

10月 いただきます

(二島中)

10月の目標

世界の食事情を知ろう

感謝の気持ちを
わすれずに

※牛乳は毎日つきます。

献立名	材 料 名						小学校	中学校
	おもに体を作るものになる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		[P.F.・(Kcal)]・たんぱく質 (g)	
	1群 肉・魚・卵・大豆	2群 乳製品・海草・小魚	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・芋・砂糖	6群 油脂・種実類	家庭でとりたい食品 行事食・旬の献立等	
1 ごはん 秋刀魚の梅煮 キャベツの昆布和え お月見汁 	さんま あぶらあげ	牛乳 こんぶ	にんじん にんじん ねぎ	うめ キャベツ きゅうり だいこん えのきたけ しいたけ	こめ ごま	577 20.4	765 25.9	豆類・緑黄色野菜 お月見献立
<p>今年の十五夜は10月1日です。「はらぺこのさま」よりブックランチ 日本一くいしんぼうなどのさまが「月はうまそうだ。高い高い城を建てて月を食べるのじゃ！」と申しました。たくさんのお城を運んで来て、城を作ります。1階は「麺の間」、2階は「和菓子の間」、3階は「おでんの間」…。食べ物だらけのお城ができあがりました。ところが、とのさまが天守閣から月に飛びついたとたん、城が崩れだしてしまい…!? 画面いっぱいのおいしそうなお城と、ダイナミックな展開が楽しい絵本です。</p>								
2 ごはん くきわかめのつくだ煮 かみかみ和え ぶたじゃが	だいす ぶたにく なまあげ	牛乳 くきわかめ	にんじん こまつな にんじん	きりぼしだいこん もやし たまねぎ えだまめ	こめ さとう じゃがいも さとう	605 22.7	773 27.8	小魚・果物
5 パン カラフルサラダ さつまいものシチュー キウイフルーツ	とりにく	牛乳 牛乳	ピーマン にんじん グリンピース	もやし きゅうり とうもろこし たまねぎ しめじ キウイフルーツ	パン さとう さつまいも オリーブオイル ルウ	592 20.5	753 24.7	乳製品・海藻
6 ごはん シューマイ バンバンジー タイピーエン	シューマイ ささみ ぶたにく うすらたまご	牛乳	にんじん にんじん チンゲンサイ	きゅうり もやし たまねぎ たけのこ	こめ さとう ごま ごまあぶら はるさめ	613 22.2	802 28.4	小魚・いも類
7 ごはん とり肉の南部みそ焼き すき昆布の煮物 ひつつみ	とりにく あかみそ さつまあげ ぶたにく なまあげ	牛乳 こんぶ	にんじん いんげん にんじん ねぎ	しいたけ ごぼう えのきたけ	こめ さとう さとう ごま	611 24.1	782 29.6	野菜・魚類 岩手県郷土料理
「ひつつみ」は小麦粉を水で耳たぶくらいのやわらかさまでこね、ねかしたものをひつつまんで（ひきちぎっての方言）鍋に入れることから「ひつつみ」の名まえがつけました。								
8 パン 手作りブルーベリージャム れんこんのごまマヨ和え 野菜のスープ煮	ツナ とりにく	牛乳	にんじん いんげん	ブルーベリー れんこん きゅうり とうもろこし だいこん たまねぎ しめじ セロリ	パン さとう ごま マヨネーズ じゃがいも	587 24.0	742 29.7	海藻・乳製品 目の愛護デー献立
ブルーベリーに含まれるアントシアニンには、疲れ目を元気にしてくれる働きがあります。スマホやゲームなどが日常の世の中ですが、目に優しい生活を考えてみましょう。								
9 ごはん 秋刀魚の薬味たれかけ 五色和え やかましいみそ汁	さんま ささみ あぶらあげ みそ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん こまつな にんじん	ねぎ しょうが だいこん たまねぎ えのきたけ	こめ でんぶん さとう あぶら さつまいも	666 23.9	853 28.9	緑黄色野菜・果物 1・2年なし
<p>「めぐるのさんま」よりブックランチです。 海にも面していない目黒でなぜさんまなのでしょう。実はこれ、落語の話なのです。当時さんまという低級な魚を庶民的な流儀で無造作に調理したらとても美味かったが、丁寧に調理したらまずかった、という滑稽断です。この落語にちなみ東京の目黒では「めぐるのさんま祭り」が毎年開催されていましたが、今年は新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止だそうです。また、年々漁獲量が減り、今では高級魚となったさんま。味わっていただきましょう。</p>								
12 パン スパニッシュオムレツ ゆでキャベツ 大豆カレースープ	ベーコン たまご だいす ぶたにく	牛乳	にんじん いんげん にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ たまねぎ もやし	パン じゃがいも	586 25.4	741 31.5	乳製品・海藻
13 ごはん さばのしょうが煮 切り干し大根のほりほり和え 豚汁	さば ぶたにく あぶらあげ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん にんじん ほうれんそう	しょうが きりぼしだいこん きゅうり だいこん しめじ	こめ さとう さつまいも	626 28.2	770 31.9	小魚・果物
14 ごはん チャプチェ タートルタン(とりじゃが) ハニーピーナッツ	とりにく なまあげ ちくわ	牛乳	にんじん ねぎ にんじん いんげん	もやし たまねぎ たけのこ たまねぎ	こめ はるさめ ごまあぶら ごま ピーナッツ さとう	579 18.6	824 26.0	魚類・緑黄色野菜 韓国料理
15 ごはん かつおのケチャップがらめ わかめのジュージュ ぐる煮	かつお かつおぶし とりにく なまあげ	牛乳 わかめ	ねぎ にんじん いんげん	ごぼう だいこん れんこん しいたけ	こめ さつまいも でんぶん さとう さとう	628 25.4	806 31.7	野菜・乳製品 高知県郷土料理
16 ごはん ふわふわどんの具 ひじきの炒め煮 オレンジ	とりにく たまご とうふ あぶらあげ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ にんじん いんげん	たまねぎ えのきたけ ごぼう オレンジ	こめ さとう さとう	612 23.8	781 29.6	緑黄色野菜・いも類 世界食糧デー
<p>10月16日は世界食糧デー 「もったいないばあさんのいただきます」よりブックランチです。 好ききらいをしていたら、もったいないばあさんがやってきた。いろんな食べ物の役割を、楽しく教えてくれるよ。大切に作られた食べ物、残すなんてもったいない！厳しくも、優しく好き嫌いをなく食事をする事の大切さを教えてくれたもったいないばあさんの気持ちが、一人でも多くの子どもたちに届きますように！</p>								

