



日	主食	牛乳	おかず	たべもののほたらき			1人分 - (Kcal) たんぱく質 (g)		ひとくちメモ
				赤 ちやくやく ほねをつくる	黄 ねつやちから のもとになる	緑 からだのちょうし をととのえる	小	中	
1 (水)	ごはん 		だいこんのみそしる てりやきチキンハンバーグ きんぴらごぼろ	ぎゅうにゅう みそ なまあげ てりやきチキンハンバーグ ぶたにく	ごはん ごまあぶら さとう ごま	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく	611 24.0	746 27.5	今月の目標は「食べ物の大切さを考えよう」です。 世界では食べ物の40%が捨てられているというデータがあります。日本でも1日に1人おにぎり1個分の食べ物がムダになっているといわれています。食品ロスや食べ物の大切さについて考えてみましょう。
2 (木)	ごはん 		にくどうぶじる ほっけいちやほし さといものそぼろに	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ほっけいちやほし とりひきにく	ごはん さといも さとう	にんじん しめじ しょうが	564 29.7	702 34.3	今日は「豆腐の日」です。 豆腐でつくる生揚げや油揚げ、焼き豆腐、高野豆腐は給食でも汁物によく使います。豆腐は高たんぱく、低カロリーでカルシウムも豊富です。 *魚の骨に氣をつけて食べましょう
3 (金)	うどん 		ちゃんこうどん ひとくちやきいも (小1・2年1こ、3年～2こ) ブロッコリーサラダ アーモンドカル (中学校のみ)	ぎゅうにゅう ぶたにく ちゅうかつくね あぶらあげ なんと ツナ (ごさかな)	バックうどん ひとくちやきいも ノンエッグマヨネーズ (アーモンド)	にんにく しょうが にんじん えのきだけ ほししいたけ きゅうり ブロッコリー	561 25.9	702 31.2	収穫の秋。さつまいもや里いも他、きのこやくだもの、魚も脂 (あぶら) がのっておいしい季節です。 食欲もましてくる時期なので、旬の物をたくさん食べて秋の味覚を楽しみましょう。 *アーモンドカルは中学校だけにつきます
6 (月)	ごはん 		すましじる うさぎがたハンバーグ ゆでキャベツのサラダ おつきみなしゼリー	ぎゅうにゅう あらはんべん とうふ わかめ うさぎがたハンバーグ チキンフレック	くりごはん みつば おつきみなしゼリー	にんじん えのきだけ キャベツ	580 22.4	696 27.1	今日は十五夜です。 収穫した作物やお団子をそなえて、お月見する習慣です。秋は月がきれいに見える季節なので、秋の恵みに感謝しながら夜空を見上げてみましょう。
7 (火)	ごはん 		たまごスープ はるまき ながいもとごぼろのマーボーふう	ぎゅうにゅう たまご はるまき ぶたひきにく	ごはん かたくりこ あぶら ごまあぶら ながいも	にんじん たまねぎ にんにく ごぼう	658 21.1	836 25.4	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いい、売れ残りや期限が切れた肉、皮のむきすぎ、食べ残しなどがあります。食品ロスを減らすためには、家庭や社会全体でさまざまな取り組みを行うことが必要です。
8 (水)	ごはん 		キャベツのみそしる さんまてりやき ちくぜんに あじつけのり	ぎゅうにゅう みそ なまあげ さんまてりやき とりにく あじつけのり	ごはん ごまあぶら さとう	にんじん ごぼう れんこん こんにゃく ほししいたけ いんげん	575 24.9	704 28.4	家庭の食品ロスを減らすためには、必要なものだけを買い、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しょう。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。
9 (木)	コッパン 		ベーコンとじゃがいものスープ ボークウィンナー チリビーンズ	ぎゅうにゅう ベーコン ボークウィンナー だいば ミックスビーンズ ぶたひきにく	コッパン じゃがいも あぶら さとう	にんじん パセリ たまねぎ トマト	583 25.9	721 31.3	給食で食品ロスをなくすためにできることは何でしょう。 まず、好き嫌いしないで食べること。あいさつをして食べ物や周りの人に感謝すること。マナーをまもってきれいに片づけること。みんなで楽しくおいしく食べましょう。 *パンにウィンナーやチリビーンズはさんで食べましょう
