



令和3年 10月 献立予定表 (A)

薩摩川内市立学校給食センター

日 曜	こんだて名			おもにエネルギー のもとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を 整えるもとになる食品	調味料など	えいようか		下線が引いてある食品の主な原材料 【特定原材料7品目(しょうゆ由来の小麦を除く)】
	主食	牛乳	おかず					エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1 金	①薩摩川内米ごはん 	②牛乳	③かぼちゃのみそ汁 ④きんぴら包み焼	①さつませんだいまい おおむぎ	②ぎゅうにゅう ③あぶらあげ こめみそ むぎみそ ④きんぴらつつみやき	③かぼちゃ だいこん にんじん ぶかねぎ こんにやく	③にほし	636 770	22.9 26.8	きんぴらつつみやき 鶏肉 たまねぎ ごぼう 豆腐 鶏皮 植物性たん白 小麦不使用しょうゆ(にんじん砂糖 みりん 植物油 ブドウ糖)しょうがペースト 豚ゼラチン 酵母エキス 液状混合調味料 こま 香辛料 加工澱粉 セルロース凝固剤 安定剤 ヒロリン酸第二鉄
4 月	①むぎごはん 	②牛乳	③なめこ汁 ④牛丼 ⑤アーモンド(小・中のみ)	①こめ おおむぎ ③じゃがいも ④さんおんとう サラダあぶら ⑤アーモンド	②ぎゅうにゅう ③あつあげ ④こめみそ むぎみそ ④ぎゅうにく かんでんこ	③なめこ だいこん にんじん ぶかねぎ ④にんじん たまねぎ ぶかねぎ こんにやく	③かつおぶし ④こいくちしょうゆ さけ	625 775	24.7 30.6	寒天粉 麦芽糖 寒天 増粘多糖類 コッパン【乳・小麦】 小麦粉 マーガリン 砂糖 脱脂粉乳 イースト 食塩 ぎょうざ【小麦】 鶏肉 豚肉 豚脂 たまねぎ にら 大豆たん白 なたね油 こま油 食塩 清酒 オイスターソース たんぱく加水分解物 澱粉 香辛料 もち米粉 しょうゆ 大豆粉 ポークエキス調味料砂糖 酵母エキス サラダ油 加工澱粉 調味料 トレハロース キシリース クリジン 乳化剤 ヒロリン酸Na 増粘剤
5 火	①黒糖パン 	②牛乳	③タイピーエン ④ぎょうざ (幼:1個、小・中:2個)	①コッパン くろざとう ③りょくとうはるさめ こまあぶら	②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにく えび うすらたまご ④ぎょうざ	③にんじん キャベツ もやし たまねぎ きくらげ たけのこ チンゲンサイ	③うすくちしょうゆ とんこつスープ とりがらスープ さけ こしょう	601 796	26.4 34.3	豚骨スープ 豚頭豚骨抽出エキス さつまあげ【小麦】 大豆 小麦 澱粉 砂糖 植物性たん白 地油 発酵調味料(ぶどう糖 植物性油脂 調味料)
6 水	①むぎごはん 	②牛乳	③豚肉の甘辛煮 ④切干大根の酢の物	①こめ おおむぎ ③さつまいも ざらめ サラダあぶら ④さんおんとう こま こまあぶら	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく だいす さつまあげ	③にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん しいたけ しょうが ④きりほしだいこん にんじん キャベツ きゅうり	③こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん ④うすくちしょうゆ す	606 767	22.8 28.7	ブルーベリークレープ 豆乳 砂糖 加工油脂 米粉 ブルーベリー果汁 水あめ 植物油 調整豆乳粉末 砂糖(ぶどう糖果糖液糖 麦芽糖 シモン果汁)
7 木	①コッパン 	②牛乳	③ミートボールのスープ煮 ④小松菜とベーコンのソテー ⑤ブルーベリークレープ	①コッパン ③じゃがいも サラダあぶら ④サラダあぶら ⑤ブルーベリークレープ	②ぎゅうにゅう ③ミートボール ④スティックベーコン かんでんこ	③にんじん たまねぎ しめじ プロッコリー ④こまつな にんじん カリフラワー コーン	③とりがらスープ うすくちしょうゆ コンソメ こしょう ④うすくちしょうゆ コンソメ こしょう	658 821	23.3 29.5	ミートボール 鶏肉 たまねぎ 澱粉 豚肉 還元水あめ 植物性たん白 チキンオイル 大豆油 調味料 スティックベーコン 豚肉 大豆たん白砂糖 酵母エキス リン酸塩 カラギナン グルタミン酸Na 香辛料抽出物 コンソメ
