



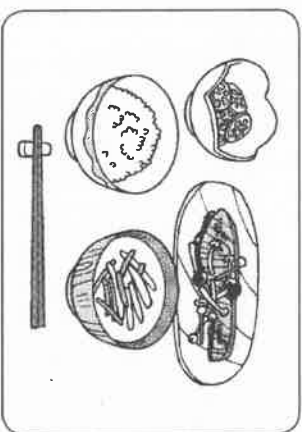
# もぐもぐタイム

未来へはばだけけやきつ子  
第 6 号  
令和 4 年 9 月 2 9 日  
桶川市立桶川東小学校

天高く馬肥ゆる秋です。秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるように、いろいろなことにじっくりと取り組むことができる時季でもあります。そして、味覚の秋といわれるように、今が旬のさつまいも、くり、きのこ類など食べ物がたくさんあります。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

## 心がけましょう！栄養バランスのとれた食事

献立は、主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせて考えるとバランスがよくなります。



- 主食** 米飯、パン、めん類などで、炭水化物の供給源になります。
- 主菜** 魚、肉、卵、豆・豆製品などのおかずでたんぱく質や脂質の供給源になります。
- 副菜** 野菜、海藻、きのこ、いものおかずで、ビタミン、無機質、食物繊維の供給源になります。
- 汁物** 汁の美を工夫すると、ビタミンやたんぱく質などを補うことができます。

### ～簡単に栄養バランスをアップさせるには～

<b>パンだけ</b>	<b>ハム入りサラダを追加</b>
<b>カップラーメンだけ</b>	<b>野菜を追加</b>
<b>ごはんとおかずだけ</b>	<b>野菜たっぷりのみそ汁を追加</b>

包丁を使わずに用紙できるレタスやミニトマトと、加熱せずに使えるハムなどを使ったサラダを追加すると、栄養のバランスがよくなります。

ゆでたり、電子レンジで加熱したりした野菜を入れると、簡単に不足しがちな野菜をとることができます。

野菜を多く入れた汁物を追加すると、不足しているビタミンや無機質、食物繊維などを補えます。

## 食品ロスって何だろう？

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。日本の食品ロスは年間522万トン（令和2年度推計値）です。これは日本人1人当たりが毎日お茶碗1杯分のご飯を捨てていることと近い量になります。大切な食べ物を無駄にしないために、私たちにできることを考えてみましょう。

### 家庭から出る食品ロス

<b>過剰除去</b>	<b>直接廃棄</b>	<b>食べ残し</b>
野菜や果物などの皮を必要以上に厚くむいたり、腐らせて取り除いたりすることです。	料理を多くつくりすぎて、食べ切れなかったり、傷んだ切り捨てることです。	消費期限や賞味期限がすぎたことなどが原因で手をつけずにそのまま捨てることです。

### 食品ロスを減らすためにできること

- ・食べ残しをしない
- ・消費期限、賞味期限を正しく理解する
- ・食品の皮のむきすぎに気をつける
- ・必要な分だけ購入して食べ切る など

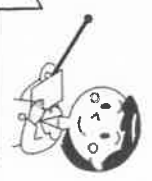
給食の残菜も食品ロスへ繋がります。身近な「できること」から意識して取り組んでみましょう！

### 目によい食べ物を食べましょう

10月10日は「目の愛護デー」です。目が疲れると頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。遠くを見るなどして目を休ませるほか、日頃から栄養バランスのよい食事をとり、疲れ目に効果的な食べ物を積極的に食べるようにしましょう。



給食では、10月11日（火）に「ブルーベリーゼリー」を予定しています。ブルーベリーのソースとオタネココを入れたゼリーです。10月10日（月）に目の健康について考えてみるのも良いですね。



[ 令和4年度 10月分小学校給食予定献立表 ]

福川市教育委員会 (福川市立福川東小学校)

