

10月 給食だより



秋田明德館高等学校
令和3年9月28日発行

朝夕の気温もぐっと下がり、秋の到来を感じるようになりました。涼しくなってきた、食欲も出てきた頃と思います。また、新米や果物など秋田のおいしい食材がたくさん出てきます。まさに「食欲の秋」の到来です。旬を感じる食べ物を給食にもたくさん取り入れていきます。自然の恵みに感謝しながら、秋の味覚を堪能しましょう。

～10月10日は目の愛護デー～

ビタミンAは、目や皮膚・粘膜の健康に欠かせない栄養素で、不足すると、暗い場所で物が見えにくくなったり、皮膚や粘膜が乾燥して感染症にかかりやすくなったりします。10月10日は「目の愛護デー」です。ビタミンAを含む食べ物をしっかり食べて、目の健康について考えましょう。

ビタミンAを多く含む食べ物

油と一緒にとると吸収率アップ!



地球に優しい食生活を!



毎年10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。食品ロスとは、まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことで、日本では年間で約600万トンもの食品ロスが発生しています。この量を国民1人当たりで換算すると、お茶わん1杯分の食べ物(約132g)を、毎日捨てていることになります。

食品ロスを減らすために、できることから始めてみませんか?

<p>必要な物を必要な分だけ購入する。特売日に大量購入して無駄にしないよう注意する。</p>	<p>食品ロスを防ぐためにできること</p>	<p>余った食品を使い切る工夫をする。例：使い切る日にちを設ける。具たくさんのみそ汁のレシピなど。</p>
<p>すぐ消費できるものは、賞味・消費期限の近いものを選ぶ。</p>		<p>冷蔵・冷凍庫は整理整頓して、「見える化」する。購入した事を忘れないように。</p>
<p>なるべく、食べきれぬ量を考えて調理する。</p>		<p>冷凍できる物は新鮮なうちに冷凍し、使い切る。</p>



10月分学校給食献立表

秋田明德館高等学校

月	火	水	木	金
秋の味覚「さつまいもの栄養」 さつまいもは、ビタミンB1、ビタミンC、カロテンが豊富に含まれています。さつまいものビタミン類は他の野菜と比べて調理による損失が少ないのが特徴です。それは、ビタミン類が、さつまいもに含まれているでんぷん粒で覆われているからです。 		～今月の旬の食材～ えのき エリンギ ぶなしめじ しいたけ マッシュルーム 舞茸 なめこ さつまいも チンゲンサイ かぶ にんじん 里芋 さば		1日 10月入学式 後期始業式 (給食はありません)
4日	5日	6日	7日	8日
ごはん えのきの味噌汁 じゃが豚キムチ 切り干し大根の昆布和え 牛乳 813kcal	米粉パン さつまいものポターージュ 鶏肉のレモンソースがらめ かぶのハーブソルト炒め 牛乳 707kcal	☆減塩メニュー☆ ごはん 牛乳 小松菜の味噌汁 豚肉と舞茸の生姜焼き おからサラダ 塩分約1.9g 799kcal	ごはん わかめスープ たらちのチリソース もやしと豆苗の中華和え 牛乳 738kcal	☆目の愛護デーメニュー☆ キャロットピラフ 牛乳 野菜コンソメスープ ほうれん草のキッシュ ブルーベリーゼリー 850kcal
11日	12日	13日	14日	15日
わかめと卵のあんかけうどん 野菜かき揚げ 野菜のなめ苺和え 牛乳 671kcal	ごはん レタスのスープ 豚肉と秋野菜の甘酢あんかけ 大根のピリ辛和え 牛乳 810kcal	チキンと大豆のカレー 福神漬 ヤングコーンサラダ アセロラゼリー 牛乳 905kcal	☆アメリカメニュー☆ ジャンバラヤ ガンボスープ チョップドサラダ 牛乳 823kcal	ごはん 豚汁 いわしレモン醤油煮 里芋といかのねぎ塩炒め 牛乳 746kcal
18日	19日	20日	21日	22日
野沢菜チャーハン もずくスープ えび入りしゅうまい 洋梨コンポート 牛乳 788kcal	☆あきたメニュー☆ 秋田県産豚の焼肉丼 なめこの味噌汁 ほうれん草のごま和え 牛乳 751kcal	ごはん コーンクリームスープ ポークチャップ じゃが芋とパプリカのソテー 牛乳 895kcal	ごはん チンゲンサイの味噌汁 焼ほっけのみぞれソースがけ 根菜の煮物 牛乳 725kcal	☆明德祭おまつりメニュー☆ 焼きそば かきたまスープ 玉こんにゃく 牛乳 686kcal
25日	26日	27日	28日	29日
振替休業	えびとマッシュルームのバター醤油パスタ 白菜のスープ フロッコリーとツナのマスタードサラダ 牛乳 691kcal	菜飯 しめじと豆腐のすまし汁 さばの味噌煮 おひたし 牛乳 762kcal	コッペパン 豚肉と押麦のシチュー キャベツとしらすのガーリック炒め フルーツポンチ 牛乳 866kcal	☆ハロウィンメニュー☆ トマトソースのオムライス オニオンスープ シーザーサラダ セレクトプリン 牛乳 782kcal

* 予定献立ですので、場合によりメニューを変更することがあります。

< 食堂からのお願い >

- ・カバンはイスや床の上に置きましょう。
- ・給食を食べる前には食堂内の洗面台で必ず手を洗ってください。
- ・給食のものは食堂内で食べるようにしましょう。牛乳やジャムなど食堂から持ち出すことはできません。
- ・食べ終わった後、床にストローの袋などゴミが落ちていないか確認しましょう。

