



実施日	盛付図	献立名	主な材料とその働き			栄養量				学年	本町中	南中	東中	北中	大根中	西中	南が丘中	渋沢中	鶴巻中
			おもに体の組織をつくる	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーとなる	14群	蛋白質	脂質	塩分										
			1群、2群	3群、4群	5群、6群	(kcal)	(g)	(%)	(g)										
24 火		鶏の竜田揚げサンド さつまいもとりごんの甘煮 牛乳	鶏肉 牛乳	しょうが にんにく キャベツ りんご レーズン レモン汁	コッペパン 砂糖 片栗粉 さつまいも 米油 バター サラダ油 (米油)	836	31.5	37.7	2.7	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○
25 水		豆キーマカレー (もち麦入りごはん) ほうれんそうソテー 白玉フルーツポンチ 牛乳	豚ひき肉 ひよこ豆 大豆 糸かまぼこ 牛乳	にんじん トマト缶 トマトピューレ ほうれんそう にんにく 玉ねぎ ラフランス缶 黄桃缶 バインアップル缶 みかん缶	米 もち麦 白玉 砂糖 サラダ油 (米油) カレールウ	830	29.0	24.5	2.6	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○
26 木		ジャンバラヤ チキンナゲット ABCスープ 牛乳	ソーセージ チキンナゲット 鶏肉 牛乳	にんじん ピーマン トマトピューレ しょうが にんにく 玉ねぎ ホールコーン キャベツ	米 砂糖 マカロニ じゃがいも サラダ油 (米油) バター 米油	792	30.5	27.6	3.7	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○
27 金		ごはん ちくわのゆかり揚げ 大豆とツナのサラダ 肉じゃが 牛乳	竹輪 まぐろ油揚げ 大豆 豚肉 牛乳	ゆかり にんじん ホールコーン キャベツ レモン汁 玉ねぎ グリンピース	米 カルシウム強化米 小麦粉 砂糖 しらたき じゃがいも 米油 サラダ油 (米油)	823	34.8	29.2	2.8	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○
30 月		ごぼうピラフ 鶏肉のフリッター 野菜スープ 牛乳	豚ひき肉 鶏肉 牛乳	パセリ にんじん ごぼう マッシュルーム にんにく 玉ねぎ キャベツ セロリー グリンピース	米 ホットケーキミックス 片栗粉 じゃがいも サラダ油 (米油) バター 米油	789	30.6	35.6	3.4	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○
31 火		米粉コッペパン 豚肉のトマト煮 イタリアンサラダ かぼちゃクリームもち 牛乳	豚肉 牛乳	にんじん トマト缶 赤パプリカ 玉ねぎ セロリー にんにく しめじ キャベツ えだまめ ホールコーン レモン汁	米粉コッペパン じゃがいも 砂糖 かぼちゃクリームもち サラダ油 (米油)	741	37.0	32.9	2.8	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○

～給食費について～  
10月分の引き落としは、27日(金)です。  
※前日までに残高の確認をお願いします。

## 10月は食品ロス削減月間



給食を残さず食べるなど、食品ロスを少しでも減らすために自分ができることを実践してみましょう。

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。日本で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。また、食品ロスは、食べ物が無駄になるだけではなく、多量のエネルギーなども消費してしまいます。

★献立★  
・6日(金)は令和4年度「自慢の献立コンテスト」商業者部門で教育長賞に入賞した、コントレイルマーケットの伊澤芳美さんの献立を給食用にアレンジして作る「鎮江香酢で本格的！彩りたまごスープ」を提供する予定です。鳥インフルエンザの影響で全国的に鶏卵が不足したため、提供を見合わせていましたが、ようやく給食に登場です！具材はトマトやアスパラガスが入るほか、鎮江香酢という中国の調味料を使うことで、コクを出すのがポイントです。お楽しみに☆  
・10日(火)は目の愛護デーにちなんで、ブルーベリージャムを提供する予定です。ブルーベリーには、視力低下の予防効果があるアントシアニン色素や、目などの粘膜を保護してくれるビタミンAが豊富に含まれています。スマートフォンやタブレットなどの電源を切り、食事を目で見守りましょう。  
・31日(火)はハロウィンです。ハロウィンは古代ケルト人の収穫を祝う行事が起源といわれています。この日は祖先の霊と一緒に悪魔や魔女が訪れるとされ、魔除けとして「かぶ」を飾っていたそうですが、アメリカに伝わった際に、収穫量の多い「かぼちゃ」を飾る風習に変化したそうです。給食では、デザートに「かぼちゃクリームもち」を提供する予定です。

## フード・マイルージが高い日本

フード・マイルージとは、食料輸送にともなう環境への影響を示す指標です。食料の輸送量に輸送距離をかけ合わせることで算出できます。また、その数値に二酸化炭素排出係数をかけると、輸送にともなう二酸化炭素排出量を推計できます。日本は大量の輸入食料を長距離輸送しているため二酸化炭素を排出する量も多くなっています。環境負荷を少なくするためには、近くでとれたものを食べる地産地消が重要です。

## Q. どうして食品ロスが問題なの？

A. 日本の食料自給率は低く、多くの食料を輸入しています。それにもかかわらず、大量の食料が捨てられています。食料そのものが無駄になるだけではなく、食料をつくり運んだりするために使ったエネルギーやごみを処分するために余分なエネルギーを消費しているのです。

## 自分でできる！ 家族と取り組む！ 食品ロスを減らす工夫

家庭の食品ロスを減らすためには、必要なものだけを買う、余った食材や料理は別の料理に活用して食べきるようにします。また、加工食品の期限表示を正しく理解することが大切です。家族で協力して取り組みましょう。

加工食品には、「消費期限」か「賞味期限」の表示があります。この2つの期限の違いを間違えると食品ロスにつながってしまいます。「消費期限」は食品が安全に食べられる期限で、「賞味期限」はおおいく食べられる期限です。賞味期限は、期限がすぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。

## Q. 食料を輸入に頼っているとどうなるの？

A. 日本は、食べ物の多くを外国産に頼っているため、世界のできごとの影響を受けやすくなっています。例えば、世界的な人口増加で食料が足りなくなったり、外国の経済事情で輸入ができなくなったり、地球温暖化や異常気象で収穫量が減ったりすることも考えられます。安心して食べるためには、食料自給率を上げることが必要です。

## 世界の食料自給率くらべ

アメリカ	フランス	ドイツ	日本
115%	117%	84%	38%

食料自給率とは、国内で消費される食品がどのくらい国内生産でまかなえているかを示したものです。日本は外国から多くの食品を輸入しているため、食料自給率(カロリーベース)は、先進国の中でも最低の水準です。

出典：農林水産省「諸外国・地域の食料自給率等について(令和4年度)」