



日曜	こんだてめい		ちやいくなるもの 1群 たんぱく質 2群 ミネラル	からだのちようしを ととのえるもの 3群 ビタミンA 4群 ビタミンC	ねつやちからに なるもの 5群 糖質 6群 脂質	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
2月	ごはん	とりにくのみそがらめ かきたまじる おひたし	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ かまぼこ たまご	にんじん ねぎ ほうれんそう キャベツ こまつな もやし	こめ あぶら かたくりこ こめこ さとう	670 28.2
3火	こどもパン	ハムカツ キャベツのソテー たっぶりコーンのスープ	ぎゅうにゅう ポロニアソーセージ ベーコン	たまねぎ にんじん セロリ パセリ キャベツ とうもろこし	パン あぶら こむぎこ じゃがいも ばんこ	665 21.9
4水	ハヤシライス	こんにゃくサラダ てづくりぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん こんにゃく もやし マッシュルーム こまつな グリンピース とうもろこし ぶどうジュース	こめ あぶら さとう ドレッシング	673 24.7
5木	バターロール	ポークビーンズ てづくりワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たいす なた	たまねぎ にんじん セロリ パセリ しょうが もやし キャベツ ほうれんそう	パン ワンタンのかわ あぶら こまあぶら	656 27.6
6金	まこもの まぜごはん	いかのかりんあげ じゃがいもと たまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ いか みそ	まこもだけ にんじん しめじ まいだけ えだまめ たまねぎ こまつな	こめ あぶら さとう かたくりこ こむぎこ じゃがいも	608 26.6
10火	ごもくうどん	おにまん りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ こんぶ チーズ	にんじん ねぎ しめじ こまつな まこもだけ りんご	しごなうどん あぶら むしパンミックス さつまいも こまあぶら	649 24.9
11水	ピビンバ	はるさめスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご たいす みそ	しょうが にんじん ねぎ たいすもやし きりほしだいこん チンゲンサイ にんじん ほししいたけ ほうれんそう	こめ あぶら さとう こまあぶら はるさめ かたくりこ こま	609 28.3
12木	ツイストパン	しょうゆやきそば ☆あげワインナー (2本) ゼリーポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー かまぼこ	にんじん にんじん たまねぎ キャベツ まこもだけ きくらげ いら みかん おとう パイン	パン あぶら ちゅうかめん セリー	722 24.5
13金	カレーライス	コーンサラダ キャンディチーズ (2こ)	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	にんじん しょうが たまねぎ にんじん キャベツ もやし とうもろこし こまつな	こめ むぎ バター じゃがいも こむぎこ あぶら	684 23.5
16月	そぼろどん	ぐだくさんみそしる みかん	ぎゅうにゅう とりにく たまご みそ たいす あぶらあげ	にんじん グリンピース しょうが ごぼう たまねぎ こんにゃく みかん	こめ あぶら さとう じゃがいも	644 24.9
17火	フラワー ロール	スパゲティミートソース ほうれんそういりサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ	にんじん セロリ にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ もやし とうもろこし	パン スパゲティ あぶら ドレッシング	661 25.5
18水	わかめごはん	あじのたつたあげ にくじゃが りんご	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく	たまねぎ しょうが にんじん こんにゃく グリンピース りんご	こめ かたくりこ こめこ あぶら さとう じゃがいも	669 29.4
19木	ココア あげパン	はくさいと にくだんこのスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく たまご ヨーグルト	しょうが にんじん ねぎ はくさい ほうれんそう ほししいたけ	パン あぶら さとう ココア かたくりこ はるさめ	661 23.2
20金	ごはん	とりにくとやさいの くろずあんかけ ちゅうかふうたまごスープ	ぎゅうにゅう とりにく たまご たいす	にんじん しょうが とうもろこし れんこん ピーマン みずな なす にんじん ほししいたけ たまねぎ	こめ かたくりこ あぶら さとう こまあぶら	734 26.3
23月	やきにくどん	キムチすいとん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あぶらあげ	しょうが たまねぎ しらたき ねぎ グリンピース にんじん たいこん ごぼう こんにゃく はくさいみそ	こめ あぶら さとう トック	661 28.5
24火	コーンわかめ ラーメン	つぎょうざ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく なた わかめ	にんじん もやし キャベツ ねぎ たまねぎ とうもろこし いら にんじん しょうが みかん	ちゅうかめん あぶら ぎょうざのかわ こまあぶら	640 26.8
25水	ごはん	さばのみそに だいこんのいために かき	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく こんぶ	しょうが ねぎ にんじん にんじん だいこん かき グリンピース	こめ あぶら こまあぶら さとう	642 27.9
26木	てづくり カレーパン	ABCパスタスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ヨーグルト	にんじん たまねぎ にんじん セロリ キャベツ パセリ	パン あぶら こむぎこ ばんこ マカロニ	614 22.6
27金	ごはん	マーボーどうふ きりほしだいこんのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	しょうが ねぎ にんじん いら きりほしだいこん こまつな もやし とうもろこし	こめ あぶら さとう こまあぶら かたくりこ ドレッシング	595 23.8
30月	コーンピラフ	とりにくのからあげ じゃがいもとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ とうもろこし しょうが セロリ パセリ ピーマン	こめ あぶら バター かたくりこ こめこ じゃがいも	647 23.9
31火	こくとう しょくパン	パンプキンシチュー だいすいりごまサラダ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム たいす	にんじん たまねぎ しめじ かぼちゃ キャベツ もやし こまつな パセリ	パン あぶら バター こむぎこ こま	613 24.1

