



10月の献立



<p>へいきんえいようりょう ☆平均栄養量☆</p> <ul style="list-style-type: none"> エネルギー 650 kcal 脂質 18.5 g 食物繊維 4.0 g たんぱく質 26.3 g カルシウム 346 mg 食塩相当量 2.0 g <p>小学校4年生の食事量に相当する値です</p>				
4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
ごはん 牛乳 肉じゃが 大根のかりほり漬け	ごはん 牛乳 ホキのフライ 切り干し大根の煮物 しめじと麩のみそ汁	ごはん 牛乳 大豆と肉だんごのトマト煮 コーンサラダ (小)キャロットゼリー	ごはん 牛乳 チキンソテー キャベツとじゃこのサラダ マカロニスープ	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 チンゲン菜のナムル (中)キャロットゼリー
11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
他人どんぶり 牛乳 小松菜の磯香和え	ごはん 牛乳 鯖のみそだれかけ 茎わかめの酢のもの 豆腐汁	ごはん 牛乳 厚揚げのそぼろ煮 大根の和風サラダ くるみちりめん	ごはん 牛乳 鶏肉のねぎソースかけ ほうれん草の梅かつお和え 麩とわかめのみそ汁	ごはん 牛乳 キムチチゲ ささみともやしのサラダ
18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)
ハヤシライス 牛乳 海藻サラダ	菜めし 牛乳 はっすん 甘酢和え	ごはん 牛乳 (小)味付けハンバーグ (保幼中)鯖の塩焼き 昆布和え なめこのみそ汁	ごはん 牛乳 豚肉とチンゲン菜の オイスターソース炒め ワンタンスープ	ごはん 牛乳 (小)鯖の塩焼き (保幼中)味付けハンバーグ お豆のサラダ キャベツのスープ (小中)カスタードプリン
25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
ごはん 牛乳 柳川風煮 切り干し大根と ツナの和え物 りんご	ごはん 牛乳 鯖のもみじ焼き 野菜のおかか和え さつまいものみそ汁	ごはん 牛乳 高野豆腐の煮物 小松菜とコーンの和え物 大豆といりこの揚げ煮	ごはん 牛乳 肉だんごの甘酢炒め 春雨の中華和え	ごはん 牛乳 ハーブチキン コールスロー かぼちゃのスープ

※物資納入の都合等により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

10月 給食だより

安芸高田市給食センター
令和3年(2021年)10月

10月は3R推進月間!



減らせる(Reduce) 自分に合ったふさわしい量を知り、それをなるべく残さず食べるようにして食べ残しをできるだけ減らしましょう。まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物(食品ロス)も減らしていきましょう。

むだなく使える(Reuse) 食品については、材料をむだなく使い切ったり、残りものを別な料理にアレンジしたりしてむだなく使うことも含まれます。とくに災害に備えて備蓄している食品などは工夫して食べきたいですね。

よみがえる(Recycle) 野菜くすなどの生ごみを再び堆肥にして畑で使ったり、牛乳パックから再生紙を作って利用したりして、限られた資源を有効に使いましょう。

卒業までにあの味を!

(中学校3年生リクエスト給食)

今年度も、市内中学校3年生のリクエスト給食を実施します(10月~2月)。学校ごとに、リクエストのあった料理を取り入れながら献立を考えていきます。楽しい給食時間になりますように…。(それぞれの中学校には、リクエスト内容や、給食センターに寄せられたメッセージについても詳しくお知らせする予定です。)

給食の思い出&メッセージ

ほんの一部しか紹介できないのが残念ですが…。
たくさん声を聞かせてくれてありがとう!

- ・煮物の中に大根が入っているとうれしかった。大根をかむとじゅわっとしておいしかった。
- ・特にちくわの磯辺揚げが好きで、出た時は必ず口いっぱいにはおぼっています。
- ・みんなと食べるのが楽しかったです。これ、おいしいねとか言って楽しかったです。
- ・すごく静かで楽しくない。話したらいけないからさみしい。
- ・全体的に量が多いです。
- ・おいしい時とおしくない時があります。特に郷土料理があまり好きではないです。
- ・毎日食べる給食。一品ずついねいに味つけされていて、とてもおいしかったです。
- ・毎回の給食が楽しみになってきた。・新しい、食べたことがないものも食べてみたい。
- ・ほとんど毎日、学校に来たら給食の献立表を見て、楽しみに待っていました。
- ・たくさん生徒に給食を作る大変さをいつも感じていました。とても感謝しています。
- ・9年間給食を食べてきましたが、やっぱり今まで、給食に支えられていたんだなー!と思いました。ありがとうございました。