献立名	材 料 名						小学校	中学校
	おもに体を作るものになる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		E・F・(kcal)	たんぱく質 (g)
	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
肉・魚・卵・大豆	乳製品・海藻・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂・種実類	家庭でとりだす食品	行事食・旬の献立等	
19月 パン ミートスパゲティ ツナサラダ りんご	ぶたにく ツナ	牛乳	にんじん ピーマン にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし りんご	パン スパゲティ さとう	オリーブオイル あぶら	644 25.3	830 31.9
20火 ごはん いわしのしょうが煮 キャベツのごま酢和え けんちん汁	いわし とうふ	牛乳	にんじん にんじん ねぎ	しょうが キャベツ きゅうり もやし だいこん しいたけ	こめ さとう さとう さといも		605 24.9	738 28.0
21水 ごはん 春巻き 中華和え チンゲンサイのスープ	はるまき とうふ	牛乳	にんじん こまつな チンゲンサイ にんじん	きりぼしだいこん もやし たまねぎ キャベツ しめじ	こめ さとう	あぶら	592 16.0	781 19.5
22木 パン 手作りハンバーグ きのこソース 野菜サラダ コンソメスープ	ぶたにく とりにく とうふ ツナ	牛乳	にんじん にんじん こまつな	たまねぎ しめじ まこもたけ もやし きゅうり たまねぎ セロリ	パン パンこ さとう じゃがいも		598 26.9	751 33.2
23金 ごはん 手作りポークカレー ごぼうサラダ ヨーグルト	ぶたにく	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん グリンピース にんじん	たまねぎ りんご ごぼう きゅうり	こめ じゃがいも こむぎこ	バター ごま マヨネーズ	582 15.8	777 20.5
26月 パン マカロニグラタン 大根サラダ 豆と野菜のスープ	ぶたにく ツナ レッドキドニー いんげんまめ	牛乳 チーズ	ピーマン にんじん にんじん いんげん	たまねぎ とうもろこし だいこん きゅうり たまねぎ セロリ	パン マカロニ さとう じゃがいも	あぶら	614 26.8	775 32.9
27火 ごはん とり肉のさっぱり煮 柿なます とうふの炒め煮	とりにく やきとうふ	牛乳	にんじん いんげん	しょうが かき きゅうり だいこん キャベツ たまねぎ たけのこ	こめ さとう さとう		611 25.4	776 30.7
28水 ごはん あじのゆずきち風味 もやしのごま和え なげ汁	あじ とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな にんじん ねぎ	ゆずきち果汁 もやし しめじ まいたけ えのきたけ たまねぎ	こめ じゃがいも さとう さとう	あぶら ごま	571 22.2	730 27.2
29木 ごはん ビビンバの具 わかめスープ 豆乳ムース	ぶたにく あかみそ とうふ とうにゅう	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう にんじん ねぎ	もやし さんさい たまねぎ キャベツ えのきたけ	こめ	ごま	595 20.9	751 25.9
30金 チキンライス あらびきウインナー チップスサラダ パンフキンポタージュ	とりにく ウインナー ベーコン とうにゅう	牛乳	パプリカ かぼちゃ にんじん パセリ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ しめじ	こめ さとう ポテトチップス	あぶら ルウ	641 19.2	826 23.6