10 (金)	むぎごはん 		ボークカレー フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	むぎごはん じゃがいも カレー ゼリー	にんじん たまねぎ しょうが みかん おうとう ゼネラルレクラーク	690 21.0	861 24.9	ゼネラルレクラークとは青森県産の洋ナシのことです。 缶詰にしたものをフルーツヨーグルトに入れて使います。 フランスが原産地で、青森県が初めて栽培し、日本の産地になっています。生のゼネラルレクラークは黄色くなりやわらかく、甘い香りが出してきた頃が食べごろです。
14 (火)	ごはん 		わかめスープ ぎょうざ (1・2年1こ、3年～2こ) ぶたにくいため	ぎゅうにゅう とうふ わかめ ぎょうざ ぶたにく	ごはん ごま ごまあぶら かたくりこ	にんじん えのきだけ たまねぎ パプリカ たまねぎ きりぼしだいこん	578 24.1	708 27.7	私たちは食べることで、命を保ったり活動したり成長したりしています。毎日を元気に過ごすためにも、好き嫌いしないでいろいろなものを食べてほしいと思います。 すぐには好きになれなくても、まずは一口食べてみよう。
15 (水)	ごはん 		いものこじる いわしのみそに ほうれんそうのごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ いわしのみそに かつおぶし	ごはん さといも ごま	にんじん こんにゃく しめじ ながねぎ ほうれんそう もやし	597 25.5	756 30.9	今日は「きのこの日」です。きのこにはグアニル酸といううま味成分があります。種類によって香りや歯ごたえが違い、汁物や煮物にいれらるとよりおいしくなります。給食では干しいたけやなめこ、しめじ、えのきだけがよく使われます。
16 (木)	ごはん 		みそかきたまじる とりのからあげ キャベツとツナのサラダ	ぎゅうにゅう たまご みそ こやどとうふ とりのからあげ ツナ	ごはん かたくりこ あぶら ドレッシング	にんじん にら きゅうり	618 26.0	778 31.3	今日は「世界食料デー」です。国連がさだめた世界共通の記念日で、世界中の人々が協力しあい、飢餓 (きが) を解決することを目的に制定されました。安全で栄養のあるものを十分に食べることや、おいしくいただくことは誰にとっても大切です。世界の現状に目をむけてみましょう。
17 (金)	スパゲティ 		ミートソース グリーンサラダ とうにゅうプリンタルト	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ぎょうひきにく だいば	ボックスパグティ さとう ドレッシング とうにゅうプリンタルト	にんじん セロリ トマト たまねぎ マッシュルーム しょうが ビーマン きゅうり えだまめ コーン	715 31.8	844 37.9	給食でも人気のあるミートソースですが、ミートソースやナポリタンなどはイタリアのバスタ料理を参考に、日本人が食べやすいように作られた洋食メニューです。家庭でも簡単に作れるので、休みのときにお家の人と一緒に作ってみましょう。
20 (月)	ごはん 		ワンタンスープ にくだんこ (1・2年1こ、3年～2こ) ちゅうこそぼろ	ぎゅうにゅう にくだんこ ハム たまごそぼろ ぶたひきにく だいば	ごはん ワンタン ごまあぶら さとう	にんじん しめじ はんのうねぎ ほししいたけ コーン グリーンピース ながねぎ	584 25.8	716 29.8	食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋。秋はおいしいものがたくさん出回り、過ごしやすい季節です。読書をしたり、スポーツをするのもよい季節です。よく食べて体を動かし、しっかり睡眠をとることで健康的に生活できそうです。夜更かししないように気をつけましょう。
21 (火)	ごはん 		なめこのみそしる チキンカツ ぶたにくとこんぶのいりに	ぎゅうにゅう ジョア とうふ みそ チキンカツ ぶたにく こんぶ あぶらあげ	ごはん あぶら	にんじん だいこん なめこ ながねぎ ほししいたけ こんにゃく	591 23.9	717 27.4	こんぶにはグルタミン酸といううま味成分が入っています。豚肉のうま味成分であるイノシン酸と組み合わせると相乗効果 (そうじょうこうか) でうま味が増します。こんぶなどの海そう類を食べる日本の食文化は世界的にもめずらしいようです。
22 (水)	ごはん 		とんじる にしんみそに ブロッコリーのいそべあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ こやどとうふ にしんみそに のり	ごはん じゃがいも	にんじん ごぼう しめじ ながねぎ	579 24.8	729 29.7	地場産物とは地域でとれる食べ物のことです。学校給食はできるだけ、地域でとれ生産された食べ物を使うようにしています。しかし、季節や使用する量によって使えるものが限られ、すべてをまかなうことはできません。どんなものが使われているか探してみましょう。
