

# 10月 こんだてひょう



令和8年度 葛尾村学校給食センター

| 月                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 火                                                                          | 水                                                                | 木                                                                   | 金                                                                        |                                                                                 |                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| 10月の給食のめあて ～食品ロスを意識した食生活を心がけよう～<br><div>毎年10月は、国が定める「食品ロス削減月間」です。<br/>食品ロスとは、まだ食べることができるのに「ごみ」として捨てられてしまう食品のことで、日本では一日に、一人当たりごはん茶碗一杯分の食べ物を無駄にしているといわれています。<br/>給食も、給食センターに戻ってきたものは、すべて捨ててしまうので食品ロスになります。今月はみなさんの心をつなげて食品ロス削減を目指しましょう。</div> <div>食品ロスを減らさなければならない理由<br/>食べ物の「いのち」を<br/>そまつにしないため<br/>地球環境を<br/>守っていくため</div> |                                                                            |                                                                  | 1日 今月のめあてを確認しよう<br><div>だいがく いも<br/>ぶたキムチ いため<br/>むぎごはん どんこじる</div> | 2日 手作りを味わおう<br><div>わかめ サラダ<br/>きなこあげパン てづくりくだんご スープ</div>               |                                                                                 |                                                                 |
| 5日 目の愛護デー献立<br><div>ブルーベリーヨーグルト<br/>ビタミン サラダ<br/>ジャンバラヤ パンプキンスープ</div>                                                                                                                                                                                                                                                       | 6日 はしの日<br><div>ごもくまめ しお からあげ<br/>むぎごはん かきたまじる</div>                       | 7日 特産品の秘密を知ろう<br><div>手作り しももっち クレープ しお ナムル<br/>みそチャーシューめん</div> | 8日 日本型食生活献立<br><div>ひじきに マスの みそマヨやき<br/>ごはん さつまじる</div>             | 9日 葛LOVEランチ<br><div>手作りデザート<br/>ターメリックライスのドライカレー<br/>まめと かぼちゃの サラダ</div> |                                                                                 |                                                                 |
| <div>こんだてひょう はいぜん いち 献立表で、配膳の位置、まいにち きゅうぎょう 毎日の給食のめあてを かくにん 確認しましょう。</div>                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                            |                                                                  | 13日<br><div>くり か きゅうぎょうび 繰替え休業日</div>                               | 14日 りんごの栄養を知ろう<br><div>りんご<br/>ジンジャー サラダ<br/>ミートソースパゲッティ</div>           | 15日 ブロッコリーの秘密を知ろう<br><div>ブロッコリーのおかかあえ 手作り チキンなんばん<br/>むぎごはん とうにゅういり みそしる</div> | 16日 食品ロス削減デー①<br><div>こんにやく サラダ えび シューマイ<br/>むぎごはん マーボー豆腐</div> |
| 19日 よくかんで食べよう<br><div>ヨーグルト<br/>ブルコギどん ちゅうかふう コンスープ</div>                                                                                                                                                                                                                                                                    | 20日 朝食モデル献立<br><div>きりばし だいこんの カレーいため ししやも あまから<br/>むぎごはん ごじる</div>        | 21日 手作りを味わおう<br><div>県産りんごの 手作りゼリー おこのみあげ<br/>おきなわふううどん</div>    | 22日 油麴について知ろう<br><div>いそかあえ なつとう<br/>むぎごはん すきやきに</div>              | 23日 朝食モデル献立<br><div>シーザー サラダ メンチカツ<br/>パンズパン ポトフ</div>                   |                                                                                 |                                                                 |
| 26日 ハワイ料理を味わおう<br><div>ロコモコ チキンロングライス スープ</div>                                                                                                                                                                                                                                                                              | 27日 食品ロス削減デー②<br><div>ひとくちももゼリー<br/>パリパリ サラダ<br/>ターメリックライスのクリームソースかけ</div> | 28日 キャベツの栄養を知ろう<br><div>ホイコーロー はるまき<br/>むぎごはん サンラータン</div>       | 29日 ごぼう料理を味わおう<br><div>ごもく きんぴら さんまの みそに<br/>むぎごはん とんじる</div>       | 30日 楽しく食べよう<br><div>手作りデザート<br/>ツナ サラダ<br/>あきやさいのペペロンチーノ</div>           |                                                                                 |                                                                 |