

令和4年度

10月 予定献立表

※牛乳は毎日付きます。予定献立につき、変更になることがあります。 男鹿市立小中学校南部共同調理場

月	火	水	木	金
3日 南中2年なし	4日 船一小・南中2年なし	5日	6日 北陽小なし	7日
ごはん ささみのレモン揚げ コーンサラダ じゃがいもとめかぶのみそ汁	ごはん ほっけのごま塩焼き 里芋のそぼろ煮 野菜と豆腐のみそ汁 プリン(乳卵大豆不使用)	麦ごはん まめまめカレー 秋のフルーツヨーグルト 新米になります	きのこごはん かつおカツ かぼちゃの甘煮 キャベツともやしのみそ汁	からうどん ・煮込みうどん/餅いなり わかさぎからあげ 三色野菜のごまあえ 手作り蒸しケーキ(菓)
10日	11日	12日	13日 船一6年/南中2・3年なし	14日 南中2・3年なし
10月8日は十三夜 十三夜は十五夜に次ぎ美しい月が見られると言われています。旬の栗や豆などをお供えします。 	 ☆今月の平均栄養価☆ 小学校 エネルギー 809 kcal たんぱく質 31.8 g 脂 質 27.3 g 	ごはん 松風焼き 茎わかめのきんぴら 野菜のみそ汁	ごはん 中華春巻 ナムル マーボー豆腐	さつまいもご飯 鮭の紅葉焼き ひじき五目煮 玉ねぎと青菜のみそ汁 果物(男鹿梨)
17日 南中3年なし	18日 北陽小6年なし	19日 食育の日メニュー	20日	21日
ごはん 男鹿産ぶりの竜田揚げ 筑前煮 野菜と麩のみそ汁 国産ももゼリー	ごはん ニラ玉オムレツ 豚バラときのこの香味炒め 白菜の中華スープ 果物(男鹿梨)	比内地鶏の焼き鳥丼 ・ごはん/比内地鶏の焼き物 ・れんこんきんぴら かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 ジャージーヨーグルト	ごはん ポークジンジャー りんご入りコールスローサラダ かぶのミルクスープ	ごはん 赤魚の西京焼き ごましょうゆあえ 鶏団子汁(みそ) ラ・フランスゼリー
24日	25日	26日	27日	28日
ごはん ホイコーロー ★大学いも 中華風コーン卵スープ	食パン ★ハンバーグトマトソース ツナとブロッコリーのサラダ パンプキンポタージュ レーズンクリーム	ごはん ★骨付きさんまの塩焼き 炒り豆腐 わかめともやしのみそ汁 北海道産牛乳プリン	青菜ごはん ★コロッケ 切り昆布と蒸し鶏のしよつるサラダ 鶏となめこのみそ汁	ごはん ★スタミナ納豆 のり和え おでん

31日 北陽小なし
ごはん わかどりからあげ 若鶏の唐揚げ 春雨と野菜の中華炒め 油麩と青菜のみそ汁 パンプキンババロア

24日から28日の★はブックメニュー
詳しくは裏面の食育だよりをご覧ください。

読書の秋と食欲の秋を
たのしみよう!

食品ロス削減月間 「手前から買う!」で食品ロスを減らそう

STOP!

10月は食品ロス削減月間、10月30日は食品ロス削減の日です。食品ロスは、食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。調理や食べる時だけではなく、食品を買う時から食品ロスを削減するためにできることがあります。食品を買う時、期限が長いものから取り、期限が短いものが残り、それが食品ロスにつながってしまいます。奥の方から取るのではなく、手前から買うようにします。