存のきく野菜、たまじゃがいも、玉ねぎ、にんじんなどを使ったみそ汁です。

常備野菜汁

給食レシピ紹介

「ストックサラダ」

ストックしておける缶詰や乾物の食材を使用したサラダです。火がなくても作ることができます。普段から備蓄しておくといいですね。

【材料】 4人分

- ひじき(乾燥) 5g
- ★砂糖 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- ツナ缶 30g
- ホールコーン缶 50g
- 大豆水煮 30g
- ミックスピーズ水煮 30g
- すりごま 小さじ2
- マヨネーズ 大さじ3

【作り方】

- ひじきは戻した後、しぼって水気を切り、混ぜ合わせた★に浸しておく。
- 缶詰や水煮は、開封し、水を切っておく。
- すべての材料をボウルに入れ、マヨネーズとすりごまを加え、和えたらできあがり。