令和8年度



10月 給食だより

実りの秋・収穫の秋を迎え、さまざまな「旬の食材」が出回る季節となりましたね。農家の方への感謝の気持ちをもって秋の味覚を味わい、食べ物の大切さについて改めて考えてみましょう。

～食品ロスについて考えよう～



「食品ロス」とは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことです。みなさんが毎日食べている給食の残食もその一つです。

日本では、一年間に約460万トンほどの食べ物が捨てられています。日本の食品ロスをごはんに換算すると、国民一人当たり、お茶碗一杯分を毎日捨てていることになります。

食品ロスが増えると・・・

大量の食べ物が無駄になるだけでなく、ごみの処理に多額の費用がかかったり、可燃ごみとして燃やすことで CO_2の排出量が増え、地球環境の負荷につながったりします。また、食べ物は植物や動物の「命」です。大切な食べ物を粗末にしないためにも、食品ロス削減のためにできることを考えてみましょう。

食品ロスを減らすためにできること





①定期的に冷蔵庫・冷凍庫や戸棚の中など、
家にある食べ物の賞味期限を確認する。
②買い物をする前に、必要なもののリストを作る。
③すぐに食べるものは、商品棚の手前においてある
賞味期限が近いものから買う。（手前取り）
④調理のときは野菜の皮や茎なども活用し、食べられる部分はなるべく捨てないようにする。
⑤調理をするときは、食べられる量を作る。残ってしまったら、冷蔵庫や冷凍庫で適切に保存する。
⑥食事の前に、おやつを食べすぎないようにする。
⑦食べられる量を盛り付け、残さず食べるようにする。





地場産物（じばさんぶつ）を食べよう

地場産物とは、地域でとれた食材のことです。その地場産物を地域で消費することを「地産地消」と言います。地産地消のメリットは、安心安全で新鮮な美味しい食べ物が食べられるだけでなく、食料自給率の向上にもつながります。また、輸送するためのエネルギーやコストも抑えられるので、地球環境にも優しい取り組みです。

