

日	曜日	献立名		主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主に体のエネルギーになる		栄養価 エネルギー Kcal たんぱく質 g
		主食	副食	1群 魚・肉・卵・豆	2群 乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・果物・きのこ	5群 穀類・芋・砂糖	6群 油脂・種実	
3	火	【季節の野菜】ズッキーニ・なす 夏野菜のドライカレー	【季節の果物】梨 チーズ入りサラダ 梨	豚肉 豚レバーチップ 大豆	牛乳 ダイスターース	にんじん ホールトマト さやいんげん	にんにく しょうが セロリ たまねぎ エリンギ ズッキーニ なす キャベツ きゅうり なし	米 米粒麦 砂糖 小麦粉	油	79.7 Kcal 26.4 g
4	水	【季節の野菜】枝豆 枝豆ごはん	いかのねぎ塩焼き 肉じゃが 和風寒天あえ	いか 豚肉	牛乳 系寒天	にんじん さやいんげん こまつな	えだまめ にんにく しょうが ねぎ たまねぎ キャベツ だいこん	米 米粒麦 砂糖 しらたき じゃがいも	ごま油 白ごま油	71.4 Kcal 34.7 g
5	木	ココア揚げパン	クリームパスタスープ バジルドレッシングサラダ	ベーコン 鶏肉 あさり	牛乳 スキムミルク 生クリーム	にんじん こまつな	にんにく セロリ たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり レモン	ミルクパン グラニュー糖 粉糖 ツイストマカロニ 米粉 じゃがいも 砂糖	油	79.0 Kcal 26.8 g
6	金	焼きそば えびチリソース	のりちよレギサラダ オレンジゼリー	豚肉 えび	牛乳 もみのり 粉寒天	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ もやし 干しいたけ キャベツ きゅうり みかんジュース みかん	中華めん 砂糖 てんぷん	油 ごま油 白ごま油	71.2 Kcal 32.8 g
9	月	【重陽の節句】 ごはん		かつお 赤みそ 豚肉 豆腐 白みそ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが キャベツ もやし 干し菊 ごぼう だいこん ねぎ	米 米粒麦 てんぷん 小麦粉 砂糖 こんにやく じゃがいも	油 白ごま油	75.5 Kcal 38.8 g
10	火	黒パン きなこトースト	ポトフ ひじきのツナサラダ	きな粉 豆乳 ツナ ベーコン 豚肉 レンズ豆 ウィナー	牛乳 スキムミルク 芽ひじき	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり セロリ にんにく たまねぎ	黒砂糖食パン 砂糖 じゃがいも	バター 油	72.2 Kcal 29.1 g
11	水	〇〇〇 前期期末考査1日目(給食ありません)〇〇〇								
12	木	〇〇〇 前期期末考査2日目(給食ありません)〇〇〇								
13	金	韓国風もやしごはん	豆腐スープ 冷凍みかん	たまご 鶏ひき肉 大豆 赤みそ 鶏肉 豆腐	牛乳 系寒天	にんじん こまつな	だいずもやし もやし にんにく しょうが たまねぎ 冷凍みかん	米 米粒麦 砂糖 てんぷん	油 ごま油 白ごま油	74.0 Kcal 30.5 g
16	月	敬老の日								
17	火	郷土【鳥取県】・【秋のお月見献立】 だいせん 大山おこわ	沢煮椀 かぼちゃの月見団子	鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 きな粉	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな かぼちゃ	干しいたけ ごぼう だいこん ねぎ	米 米粒麦 もち米 砂糖 白玉粉 小麦粉	栗油	76.7 Kcal 28.6 g
18	水	【鉄分強化メニュー】・【カムカムデー】 卵チャーハン	青菜のスープ レバーポテトヤンニョムソース	豚肉 たまご 豆腐 豚レバー	牛乳	にんじん こまつな	にんにく しょうが 干しいたけ ねぎ たまねぎ えのきたけ	米 米粒麦 砂糖 てんぷん じゃがいも	油 ごま油	80.0 Kcal 35.7 g
