



24	木	ミックスサラダ チキンライス ごはん チキンライスの具	牛乳 チキンライス (ごはん) ミートボールのクリームシチュー ミックスサラダ 牛乳	鶏肉 肉だんご 牛乳	にんじん ビーマン 小松菜 たまねぎ ホールコーン マッシュルーム キャベツ きゅうり	米 ビタミン強化米 小麦粉 スパゲッティ 砂糖 サラダ油 (米油) バター	769	29.7	24.6	3.4	チキンライスは自分で混ぜることで完成します。最後の仕上げを自分でやるとよりおいしくなるかも？！	1年	○	○	○	○	×	○	○	○	○
25	金	ドライカレー ごはん 野菜スープ	牛乳 ごはん ドライカレー 野菜スープ 牛乳	豚ひき肉 ひよこ豆 牛乳	にんじん 小松菜 たまねぎ にんにく しょうが キャベツ	米 小麦粉 じゃがいも サラダ油 (米油) バター カレールウ	751	27.8	29.7	3.4	食べている時の姿勢を気にしたことはありますか？ 背筋が伸びていると食道や胃、腸が正しい位置になり食べやすくなります。	1年	○	○	○	○	○	×	○	○	○
28	月	さつまいもの甘煮 ノギ屋の鶏飯 ごはん 鶏肉の生薬焼き (2種)	牛乳 ノギ屋の鶏飯 (ごはん、鶏肉の生薬焼き) さつまいもの甘煮 けんちん汁 牛乳	鶏肉 牛乳	にんじん 小松菜 しょうがりんごソース たまねぎ しも汁 大根 ごぼう 長ねぎ しいたけ	米 砂糖 片栗粉 さつまいも こんにゃく バター サラダ油 (米油)	795	32.1	25.4	2.2	★本からの給食★ 「精霊の守人」よりノギ屋の鶏飯を出します。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○
29	火	白身魚のフライ(2種) コンドレッシングサラダ ソフトフラン スパン チキンポトフ	牛乳 ソフトフランスパン 白身魚のフライ コンドレッシングサラダ チキンポトフ 牛乳	メルルーサ 鶏肉 牛乳	赤パプリカ にんじん 小松菜 にんにく キャベツ枝豆 クリームコーン たまねぎ 大根 しめじ	ソフトフランスパン 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも 米油 サラダ油 (米油)	787	38.2	33.5	3.6	メルルーサは白身の魚でたんぱく質のほかにカルシウムやリンを含みます。	1年	○	○	○	○	×	○	○	○	○
30	水	じゃがいものソテー きのこうどん ソフト麺	牛乳 きのこうどん (ソフト麺) じゃがいものソテー 牛乳	鶏肉 なたと 牛乳	にんじん 小松菜 しいたけ しめじ えのきたけ 長ねぎ たまねぎ ホールコーン	ソフトめん 砂糖 片栗粉 じゃがいも 米油 サラダ油 (米油)	703	30.5	20.1	1.6	10月もわずかになりました。秋の味覚「きのこ」を味わいましょう。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○
31	木	黒ゴマあまだれ スパイシーチキン ガーリックライス かぼちゃの クリームスープ	牛乳 ガーリックライス 黒ゴマあまだれスパイシーチキン かぼちゃのクリームスープ 牛乳	鶏肉 牛乳 生クリーム	かぼちゃ にんじん にんにく マッシュルーム エリンギ たまねぎ かぼちゃペースト	米 ビタミン強化米 片栗粉 砂糖 小麦粉 サラダ油 (米油) 米油 黒ごま バター	885	34.4	35.3	3.4	★ハロウィン献立★ ハロウィンの起源は古代ケルト人のお祭りといわれ、日本のお盆にあたります。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○

令和6年度

※都合により、食材や産地、献立が変更になる場合があります。

# 給食だより 10月号



●問合せ●  
秦野市学校給食センター(はだのっ子キッチン)  
電話番号 0463-86-6525 (直通)

「読書の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」「食欲の秋」...何をするにも良い季節になりました。みなさんにとって「〇〇な秋」は何でしょうか？