8 金	①薩摩川内米ごはん 	②牛乳	③豚汁 ④がね ⑤お魚ふりかけ	①さつませんだいまい おおむぎ ③さといも ④がね なたねあぶら	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ こめみそ むぎみそ ⑤おさかなふりかけ	③にんじん だいこん こんにやく はねぎ しょうが	③にほし	628 778	20.8 25.8	がね【小麦】 さつまいも ごぼう 小麦粉 にんじん かぼちゃ 食用油脂 お魚ふりかけ 混合削り節粉末 砂糖 こま しょうゆ ドロマイト みりん 醗酵調味料 鰹 削り節 酵母エキス 乾燥マッシュポテト 澱粉 青のり 鰹削り節 黒のり かぼちゃ粉末 還元水飴 昆布エキス 粉末水飴 アトナー色素 カラメル色素 ビタミンC カロチン色素
11 月	①カット米入りパン 	②牛乳	③ウイナーと野菜のスープ ④ミニ焼そば ⑤黒糖ピーンズ(中のみ)	①こめこいりパン ③ウイナー ④ちゅうかめん サラダあぶら	②ぎゅうにゅう ③ウイナー ④ぶたにく ゼラチン あおり かつおぶし ⑤こくとうピーンズ	③ピーマン スッキーニ さやいんげん しめじ プロッコリー ④にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン もやし	③とりがらスープ うすくちしょうゆ コンソメ こしょう ④こいくちしょうゆ のうこうソース ウスターソース こしょう	607 781	24.6 31.8	中華麺【小麦粉】 小麦粉 かんすい くなし色素 ウイナー 豚肉 タピオカ 馬鈴薯 コーン ゼラチン 牛骨 牛皮 黒糖ピーンズ 大豆 黒糖 いとかまぼこ たら 魚介エキス 澱粉みりん 砂糖 酵母エキス タピオカ いわし梅肉大葉フライ【小麦】 いわし パン粉 澱粉 小麦粉 梅 大葉 植物性たん白 植物性油脂 米粉入りパン【乳・小麦】 小麦粉 米粉 脱脂粉乳 イースト マーガリン 砂糖 食塩
12 火	①薩摩川内米ごはん 	②牛乳	③沢煮椀 ④いわし梅肉大葉フライ	①さつませんだいまい おおむぎ ③でんぶん ④なたねあぶら	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく いとかまぼこ ④いわし梅肉大葉フライ	③にんじん たけのこ ごぼう しいたけ ねぎ だいこん	③うすくちしょうゆ かつおぶし さけ	622 772	24.6 30.6	黒糖ピーンズ 大豆 黒糖 いとかまぼこ たら 魚介エキス 澱粉みりん 砂糖 酵母エキス タピオカ いわし梅肉大葉フライ【小麦】 いわし パン粉 澱粉 小麦粉 梅 大葉 植物性たん白 植物性油脂 米粉入りパン【乳・小麦】 小麦粉 米粉 脱脂粉乳 イースト マーガリン 砂糖 食塩
13 水	①米粉入りパン 	②牛乳	③トマトスープ ④ジャーマンポテト	①こめこいりパン ③オリーブオイル さんおんとう ④じゃがいも オリーブオイル	②ぎゅうにゅう ③とりにく ④スティックベーコン	③にんじん たまねぎ キャベツ セロリ えだまめ トマト にんにく ④コーン たまねぎ パセリ	③とりがらスープ うすくちしょうゆ コンソメ こしょう あかワイン ④うすくちしょうゆ つぶマスタード こしょう	630 777	22.2 26.6	粒マスタード マスタード 醸造酢 発酵調味料 植物油脂 香辛料 蛋白加水分解物 増粘剤 ウコン りんごゼリー りんご果汁 砂糖(ぶどう糖果糖液糖 ゲル化剤 香料 酸味料 クエン酸鉄 Na カレールー【小麦】 小麦粉 豚脂 砂糖 カレーパウダー 香辛料 デキストリン オニオンパウダー 玉ねぎエキスしょうゆ加工品 脱脂大豆 ガーリックパウダー 小麦粉発酵調味料 クリーム(植物性) 大豆 とうにゅうマーガリン 植物油脂 豆乳クリーム 豆乳 大豆粉 米粉ホワイトルー
