

10月のこんだてひょう②

令和5年9月30日

小平市立小平第二小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
23月	キムチチャーハン		野菜春巻き 中華風たまごスープ	牛乳, 豚肉, ツナレトルト, 卵, 豆腐, 芽ひじき	七分つき米, なたね油, 白いりごま, きび糖, でんぷん, 春巻きの皮, 小麦粉	にんじん, 白菜キムチ, 長ねぎ, にんにく, しょうが, 玉ねぎ, キャベツ, 切干し大根, 小松菜, しめじ	638 kcal 23.7 g 23.9 g
24火	パエリア		魚のケチャップソース ソバ・デ・アホ	牛乳, ベーコン, えび, いか, 鶏肉, メルルーサ, 卵	七分つき米, 有塩バター, オリーブ油, 小麦粉, でんぷん, なたね油, きび糖, パン粉	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, ピーマン, 冷凍グリーンピース, しょうが, パセリ	587 kcal 30.4 g 23.6 g
25水	ご飯		エコふりかけ 豆腐のつくね揚げ めかぶのすまし汁	牛乳, 一分切り昆布, 豆腐, 鶏肉, 焼き竹輪, 芽ひじき, 卵, 赤みそ, 細切り莖わかめ, だし昆布, 薄削り節	七分つき米, 白いりごま, きび糖, パン粉, なたね油, でんぷん	にんじん, 長ねぎ, 白菜, もやし, たけのこ水煮	590 kcal 21.6 g 21.6 g
26木	ミルクパン		いかのパン粉焼き チリコンカン 柿	牛乳, いか, 豚肉, 大豆	パン, パン粉, オリーブ油, じゃがいも, なたね油	にんにく, しょうが, にんじん, パセリ, セロリ, 玉ねぎ, レモン, ブロッコリー, ホールコーン, マッシュルーム, ホールトマト, 柿	579 kcal 32.0 g 20.4 g
27金	五目豆ごはん		さばの塩焼き 田舎汁 月見団子	牛乳, 大豆, 一分切り昆布, さば, 豚肉, 薄削り節, きな粉	七分つき米, なたね油, 黒いりごま, こんにゃく, 白玉粉, じゃがいも, 上新粉, きび糖	にんじん, ごぼう, 大根, 白菜, 長ねぎ, 小松菜	656 kcal 26.8 g 24.8 g
30月	スパゲッティ ナポリタン		じゃがいもの ハニーサラダ かぼちゃマフィン	牛乳, 豚肉, 粉チーズ, 卵	スパゲッティ, なたね油, 有塩バター, じゃがいも, 上白糖, はちみつ, ホットケーキミックス	にんじん, 玉ねぎ, にんにく, マッシュルーム, ピーマン, かぼちゃ, しょうが, キャベツ, きゅうり	676 kcal 24.0 g 20.7 g
31火	麻婆豆腐丼		こんにゃくサラダ	牛乳, 豆腐, 大豆, 豚肉, 赤みそ, テンメンジャン, 海藻ミックス	七分つき米, なたね油, きび糖, ごま油, でんぷん, サラダこんにゃく	しょうが, にんにく, にら, たけのこ水煮, にんじん, 長ねぎ, キャベツ, もやし, 干しいたけ	597 kcal 24.6 g 19.8 g

10月 おいしな通信



10月16日は世界食料デー

国連によって世界の食料問題を考える日として設定されました。一人ひとりが協力し合い、「すべての人に食料を」を実現し、世界に広がる飢餓などを解決していくことが目的です。この機会に私たちが出来ることについて考えて努力したいですね。給食室でも食品ロスを減らすような調理の工夫や、給食の食べ残しが少なくなるよう働きかけをしていきますね。



10日(火) ブルーベリードーナツ

10月10日の目の愛護デーに合わせてJAむさし小平支店から冷凍ブルーベリーが無償提供されます。そのブルーベリーでドーナツを揚げます。

11日(水) しらすわかめごはん

二小の備蓄倉庫にある、賞味期限が近づいたアルファ米を使って作ります。アルファ米は、七分つき米に比べて固いお米ですが、おいしく食べられるよう、工夫して作ります。

27日(金) 月見だんご

27日(金)は十三夜になります。十三夜は新月から数えて13日目にあたり満月に少し欠ける月になりますが十五夜の次に美しいといわれます。

十五夜も十三夜もどちらもお月見を大切ににするにする日、どちらか片方しか見ないと片見月といって縁起が悪いとされます。

減らしたい!食品ロス



食品ロスとは...
まだ食べられるのに捨てられちゃう食べ物のことをいいます。売れ残りや、賞味期限切れ、調理時の皮のむきすぎ、食べ残しなどがあります。

すぐ食べるなら手前から.....



今月の小平野菜

小松菜 かぼちゃ 切干し大根
キャベツ 里いも 長ねぎ
さつまいも 柿 ブルーベリー