日	献立名	牛乳	材 料 名			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			おもにエネルギーのもとになる食品 (きいろ)	おもに体をつくるもとになる食品 (あか)	おもに体の調子をととのえるもとになる食品 (みどり)	
3月	バエリア		精米 おおむぎ なたね油 バター	いか あさり えび	玉ねぎ 赤ピーマン 青ピーマン にんにく カットトマト	585 kcal
	チキンこんがり焼き	○	マヨネーズ (卵不使用) パン粉 コーンフレーク	とり肉 粉チーズ		29.2 g
	玉ねぎドレッシングサラダ		なたね油 砂糖		キャベツ にんじん きゅうり しょうが 玉ねぎ	
4火	ココアあげパン		コッペパン 砂糖 なたね油			591 kcal
	野菜のスープ煮 ヨーグルト	○	じゃがいも	ウィンナー うずら卵 ヨーグルト	にんじん 玉ねぎ キャベツ	22.0 g
5水	キムチチャーハン		精米 おおむぎ ごま油 なたね油	ぶた肉 いりたまご	にんじん たら ねぎ はくさいキムチ	580 kcal
	パオズ 切り干し大根サラダ	○	なたね油 砂糖	ねぎみそパオズ	切り干し大根 ほうれんそう りょくとうもやし	22.1 g
6木	ほうとううどん (ほうとうどん)		こんにゃく なたね油	とり肉 油あげ 白みそ 赤みそ	ごぼう かぼちゃ にんじん だいこん ねぎ ぶなしめじ	649 kcal
	いわしのカリカリフライ	○	ほうとうどん			29.5 g
	いそかあえ		なたね油	いわしカリカリフライ		
			なたね油	のり	ほうれんそう りょくとうもやし	
7金	いも栗ご飯		精米 もち米 くり さつまいも ごま	とり肉		567 kcal
	やき魚	○		はがとお西京づけ		29.3 g
	おひたし きのこ汁		なたね油	厚あげ 白みそ 赤みそ	切り干し大根 こまつな りょくとうもやし にんじん なめこ ぶなしめじ ねぎ	
11火	黒パン		黒パン			664 kcal
	ポークビーンズ カラフルサラダ	○	なたね油 砂糖	大豆 ぶた肉	玉ねぎ にんじん にんにく カットトマト きゅうり コーン キャベツ にんじん	27.9 g
	ブルーベリーゼリー		砂糖	粉寒天 ナタデココ	ブルーベリーソース	
12水	ご飯		精米 おおむぎ			637 kcal
	ぶり大根 具沢山みそ汁	○	こんにゃく 砂糖 でんぶん	ぶり	大根 ねぎ しょうが	27.0 g
13木	ごぼうにやみどりスパゲッティ (スパゲッティ)		小麦粉 なたね油	わかめ とうふ 油あげ 白みそ 赤みそ	しょうが にんにく ごぼう 玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ	667 kcal
	ビーンズサラダ	○	スパゲッティ オリーブ油	ぶた肉		28.8 g
			なたね油 砂糖	煮し大豆	キャベツ きゅうり コーン	
14金	みそだれやき肉丼 (ごはん)		なたね油 砂糖 でんぶん	ぶた肉 赤みそ	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ こまつな エリンギ りょくとうもやし	655 kcal
	トックスープ	○	精米 おおむぎ			26.4 g
17月	カレーライス (ライス)		じゃがいも なたね油 小麦粉	ぶた肉 チーズ スkimミルク	玉ねぎ しょうが にんにく にんじん トマトピューレ	734 kcal
	フルーツココポンチ	○	精米 おおむぎ			20.3 g
18火	子どもパン		子どもパン			619 kcal
	セレクトフライ ゆで野菜	○	なたね油	ポテトとお米のササミカツ または さけフライ		20.6 g
	ミネストローネ		じゃがいも シェルマカロニ 砂糖 オリーブ油	ベーコン	キャベツ にんじん にんじん 玉ねぎ セロリー にんにく トマトピューレ カットトマト 青ピーマン	
19水	元気ごはん		精米 おおむぎ ごこく米			667 kcal
	さんまのかばやき	○	なたね油 砂糖	さんまでんぶんつき		27.2 g
	蒸わかめのきんぴら みそ汁		なたね油 砂糖	くきわかめ とり肉	にんじん れんこん	
20木	とんこつラーメン (ちゅうかめん)		なたね油	油あげ あおさのり 白みそ 赤みそ	はくさい えのきたけ	642 kcal
	小松菜のひじきいため	○	ちゅうかめん	ぶた肉 白みそ 豆乳	にんにく しょうが キャベツ にんじん ねぎ たけのこ コーン	24.9 g
	ざくざくりんごケーキ		なたね油	ベーコン ひじき	こまつな にんじん りょくとうもやし	
21金	ご飯		精米 おおむぎ	たまご スkimミルク 牛乳	りんご レモンかじゅう	613 kcal
	みそチキンカツ	○	小麦粉 パン粉 なたね油 砂糖 ごま ごまペースト	とり肉 赤みそ 八丁みそ		26.3 g
	キャベツソテー すまし汁		なたね油		キャベツ りょくとうもやし にんじん にんじん ねぎ	
24月	ご飯		精米 おおむぎ			632 kcal
	とりのからあげ	○	でんぶん なたね油	とり肉	しょうが	32.6 g
	小松菜とわかめのサラダ ピリ辛みそ汁		砂糖 ごま油 ごま	くきわかめ	こまつな りょくとうもやし	
25火	ツナコーントースト		食パン マヨネーズ (卵不使用) なたね油	まぐろ油漬け チーズ	にんじん コーン	703 kcal
	シチュー 果物	○	じゃがいも なたね油 米粉	とり肉 豆乳	にんじん 玉ねぎ ブロccoli みかん	30.5 g
27木	五目うどん (じごなうどん)		砂糖	とり肉 油あげ わかめ	にんじん ねぎ 干しいたけ ほうれんそう	614 kcal
	キャラメルポテト にらともやしのナムル	○	じごなうどん さつまいも なたね油 きんおんとう バター	生クリーム		23.1 g
28金	高菜ピラフ		精米 おおむぎ バター なたね油		にんじん 玉ねぎ たかな漬け	589 kcal
	まだいのガーリック焼き 野菜炒め	○	オリーブ油	まだい	にんにく パセリ 玉ねぎ カットトマト	27.4 g
31月	オムライス		なたね油	ベーコン	ほうれんそう キャベツ にんじん りょくとうもやし	
	パンブキンシチュー	○	精米 おおむぎ なたね油	オムライスシート とり肉	玉ねぎ にんじん 青ピーマン マッシュルーム	580 kcal
			なたね油 米粉	ベーコン 豆乳	かぼちゃ かぼちゃペースト 玉ねぎ	22.8 g
* 食中毒防止のため生野菜は控えています。 * 都合により献立および食材を変更することがあります。			給食回数 19回		10月分平均栄養量	631 kcal
					学校給食食事摂取基準	26.2 g
						650 kcal
						24.0 g

【給食費について】  
病気や事故その他の理由で給食を食べないことが見込まれる場合は、学校に給食を止める連絡をお願いします。  
給食停止期間が連続5日以上となった場合、その日数により、給食費の返金の対象となる場合があります。