【実りの秋】というほど、おいしいものが多い季節です。今しか味わえない「旬の食材」をたくさん食べましょう☆

また、10月16日は「世界食糧デー」です。国連によって制定され、「すべての人に食糧を」を実現のために飢餓などの食糧問題を考えることを目的としています。まだ食べられるのに捨ててしまう食べ物のことを「食品ロス」と言います。今一度、食べられるのに捨ててしまっているものはないか考えてみましょう。

## 日本の1年間の食品ロス 約472万 トン

日本の食品ロスは1年間で、約472万トン(令和4年度推計値)です。食品メーカーや飲食店などからは約236万トン、一般家庭からは約236万トンが発生しています。これは日本人1人当たり、毎日お茶碗1杯分を捨てていることになります。日本は多くの食べ物を輸入していますが、その一方で、大量の食べ物を捨てているのです。

工場などから  
236万トン  
★給食もここに入るよ

家庭から  
236万トン



### 世界の食料援助量とほぼ同量！

令和4年の世界の食料援助量は約480万トンでした。つまり日本では、世界の食料援助量と同じくらいの食べ物が捨てられています。

食べられるのに捨てられる  
食品ロス



### 身近な食品ロスは…？

みなさんにとって1番身近な食品ロスは…それは、「お残し」です。中学校9校で、多い日には**ごはんが200kg、スープが270kg、サラダが90kg**も残る事があります。すごく多い量なので食べきれないよ！と思うかもしれませんが、1人当たりですと、ごはんは約50g、スープは65g、サラダは約20gです。全員があと少しずつ頑張れば、「お残し0！」も夢ではない？！かもしれません。もちろん、無理は禁物ですが、一人ひとりが「あともう一口！」を意識してみましょう。

◎読書週間コラボ◎



### 「本からの給食」

10/27(日)~11/9(土)は日本図書館協会が定めた読書週間です。

給食では「本からの給食」と題して、本に登場する献立を出します。本の献立と全く同じにはできませんが、雰囲気味わってもらい、ぜひ登場する本も読んでほしいと思います。紹介する本以外にも、本の中には様々な料理が出てきます。たくさん本を読んで、探してみてくださいね☆

- 2日(水)「西の魔女が死んだ」トマトスープ (梨木 香歩 作)
- 4日(金)「ホテルジュシー」にんじんしりしり (坂本 司 作)
- 7日(月)「また、次の春へ」豚汁 (重松 清 作)
- 22日(火)「こまっさんのスパゲティ」スパゲティ (寺村 輝夫 作)
- 23日(水)「給食アンサンブル」麻婆豆腐 (如月 かずさ 作)
- 28日(月)「精霊の守人」ノギ屋の鶏飯 (上橋菜穂子 作)



★十三夜(15日)★

10月15日(火)は「十三夜」です。十三夜とは、十五夜に次いで1年間で2番目に美しい月といわれ、日本古来の行事だそうです。旧暦の9月13日にあたる日で、満月ではなく、少し欠けた状態の月になります。「未完成であるがゆえの美しさ」が日本人の心に響いたのではないかとわれています。9月の十五夜と合わせてみるのが良いとされています。この時期に粟や豆が収穫されることから「粟名月」「豆名月」とも呼ばれ、給食では15日に「まめまめごはん」と「さつまいもと栗のタルト」にしました。当日、夜空を見上げたら、素敵な月が見られますように。

### 想い ~はだのっ子キッチンより~

今年の夏は秦野市で大きな地震や台風がありました。心よりお見舞い申し上げます。秦野は丹沢山地と丹沢から流れる豊かな水によって野菜やお米が収穫されます。給食センターから水無川へ向かって歩くと、富士見橋のあたりで夕日に照らされたとてもきれいな富士山が見えます。仕事終わりに見ると一気に心穏やかになります。自然は私たちにとって豊かな生活のための大切な資源や癒しとなりますが、大きな脅威にもなります。改めて自然と上手に付き合っていくことが大切だと感じた今日この頃です。

### 保護者の方へ

10月分の給食費の引き落としは、**28日(月)**です。

※前日までに**残高の確認**をお願いいたします。