

令和6年

# 10月 こんだてひょう

元岡幼稚園

日	曜日	昼食	赤の仲間	黄色の仲間	緑の仲間	
			血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	
1	火	ぎゅうにゅう・ごはん さかなのてりやき マカロニとハムのサラダ	牛乳・魚・ハム	精白米・砂糖・植物油 マカロニ・マヨネーズ	生姜・きゅうり・人参	
2	水	ぎゅうにゅう・ごはん にこみハンバーグ・ブロッコリー かきとだいこんのサラダ	牛乳・牛ひき肉・鶏卵 豚ひき肉	精白米・植物油・パン粉 砂糖・ごま	玉葱・ブロッコリー 大根・柿・きゅうり	
3	木	ぎゅうにゅう コーンラーメン フレンチサラダ	牛乳・かつお・昆布だし 豚肉・シーチキン	中華麺・植物油 ごま油・砂糖	人参・青ねぎ・小松菜 コーン・キャベツ・パセリ きゅうり	
4	金	ぎゅうにゅう・いとしまのしんまいごはん さかなのさいきょうやき・ブロッコリー・りんご ぎゅうにくとごぼうのあまからに・ハロウィンパフ	牛乳・魚・白みそ 牛肉	精白米・砂糖・植物油 パフ(卵、小麦不使用) ごま	玉葱・ブロッコリー ごぼう・人参・りんご	
7	月	ぎゅうにゅう・ごはん ウインナーオムレツ トマト・はるさめサラダ	牛乳・鶏卵・ウインナー ハム	精白米・じゃがいも 植物油・はるさめ マヨネーズ	玉葱・人参・パセリ きゅうり・トマト	
8	火	ぎゅうにゅう・ごはん カレーにくじゃが りんごとキャベツのフレンチサラダ	牛乳・かつお・昆布だし 豚肉	精白米・植物油・砂糖 じゃがいも	人参・玉葱・グリーンピース キャベツ・りんご・パセリ 干しぶどう・きゅうり	
9	水	ぎゅうにゅう・ごはん さばのみそに さつまいものしらあえ	牛乳・さば・赤みそ 絹ごし豆腐・米みそ	精白米・砂糖・ごま さつまいも	生姜・しめじ・みつば	
10	木	ぎゅうにゅう にくうどん じゃこサラダ	牛乳・牛肉 かつお・昆布だし しらす干し	うどん麺・植物油・砂糖 ごま油	玉葱・人参・青ねぎ キャベツ・きゅうり・人参	
11	金	ぎゅうにゅう・さつまいもごはん からあげ だいたいのサラダ	牛乳・鶏肉・ゆで大豆	精白米・さつまいも・ごま 片栗粉・揚げ油・植物油	生姜・にんにく・キャベツ 人参・きゅうり	
15	火	ぎゅうにゅう・ごはん さかなのてりやき マカロニとハムのサラダ	牛乳・魚・ハム	精白米・砂糖・植物油 マカロニ・マヨネーズ	生姜・きゅうり・人参	
16	水	ぎゅうにゅう・ごはん にこみハンバーグ・ブロッコリー かきとだいこんのサラダ	牛乳・牛ひき肉・鶏卵 豚ひき肉	精白米・植物油・パン粉 砂糖・ごま	玉葱・ブロッコリー 大根・柿・きゅうり	
17	木	<b>おべんとうのひ</b>				
18	金	ぎゅうにゅう・ごはん とうふのあげだんご はるさめソテー	牛乳・鶏ひき肉・鶏卵 木綿豆腐	精白米・砂糖 パン粉・片栗粉・揚げ油 はるさめ・ごま油	人参・玉葱・レタス コーン	
21	月	ぎゅうにゅう・ごはん ウインナーオムレツ トマト・はるさめサラダ	牛乳・鶏卵・ウインナー ハム	精白米・じゃがいも 植物油・はるさめ マヨネーズ	玉葱・人参・パセリ きゅうり・トマト	
22	火	ぎゅうにゅう・ごはん カレーにくじゃが りんごとキャベツのフレンチサラダ	牛乳・かつお・昆布だし 豚肉	精白米・植物油・砂糖 じゃがいも	人参・玉葱・グリーンピース キャベツ・りんご・パセリ 干しぶどう・きゅうり	
23	水	ぎゅうにゅう・ごはん さばのみそに さつまいものしらあえ	牛乳・さば・赤みそ 絹ごし豆腐・米みそ	精白米・砂糖・ごま さつまいも	生姜・しめじ・みつば	
24	木	ぎゅうにゅう にくうどん じゃこサラダ	牛乳・牛肉 かつお・昆布だし しらす干し	うどん麺・植物油・砂糖 ごま油	玉葱・人参・青ねぎ キャベツ・きゅうり・人参	
25	金	ぎゅうにゅう・さつまいもごはん からあげ だいたいのサラダ	牛乳・鶏肉・ゆで大豆	精白米・さつまいも・ごま 片栗粉・揚げ油・植物油	生姜・にんにく・キャベツ 人参・きゅうり	

