

# 10月 守口市立中学校給食 献立表

第一・庭窪・八雲・梶・大久保・錦・樟風中学校

残さず食べましょう 必要なぶんだけ買いましょう



食材を使い切りましょう 保存方法を工夫しましょう



10月は、国が定める「食品ロス削減月間」です。食品ロスとは、もともとは食べられたのに、残されたり、古くなってごみとして捨てられてしまう食品のことです。今、この食品ロスを減らそうという取り組みが、世界中の国で行われています。食品ロスを減らすことは、単に無駄を減らすだけではなく、食品を作ったり処分するときに必要な水や二酸化炭素排出量を減らし、地球を守ることにもつながるのです。食品ロスを減らすために、できることから始めてみませんか。

令和4年9月発行 守口市教育委員会・守口市学校給食協会

## 10月 食品ロス削減月間



**3月**



- ごはん ・牛乳
- 牛肉の炒め物
- ちりめんじゃこのかきあげ
- にんじんシリシリ
- みそ汁

923kcal

**4火**



- ツイストパン ・牛乳
- かぼちゃのクリームシチュー
- エピカツ
- フレンチサラダ
- パイ缶

724kcal

**5水**



- ツナピラフ ・牛乳
- 照焼きハンバーグ
- えび入りマカロニソテー
- ピーマンとじゃこの和え物
- コンソメスープ

830kcal

**6木**



- ごはん ・牛乳
- あじのカレームニエル
- あげじゃがとウインナーのマスタード炒め
- 白菜のサラダ
- コンソメスープ

898kcal

**7金**



- ごはん ・牛乳
- マーボー豆腐
- 春巻
- 切干大根のサラダ
- 中華スープ

956kcal

**10月** スポーツの日



**11火**



- ごはん ・牛乳
- 肉じゃが
- ちくわの磯辺揚げ
- 白菜の甘酢和え
- みそ汁

913kcal

**12水**



- ごはん ・牛乳
- さんまのかば焼き風
- えび入り炒り卵
- かぼちゃの煮物
- きゅうりの甘酢和え
- みそ汁

878kcal

**13木**



- ごはん ・牛乳
- 豚肉のバーベキューソース炒め
- きのこスパゲティ
- 野菜のマリネ
- コンソメスープ

920kcal

**14金**



- いもごはん ・牛乳
- 鶏肉のからあげ
- 五目煮
- 白菜とほうれん草のおかか和え
- みそ汁

921kcal

**17月**



- ごはん ・牛乳
- とりすき
- あげきんぴら
- ひじきの炒め煮
- みそ汁

864kcal

**18火**



- ロールパン ・牛乳
- ミンチカツ
- ポイルブロッコリー
- ポークビーンズ
- ほうれん草のマヨサラダ
- 野菜スープ

775kcal

**19水**



- ごはん ・牛乳
- 牛肉と野菜のソース炒め
- 白身魚のバジルチーズ焼き
- いか入りドレッシング和え
- 黄桃缶
- コンソメスープ

774kcal

**20木**



- ごはん ・牛乳
- みそおでん
- 卵とじゃこの炒め物
- チンゲン菜の和え物
- すまし汁

898kcal

**21金**



- ごはん ・牛乳
- ビビンバ風炒め
- きゅうりのサラダ
- ふかしさつま芋
- 中華スープ

813kcal

**24月**



- ごはん ・牛乳
- いかの天ぷら
- 豚もやし炒め
- えびとチンゲン菜の和え物
- 青りんごゼリー
- 中華スープ

840kcal

**25火**



- ごはん ・牛乳
- 豚肉の生姜焼き
- かぼちゃのそぼろ煮
- 白菜と水菜の煮物
- みそ汁

955kcal

**26水**



- ごはん ・牛乳
- さけの柚庵焼き
- 豚肉と大根の煮物
- 小松菜の和え物
- みそ汁

804kcal

**27木**



- ごはん ・牛乳
- チキンステーキ・玉ねぎソース
- やきそば風パスタ
- きゅうりとツナの和え物
- コンソメスープ

849kcal

**28金**



- ごはん ・牛乳
- 白身魚フライ
- ビーフソテー
- れんこんのきんぴら
- すまし汁

845 kcal

**31月**



- ごはん ・牛乳
- ヤンニョムチキン
- 春雨チャプチェ
- もやしのナムル
- 中華スープ

934kcal

## 10月10日 目の愛護デー

スマートフォンやパソコン、ゲーム機などを使い過ぎていませんか？10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康について考え、目を労わる1日にしましょう。

### ビタミンA

目の健康に欠かせないビタミンです。不足すると、暗い所で目が見えにくくなる夜盲症や、目が乾燥するドライアイを起こし、最悪の場合は失明することもあります。



### アントシアニン

青紫の色素成分で、目の疲労回復に効果があるという研究結果があります。