給食でも、お米や肉、魚、卵、野菜など、秋田県内でとれた食材を取り入れています。ぜひご家庭でも地域でとれた食材を積極的に取り入れてみてください。

令和8年度

10月 給食献立予定表



※牛乳は毎日付きます。予定献立につき、変更となる場合があります。

潟上市立天王中学校

曜日			月	火	水	木	金
日にち						1	2
献立名			今月の平均栄養価 エネルギー　783 kcal たんぱく質　32.1 g 脂　　質　24.4 g	10月10日は「目の愛護デー」です！ みなさんは普段からスマホやタブレットの画面を長時間見つめていませんか？デジタル端末を20分見たら、６ｍ以上遠くを、20秒見ることで、目の筋肉をリラックスさせることができます。 また、目の疲れには、ほうれん草、にんじん、かぼちゃ、レバー、うなぎなどに含まれる「ビタミンA」や、ブルーベリーや紫芋などに含まれる「アントシアニン」が有効です。いろいろな食べ物をバランスよく組み合わせて、目の健康も守りましょう。 【ビタミンA】　【アントシアニン】	・麦ごはん ・マーボー丼 ・木耳とうずらの中華スープ	・ごはん ・ほっけの甘塩焼き ・豚肉と根菜の煮物 ・キャベツのみそ汁 ・焼きプリンタルト（2-2リクエスト）
食品	赤	1				豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ、鶏肉、うずら卵	ほっけ、豚肉、厚揚げ、みそ
		2				牛乳	牛乳
	緑	3				にんじん、赤ピーマン、にら、チンゲン菜	にんじん、チンゲン菜
		4				ねぎ、生姜、にんにく、玉ねぎ、たけのこ、県産きくらげ	ねぎ、生姜、にんにく、ごぼう、れんこん、枝豆、キャベツ
	黄	5				ごはん、強化押麦、片栗粉	ごはん、角こんにゃく、焼きプリンタルト
		6				米油、ごま油	米油、ごま油、いりごま
日にち			5	6	7	8	9
献立名			・ごはん ・ポークチャップ ・ブロッコリーサラダ ・コンソメスープ ・メープルマフィン	・みそラーメン ・ひじきとツナのサラダ ・マーラーカオ	・麦ごはん ・ハヤシライス ・フルーツ白玉	・さつまいもごはん（ごま塩） ・鮭のみりん醤油焼き ・切り干し大根の炒め煮 ・ほうれん草のみそ汁	・麦ごはん ・ネギ塩豚丼 ・厚揚げと野菜のみそ汁 ・ブルーベリーゼリー
食品	赤	1	豚肉、鶏肉	豚肉、みそ、ツナ	豚肉、鶏ひき肉、みそ	鮭、鶏肉、油揚げ、豆腐、みそ	豚肩肉、豚バラ肉、厚揚げ、みそ
		2	牛乳	牛乳、ひじき	牛乳	牛乳	牛乳
	緑	3	ブロッコリー、にんじん、こまつな	にんじん	にんじん、トマト、トマトピューレ	にんじん、ほうれん草	にんじん、ほうれん草
		4	生姜、にんにく、玉ねぎ、キャベツ、ポッカレモン、りょくとうもやし	キャベツ、もやし、玉ねぎ、ねぎ、にんにく、生姜、きゅうり	玉ねぎ、県産舞茸、バナナ、黄桃缶、みかん缶、パイン缶、ポン・オレンジジュース	切り干し大根、県産干し椎茸、枝豆、ねぎ	にんにく、玉ねぎ、ねぎ、もやし、キャベツ、ポッカレモン
	黄	5	ごはん、じゃがいも、メープルマフィン	中華麺、マーラーカオ	ごはん、強化押麦、じゃがいも、冷凍白玉	ごはん、さつまいも、糸こんにゃく	ごはん、強化押麦、じゃがいも、あきたどっさりブルーベリーゼリー
		6	米油、オリーブ油	ごま油、いりごま	米油、ディナーハヤシフレーク、F・ハイシルウ	米油	米油、ごま油、いりごま
日にち			12	13	14	15	16
献立名			☆スポーツの日☆ 	☆秋休み☆ 	☆秋休み☆ 	・麦ごはん ・チキンカレー ・カラフルサラダ	・ごはん ・アドボ ・野菜のごま和え ・なめこのみそ汁 ・いちごクレープ
食品	赤	1				鶏肉、鶏ひき肉	鶏もも肉、鶏ムネ肉、うずら卵、豆腐、みそ
		2				牛乳	牛乳
	緑	3				にんじん、ブロッコリー、赤ピーマン	小松菜、にんじん
		4				玉ねぎ、生姜、にんにく、県産すりおろしりんご、キャベツ、れんこん、（冷）コーン	にんにく、キャベツ、もやし、なめこ、大根、ねぎ
	黄	5				ごはん、強化押麦、じゃがいも	ごはん、角こんにゃく、クレープ
		6				バター、バーモントカレー、ディナーカレー、ハイグレードマイルドカレー、すりおろしオニオンドレッシング	米油、すりごま
日にち			19	20	21	22	23
献立名			☆潟上市統一献立☆ ・ごはん ・県産豚肉と大豆の揚げ煮 ・おひたし ・五目汁	・黒糖パン ・煮込みうどん ・厚焼き玉子 ・野菜のみそ炒め	・ごはん ・さんまの蒲焼き ・いそべ和え ・豆乳さつま汁	・ごはん ・秋のホイコーロー ・担々風春雨スープ ・中華ポテト 2ヶ	・ごはん ・わかさぎから揚げ ・じゃが豚キムチ ・ほうれん草のみそ汁 ・梨ゼリー
食品	赤	1	豚モモ肉、県産大豆、糸かつお、厚揚げ、みそ	鶏肉、厚焼き玉子、豚バラ肉、豚肩肉、厚揚げ、みそ	さんま、豚もも肉、豆腐、みそ、無調整豆乳	豚肉、みそ、豚ひき肉、鶏ひき肉、豆腐	豚モモ肉、厚揚げ、みそ
		2	牛乳	牛乳、カットわかめ	牛乳、きざみのり	牛乳	牛乳、わかさぎからあげ
	緑	3	にんじん、ほうれん草	にんじん、青ピーマン	小松菜、にんじん	にんじん、青ピーマン、チンゲン菜、にら	にんじん、にら、ほうれん草
		4	玉ねぎ、キャベツ、もやし、ごぼう、大根、ぶなしめじ、ねぎ	ごぼう、大根、県産干し椎茸、ねぎ、キャベツ、もやし	キャベツ、もやし、ごぼう、ねぎ	れんこん、県産ぶなしめじ、キャベツ、にんにく、ねぎ	玉ねぎ、白菜キムチ、キャベツ、ねぎ
	黄	5	ごはん、片栗粉	黒糖パン、うどん、片栗粉	ごはん、さつまいも	ごはん、春雨、さつまいも	ごはん、じゃがいも、糸こんにゃく、梨ゼリー
		6	米油	米油、ごま油	米油、いりごま	米油、ごま油、すりごま	米油
日にち			26	27	28	29	30
献立名			・ごはん ・さばみそ煮 ・塩きんぴら ・里芋のすまし汁 ・アセロラミルク	・米粉パン（はちみつ） ・鶏肉のマスタード焼き ・イタリアンサラダ ・かぼちゃのシチュー	・ごはん ・プルコギ ・韓国風サラダ ・わかめスープ ・元気ヨーグルト	・麦ごはん ・三色そぼろ丼 ・根菜のみそ汁 ・ぶどうゼリー	・麦ごはん ・豆腐のキーマカレー ・大根サラダ ・かぼちゃプリン
食品	赤	1	さばみそ煮、豚肩肉、鶏モモ肉、豆腐	鶏モモ肉、県産ポークウインナー	豚モモ肉、鶏モモ肉、豆腐	豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、豆腐、油揚げ、みそ	豚ひき肉、鶏ひき肉、豆腐
		2	牛乳	牛乳、スキムミルク	牛乳、きざみのり、わかめ、ヨーグルト	牛乳	牛乳
	緑	3	にんじん、青ピーマン、糸みつば	ブロッコリー、にんじん、かぼちゃ、かぼちゃペースト	青ピーマン、赤ピーマン、にんじん、こまつな	にんじん、こまつな	にんじん
		4	ごぼう、国産たけのこ、県産舞茸、ねぎ	にんにく、キャベツ、黄ピーマン、にんにく、ポッカレモン、玉ねぎ	にんにく、玉ねぎ、りょくとうもやし、キャベツ、きゅうり、ねぎ	にんにく、生姜、玉ねぎ、枝豆、ごぼう、ねぎ	生姜、にんにく、玉ねぎ、ごぼう、グリンピース、県産すりおろしりんご、大根、枝豆
	黄	5	ごはん、里芋、糸こんにゃく、アセロラミルク	米粉パン、はちみつ、片栗粉	ごはん	ごはん、強化押麦、じゃがいも、ぶどうゼリー	ごはん、強化押麦、かぼちゃプリン
		6	米油、いりごま、ごま油	オリーブ油、ベシャメルソース、バター	米油、いりごま、ごま油	米油	米油、青じそドレッシング、野菜いっぱい和風ドレッシング