28	月	ぎゅうにゅう・ごはん とうふのあげだんご はるさめソテー	牛乳・鶏ひき肉・鶏卵 木綿豆腐	精白米・砂糖 パン粉・片栗粉・揚げ油 はるさめ・ごま油	人参・玉葱・レタス コーン
29	火	ぎゅうにゅう・ごはん さかなのてりやき マカロニとハムのサラダ	牛乳・魚・ハム	精白米・砂糖・植物油 マカロニ・マヨネーズ	生姜・きゅうり・人参
30	水	ぎゅうにゅう・ごはん にこみハンバーグ・ブロッコリー かきとだいこんのサラダ	牛乳・牛ひき肉・鶏卵 豚ひき肉	精白米・植物油・パン粉 砂糖・ごま	玉葱・ブロッコリー 大根・柿・きゅうり
31	木	ぎゅうにゅう コーンラーメン フレンチサラダ	牛乳・かつお・昆布だし 豚肉・シーチキン	精白米・中華麺・植物油 ごま油・砂糖	人参・青ねぎ・小松菜 コーン・キャベツ・パセリ きゅうり

※材料入荷の都合により、献立内容を一部変更することがあります。  
※網掛けの日はお誕生会、★は新メニューです。



## 給食だより

10月は食品ロス削減月間です。

今月の平均栄養量	
エネルギー kcal	365
たんぱく質 g	14.2

食品ロスとは、食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。  
日本の食品ロス量は年間472万トン(令和4年度推定値)で、毎日、大型トラック(10トン車)約1,290台分の食料を廃棄しています。日本人一人当たり  
に換算すると、毎日お茶碗一杯分を捨てている計算になるそうです。  
また、それに対して日本の食料の自給率は約38%で、約60%以上を輸入に頼っています。

大切な食べものを無駄なく食べきることも、食品ロスを減らすための私たちが  
できる取り組みのひとつです。小さな行動も一人ひとりが取り組むことで  
大きな削減につながり、環境や家計にも優しくなります。ご家庭でも食品  
ロス削減について改めて意識されてみてはいかがでしょうか。



### ～食事をしっかり食べてもらうために～



子ども達は、食が細かったり、苦手な食べ物があつたりすると、食事を残してしまうことがあります。食事の時におなかがすくようにしたり、少なめに盛りつけたり、食事に集中できる環境にしたりしてみてください。残さず食べることは、食品ロスを減らすことにもつながります。

#### おなかをすかせる

思いきり体を動かして遊ぶと、おなかがすいておいしく食事ができます。また、早起き、早寝で生活リズムをととのえたり、おやつの時間や量を見直すことも大切です。

#### 食べきる工夫をする

ふだんより少なめに盛りつけて食べきれるようにします。もっと食べたがった時は、おかわりをするとういでしょう。

#### 食べ物への興味を深める

子どもが苦手なものは、まわりのおとながおいしそうに食べる様子を見せたり、少しでも食べたらほめたりするなど、工夫してみてください。

#### 感謝の気持ちをもって残さず食べましょう

私たちの食事は、もとは生きていた動物や植物です。感謝の気持ちをもつていただくことを伝えていきたいものですね。