23 (木)	こめこ パン 		パンプキンポタージュ トマトカップグラタン コロコロサラダ	ぎゅうにゅう なまクリーム ハム	こめこパン トマトカップグラタン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ポタージュ	にんじん かぼちゃ パセリ きゅうり えだまめ コーン	624 19.5	808 24.1	今日のトマトカップグラタンは米粉を使ったタルト生地にトマトソースを入れて焼いた物です。カップごと食べられるので、手で持って食べましょう。トマトの酸味とタルトのサクした食感がおいしいですよ。
24 (金)	ごはん 		だるまいもへっちょこじる ますしおやき もやしあえ カットりんご	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ますしおやき かまぼこ	ごはん へっちょこだんご ドレッシング	にんじん こんにゃく えのき ながねぎ ほししいたけ きゅうり もやし りんご	596 25.2	740 28.8	●●おいらく給食●● 今日は地元の生産者が作っただるまいもでへっちょこ団子を作り、汁物にしています。団子の真ん中がくぼんでいるので、味がしみやすくてモチモチした食感です。 *へっちょこ団子はよくかんで食べましょう。魚の骨に注意!
27 (月)	ごはん 		とうふとわかめのみそしる あじフリッター (1・2年1こ、3年～2こ) にくじゃが	ぎゅうにゅう なまあげ わかめ あじフリッター ぶたにく	ごはん じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ こんにゃく グリーンピース	568 22.3	749 28.4	月曜日の給食は牛乳やごはんの食べ残しが多いようです。給食の食べ残しは、小・中学校合わせて1日約120kgぐい、すべて、ごみとして捨てられています。みんながあと1口多く食べると100kg以下になるので、できるだけ残さないように食べてほしいですね。
28 (火)	ごはん 		みそけんちんじる とりのトマトソースがけ ブロッコリーとひじきのサラダ	ぎゅうにゅう みそ とうふ あぶらあげ とりのトマトソースがけ ひじき	ごはん ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	にんじん こんにゃく えのき ごぼう だいこん コーン パプリカ ほししいたけ	587 23.7	722 26.8	栄養バランスのよい食事とすることは、むずかしいことではありません。ごはん、肉や魚のおかず、野菜のおかず、汁物をそろえるといういろいろな食品を食べることができて、自然と栄養バランスがとれます。いつも食べている食事の内容をふりかえてみましょう。
29 (水)	ごはん 		とりじる さんましょうがに もやしのごまサラダ	ぎゅうにゅう とりにく こやどとうふ さんましょうがに ハム	ごはん いたふ ごま ごまドレッシング	にんじん はくさい ごぼう ほししいたけ きゅうり もやし	584 25.1	718 29.0	今年は昨年に比べてさんまの水揚げ量が多くなっています。しかも、脂 (あぶら) がのっておいしいさんまがとれているようです。ぜひ、お家の食事やバーベキューで塩焼きにして食べてみてください。さんまのおいしさがわかりますよ。
30 (木)	ごはん 		おいらせじる かぼちゃひきにくフライ ほうれんそうのツナあえ	ぎゅうにゅう みそ とうふ さけ とりにく かぼちゃひきにくフライ ツナ	ごはん じゃがいも あぶら ごま	にんじん ながねぎ ごぼう キャベツ ほうれんそう もやし	600 22.8	781 27.7	おいらせ汁は石石地区と下田地区が合併したときに、学校給食で考えられたメニューで、おいらせ町でとれる野菜や鮭を使いました。以前は鮭もおいらせ町でとれていましたが、最近とはなくなっているそうです。 *鮭はおいらせ町産ではありません。骨に氣をつけましょう
31 (金)	カレー むぎごはん 		くろにんにくいりビーフカレー こんにゃくサラダ パンプキンパバロア	ぎゅうにゅう きゅうり くろにんにく わかめ	ターメリックむぎごはん じゃがいも カレー ドレッシング パンプキンパバロア	にんじん たまねぎ くろにんにく しょうが こんにゃく きゅうり コーン	663 20.2	769 23.3	今日はハロウィンです。収穫を祝い、邪気 (じゃき) をはらう行事です。カレーにおいらせ町産の黒にんにくをペーストに入れて使っています。にんにくで邪気をはらい、元気をつけて長い2学期をのりきりましょう。