「幽霊城の秘宝」よりブックランチです。
ハロウィーンの夜、ジャックとアニーに二通めの招待状がとどいた。ふたりは、魔法使いの少年ティとともに森の中の城をおとす。だがそこは、幽霊たちが待ち受ける、のろわれた城だった!そしていま、“伝説の秘宝”をもとめて、夢と魔法の冒険がはじまる。

10月31日はハロウィンです。ハロウィンは古代ケルト民族のドゥルイド教で行われていました。古代ケルトでは、11月1日が新年とされ、大晦日にあたる10月31日の夜に先祖の霊が家族に会いに戻ってくると信じられていました。しかし、悪霊も一緒にやって来て、作物に悪い影響を与えたり、子どもをさらったり、現世の人間たちに悪いことをするといわれていました。そこで人々は悪霊を驚かせて追い払うことを思いつき、仮面をかぶったり、仮装をしたり、魔除けの焚き火を行ったといわれます。やがて、キリスト教圏へ広がりましたが、最近では宗教的な意味合いが薄れて大人と子どもが仮装をして楽しめるイベントになっています。

10月は「世界食料デー」月間



世界では、すべての人が十分に食べられるだけの食料が生産されているのに、8億2000万人が飢えています。一方で、たくさんの食べ物を輸入しながら、たくさん捨てている私たち。世界中のみんなが食べられるようにするにはどうしたらいいのかわからない、「世界食料デー」月間をきっかけに一緒に考えてみませんか？

日本でまだ食べられるのに捨てられる食べ物 年間646万トン

そのうちの
289万トンは
家庭から



出典：国連食糧農業機関(FAO)、農林水産省

世界食料デー

食品ロスを減らそう!

「食品ロス」とは、まだ食べることができるのに、ごみとして捨てられてしまう食べ物のことです。日本では毎年600万トン以上の量が発生しています。日本人1人あたり、毎日お茶わん1杯分のご飯を捨てているのと同じ量になります。大切な食べ物をむだにせず、また地球環境を守っていくためにも食品ロスを減らす努力が大切です。

食品ロスを減らさなければならない理由

食べ物の「いのち」を
そまつにしないため



地球環境を
守っていくため