19	木	【給食委員会(3年生)考案メニュー】オリンピック給食 パリ オリンピックサンド	シーフードチャウダー フレンチサラダ	豚肉 豚レバーチップ ウィナー 大豆 ベーコン 鶏肉 レンズ豆 えび いか あさり	牛乳 ビザチーズ スキムミルク	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり セロリ	無塩パン じゃがいも 小麦粉 砂糖 米粉	油	78.5 Kcal 41.1 g
20	金	【世界の料理】韓国 プルコギ丼	【季節の果物】梨 おろしドレッシングサラダ 梨の食べ比べ	豚肉	牛乳 系寒天	にんじん なら こまつな	にんにく しょうが たまねぎ もやし キャベツ だいこん なし	米 米粒麦 てんぷん 砂糖 緑豆はるさめ	油 白ごま油	75.4 Kcal 25.7 g
23	月	振替休日								
24	火	【郷土料理】沖縄県 タコライス	もずくと卵のスープ パインアップル	豚肉 豚レバーチップ レンズ豆 豆腐 たまご	牛乳 粉チーズ もずく	にんじん ホールトマト こまつな	にんにく セロリ たまねぎ キャベツ ねぎ パインアップル	米 米粒麦 てんぷん	油	74.7 Kcal 30.2 g
25	水	わかめごはん	揚げ高野豆腐と野菜の煮物 昆布と野菜の中華和え	凍り豆腐 鶏肉	牛乳 炊き込みわかめ 昆布	にんじん さやいんげん	ごぼう しょうが だいこん 干しいたけ きゅうり もやし	米 米粒麦 じゃがいも てんぷん こんにやく 砂糖	油 白ごま油	80.9 Kcal 30.0 g
26	木	黒砂糖パン	スペイン風オムレツ コーンサラダ レンズ豆のカレースープ	ベーコン 豚肉 たまご 豚肉 レンズ豆	牛乳 粉チーズ 生クリーム	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン にんにく	黒砂糖パン じゃがいも 砂糖	油	74.1 Kcal 32.9 g
27	金	スパゲティ ツナトマトソース	【季節の果物】ぶどう 海藻サラダ ぶどうの食べ比べ	ベーコン 凍り豆腐 ツナ	牛乳 粉チーズ 海藻ミックス	たかのみめ にんじん ホールトマト こまつな	にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり ぶどう	スパゲティ 小麦粉 砂糖	油	77.1 Kcal 32.8 g
30	月	ごはん	【季節の野菜】とうがん 鮭の塩麹焼き 野菜のかわりソースかけ とうがん汁	鮭 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ しょうが ぶなしめじ とうがん ねぎ	米 米粒麦 液体塩こうじ 米粉 砂糖	油	74.0 Kcal 32.6 g

※ 献立は、感染症の発生状況、学校行事、食材の都合等で変更する場合があります。ご了承ください。

8がつく日は「カムカムデー」です。かむことを意識して食べましょう。

## 世界の料理や食文化を知ろう④ 韓国

9月号のテーマは「韓国」です。韓国も主食はお米です。唐辛子や薬味野菜が多く使っているのが特徴です。また、韓国ではキムチなどの発酵食品や和え物、スープの種類が豊富です。

プルコギ ~9月20日(金)~  
プルコギは、甘辛いたれに漬け込んだ牛肉を野菜と一緒に炒める韓国の定番料理です。給食では豚肉を使って作ります。  
「プル」は火、「コギ」は肉の意味です。



## 食生活とSDGs ~食品ロスの現状~

「食品ロス」とは、まだ食べられるのに廃棄される食品のことです。日本の令和4年度の「食品ロス」は約472万トンです。これは、世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食料支援量(2022年で年間480万トン)とほぼ同等に相当します。

また、食品ロスを国民一人当たりで換算すると「おにぎり1個分(約103g)の食べもの」が毎日捨てられていることになるのです。「もったいない」と思いませんか？