10月 給食だより



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。

日本では、本来食べられるのに捨てられてしまう食品＝食品ロスが平成29年度に年間612万トン（推計）発生しています。これは国民1人当りに換算すると、毎日ご飯茶碗1杯分（約132g）を捨てている計算です。

一方で日本は多くの食料を海外から輸入しています。食品ロスを減らすために1人ひとりができることを少しずつでもはじめてみましょう。

「買いすぎ注意！！」



『値段が安いからといって買いすぎてしまうと、使いきれず腐らせてしまうこともあります。食品ロスを減らすためにも食品の在庫を確認してから買い物に行くなどして、買いすぎには気をつけましょう。』

「まこもたけ」知っていますか？



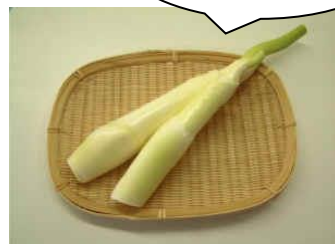
飯能市では、平成17年から市の特産品にしていこうと、飯能市内（精明地区やか台地区）で「まこもたけ」を作るようになりました。

名前だけ聞くと「きのこ」のようですが、水田で栽培されるお米と同じイネ科の野菜です。成長すると2m近くの背丈になりますが食べられるのは下の方の白い根の部分だけです。タケノコのような食感があるので、『まこもたけ』と呼ばれるようになりました。

まこもたけは淡白でクセがなく、たけのこととうもろこしを合わせたような香りがします。

給食では、10月6日まぜごはんと10日のごもくうどん、12日のしょうゆやきそばに使う予定です。白く、しゃきしゃきた食感がまこもたけです。あじわって食べてみてください。

給食も地産地消の心がけています。



献立紹介

にんにく、生姜を使っているため、コクのある煮物にしあがります。

「大根のいため煮」

材料（5人分）

サラダ油	2g（小さじ1/2）
ごま油	2g（小さじ1/2）
にんにく・生姜	各少々
豚小間肉	100g
にんじん	100g
大根	500g
酒	5g（小さじ1）
砂糖	5g（大さじ1/2強）
しょうゆ	25g（大さじ1と1/2）
大根葉など青み	適量

《作り方》

- ① にんにく・生姜はみじん切り、にんじん・大根は厚めのいちょう切りにする。
 - ② なべにサラダ油とごま油を入れ、にんにく・生姜、豚小間の順にいためる。
 - ③ にんじん、大根を入れ、軽く炒めたら、酒、砂糖、しょうゆを入れて煮る。
（汁気が少ない場合は、だし汁や水を少し入れる）
 - ④ 仕上げに大根葉などの青みを彩りに入れて、できあがり。
- ※ 大根は下茹でしてから煮ると味がしみやすくなります。

今月の旬の食材 ◇米・まこもたけ・きのこ類・さつまいも・ごぼう・れんこん・りんご・みかん◇

今月の飯能産 ◇だいず・まこもたけ・こまつな・じゃがいも・たまご◇

※材料入荷の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。《21回》 ☆しるしは、新献立です。