

# 10月のこんだてひょう②

令和3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 食塩相当量
19 火	パエリア		スペイン風オムレツ ソバ・デ・アホ	牛乳、ベーコン、むぎえび いか、鶏肉、卵	七分つき米、オリーブ油 じゃがいも、なたね油 マヨネーズ、でんぷん、あられ	にんにく、玉ねぎ、にんじん ピーマン、冷凍グリーンピース 赤ピーマン、パセリ	609 kcal 27.2 g 26.0 g 3.1 g
20 水	しょうゆ焼きそば		中華スープ さつまいものあめがらめ	牛乳、豚肉、おなか削り節 豚肉、豆腐、卵 薄削り節、ひよこ豆	蒸し中華麺、なたね油 でんぷん、ごま油、さつまいも きび糖、はちみつ、白ごま	にんじん、玉ねぎ、キャベツ もやし、干しいたけ 大豆もやし、長ねぎ、にら	681 kcal 25.8 g 29.5 g 3.9 g
21 木	ご飯		焼き豆腐の中華煮 焼きししゃも おひたし	牛乳、焼き豆腐、豚肉 うずら卵水煮、ししゃも	七分つき米、なたね油 でんぷん、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん 玉ねぎ、白菜、干しいたけ チンゲン菜、小松菜、キャベツ	601 kcal 28.0 g 19.9 g 2.5 g
22 金	豚肉丼		カリカリ油揚げのサラダ すまし汁	牛乳、豚肉、青大豆 油揚げ、豆腐、なると だし昆布、薄削り節	七分つき米、糸こんにゃく なたね油、きび糖、	ごぼう、玉ねぎ、にんじん 干しいたけ、小松菜、きゅうり 大根、もやし、えのきたけ ほうれん草、長ねぎ	620 kcal 27.2 g 18.8 g 3.3 g
26 火	キーマカレー	コー ヒー 牛乳	ドレッシングサラダ りんごゼリー	コーヒー牛乳 豚肉、大豆、粉寒天	七分つき米、なたね油、きび糖	にんにく、しょうが、セロリ 玉ねぎ、にんじん、りんご ホールトマト、キャベツ きゅうり、切干し大根	609 kcal 19.3 g 14.9 g 1.7 g
27 水	セルフフィッシュ バーガー		スープ煮 柿	牛乳、メルルーサ、鶏肉 うずら卵水煮	パンズパン、小麦粉、生パン粉 ソフトパン粉、なたね油 じゃがいも	キャベツ、玉ねぎ、にんじん 白菜、パセリ、柿	668 kcal 30.0 g 22.1 g 3.1 g
28 木	ひじきごはん		焼きはたはた みそ汁 かわりきんぴら	牛乳、鶏肉、大豆、芽ひじき 油揚げ、はたはた、豆腐 赤みそ、白みそ、 薄削り節、豚肉、茎わかめ	七分つき米、もち米 なたね油、板こんにゃく きび糖、白ごま	にんじん、大根、小松菜 長ねぎ、れんこん、きくらげ	584 kcal 24.7 g 19.9 g 3.4 g
29 金	スパゲッティ ミートソース		サラダ かぼちゃマフィン	牛乳、豚ひき肉、鶏肉 ピザチーズ、卵	スパゲッティ、なたね油 きび糖、有塩バター、上白糖 ホットケーキミックス	玉ねぎ、にんじん、しょうが にんにく、セロリ、ホールトマト パセリ、キャベツ、ブロッコリー ホールコーン、かぼちゃ	677 kcal 24.5 g 21.0 g 2.9 g

## 10 おいしいな通信



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。

1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。

### 15日(金) かくれんぼドレッシングサラダ

サラダのドレッシングにいつもは使用しないキャベツの芯や、にんじんの切れ端などをミキサーで細かくし、ドレッシングに混ぜます。全体で1kg程度の野菜くずを入れて作ります。

### 18日(月) エコふりかけ

手作りのふりかけの材料にその日のすまし汁にのだしに使用した薄削り節のだしがらを絞って昆布やごまと一緒に炒ってから、しょうゆ、みりん、酢等の調味料で味付けして作ります。



食品ロスとは…  
まだ食べられるのに捨てられしまう食べ物  
の事をいいます。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。

減らしたい！食品ロス

### 今月の小平野菜

小松菜 大根 ごぼう 長ねぎ  
白菜 キャベツ さつまいも  
すりおろしたマト ほうれん草  
冷凍ブルーベリー 柿

### その他のこんだて・・・

10月10日 目の愛護デー 10月31日 ハロウィン

### 10月8日(金)ブルーベリードーナツ

小平産のブルーベリーを入れてつくります。



### 10月29日(金)かぼちゃマフィン

ホットケーキミックス、かぼちゃ、牛乳、卵、バター、砂糖、シナモンでマフィンを焼きます。



\_\_\_\_\_