毎月「おいらく給食」を実施しているよ。
一口メモなどで使っているおいらせ産の食材や
県産品を紹介するね。今月は24日金曜日です。
*おいらせ町は給食無償化事業を実施しています。



●献立及び使用食材は都合により変更することもありますのでご了承ください
●太字は県産品またはおいらせ町産の食材です *****
●スプーンがついている日ははしとスプーンをもってきましょう*****

このQRコードを読み込むと給食センターのサイトにアクセスでき、献立表やアレルギー詳細献立を確認することができます

うらにも「給食だより」があります。見てね!

食べて元気に！



秋を楽しむお月見の行事

ようやく暑さが和らぎ、秋の気配を感じるようになってきました。昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦（旧暦）で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を鑑賞するお月見の行事が行われてきました。ちょうどこの時期に里いもが収穫されることから、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べたりする風習もあり、別名で「芋名月」ともいいます。また、十五夜からひと月ほど後の十三夜にもお月見をする風習があり、両方合わせてお月見をすると縁起が良いとされています。



2025年の十五夜は10月6日、
十三夜は11月2日です。

きのこレンジャー参上



きのこにはどんな種類があるか、調べてみましょう。

十五夜の行事食



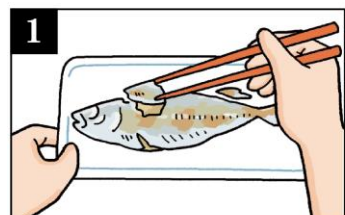
基本のはしの持ち方



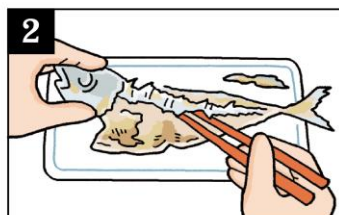
はしはつまむ、はさむ、切る、くるむ、混ぜるなどいろいろな使い方ができ、正しい持ち方ができると、食事をきれいに食べることができます。はしの使い方をご家庭でも練習してみませんか？魚をきれいに食べられたら、おはし名人ですね！

焼き魚の食べ方

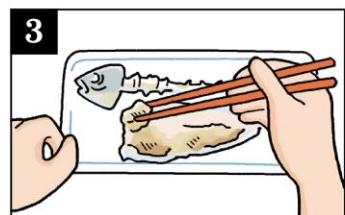
頭や骨のついた魚をきれいに食べる練習をしましょう。



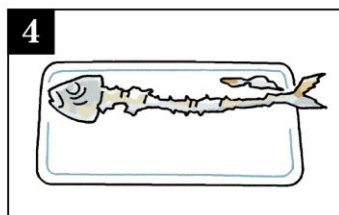
背びれや胸びれを取り、血の奥に置き、上の身を頭の方から食べます。



上の身を食べたら中骨と下の身の間にはしを入れて外します。



頭と中骨は血の奥に置き、下の身も頭の方から食べます。



食べ終わったら、残った骨などは、血の奥にまとめておきます。

1年生の給食センター見学

7月3日（木）下田小学校の1年生が給食センターの見学に来ました。栄養教諭から給食ができるまでの説明を聞いた後、調理で使う大きなへらやお玉を持ってみたり、自分の背と比べたりしてよろこんでいました。



●見学に来た学校
6月17・19日 木ノ下小学校
6月30日 木内々小学校
9月11日 甲洋小学校

< 8月の給食残食量 >

1日に残るご飯
平均 27.3kg
1人当たり 13.9g

1日に残るおかず
平均 94.1kg
1人当たり 41.4g

*牛乳や汁も含む