14 木	①むぎごはん 	②牛乳	③キノコと鶏肉のカレー ④アップルポンチ	①こめ おおむぎ ③じゃがいも サラダあぶら ④ナタデココ りんごゼリー	②ぎゅうにゅう ③とりにく	③にんじん たまねぎ しいたけ エリンギ マッシュルーム しめじ グリンピース りんご ブルーン ④もも りんご パイナップル	③カレールー カレールー ウスターソース	637 771	18.3 21.3	りんごゼリー りんご果汁 砂糖(ぶどう糖果糖液糖 ゲル化剤 香料 酸味料 クエン酸鉄 Na カレールー【小麦】 小麦粉 豚脂 砂糖 カレーパウダー 香辛料 デキストリン オニオンパウダー 玉ねぎエキスしょうゆ加工品 脱脂大豆 ガーリックパウダー 小麦粉発酵調味料 クリーム(植物性) 大豆 とうにゅうマーガリン 植物油脂 豆乳クリーム 豆乳 大豆粉 米粉ホワイトルー
15 金	①コッパン 	②牛乳	③豆乳コーンチャウダー ④カラフルガーリックソテー	①コッパン ③じゃがいも クリーム(植物性) とうにゅうマーガリン でんぶん ④オリーブオイル	②ぎゅうにゅう ③ベーコン とうにゅう ④とりにく	③にんじん たまねぎ キャベツ コーン えだまめ ④ピーマン アスパラ にんにく	③こめホワイトルー とりがらスープ コンソメ こしょう ④うすくちしょうゆ こしょう コンソメ	639 787	25.6 31.0	米粉ホワイトルー 米粉 食用油脂 ラード パーム油 豆乳パウダー 糖類 にんにく 酵母エキスパウダー ホワイトペッパー ガーリックパウダー ローレル スイートポテト さつまいも 砂糖 植物油脂 みりん ぶどう糖果糖液糖 水あめ ベーコン 豚肉 大豆たん白 酵母エキス 香辛料抽出物 リン酸塩 カラギナン グルタミン酸Na 砂糖 メンチカツ【小麦】 たまねぎ にんじん えだまめ とうもろこし キャベツ 鶏肉 豚肉 パン粉 馬鈴薯澱粉 植物性たん白 しょうゆ 砂糖 しょうが 香辛料 米粉加工品 大豆油 加工澱粉 炭酸カルシウム ヒロリン酸第二鉄 マイティソース トマト たまねぎ りんご にんじん セロリ 砂糖(ぶどう糖果糖液糖) 醸造酢 香辛料 中華ドレッシング 砂糖 水あめ 醸造酢 香味食用油 食用植物油脂 たまねぎ チキンエキス ねぎ 発酵調味料 オイスターエキス 酵母エキスパウダー しょうが にんにく 酸味料 増粘剤 寒天 トウバンジャン 唐辛子 みそ そら豆粉 発酵調味料 酒精 pH調整剤 中華だし デキストリン コーンスターチ 砂糖 酵母エキス 白菜エキス ガーリック しょうが 香味食用油 香辛料 発酵酵母エキス レーズンクリーム【乳】 食用油脂 デキストリン 砂糖 粉末水あめ レーズン 難溶性デキストリン ホエイパウダー 全乳粉 脱脂粉乳 乳化剤 乳化剤 炭酸カルシウム 香料 カクテルウイナー 豚肉 水あめ 植物性たん白 砂糖 香辛料 調味料 タピオカでん粉 リン酸塩 ノンエッグマヨネーズ 食用植物油脂 醸造酢 食塩 砂糖 粉末状植物性たん白 香辛料 酵母エキスパウダー 加工澱粉 キサンタンガム 調味料 香辛料抽出物 かつおフレーク かつお 大豆油 野菜エキス 調味料
18 月	①薩摩川内米ごはん 	②牛乳	③けんちん汁 ④豚みそ ⑤スイートポテト	①さつませんだいまい おおむぎ ③さといも こまあぶら ④さんおんとう サラダあぶら ⑤スイートポテト	②ぎゅうにゅう ③とりにく とうふ ④ぶたにく だいす ちゅうかめん ひよこまめ	③にんじん ごぼう はねぎ こんにやく ④にんじん にら しょうが	③うすくちしょうゆ かつおぶし さけ	673 799	26.0 30.9	スイートポテト さつまいも 砂糖 植物油脂 みりん ぶどう糖果糖液糖 水あめ ベーコン 豚肉 大豆たん白 酵母エキス 香辛料抽出物 リン酸塩 カラギナン グルタミン酸Na 砂糖 メンチカツ【小麦】 たまねぎ にんじん えだまめ とうもろこし キャベツ 鶏肉 豚肉 パン粉 馬鈴薯澱粉 植物性たん白 しょうゆ 砂糖 しょうが 香辛料 米粉加工品 大豆油 加工澱粉 炭酸カルシウム ヒロリン酸第二鉄 マイティソース トマト たまねぎ りんご にんじん セロリ 砂糖(ぶどう糖果糖液糖) 醸造酢 香辛料 中華ドレッシング 砂糖 水あめ 醸造酢 香味食用油 食用植物油脂 たまねぎ チキンエキス ねぎ 発酵調味料 オイスターエキス 酵母エキスパウダー しょうが にんにく 酸味料 増粘剤 寒天 トウバンジャン 唐辛子 みそ そら豆粉 発酵調味料 酒精 pH調整剤 中華だし デキストリン コーンスターチ 砂糖 酵母エキス 白菜エキス ガーリック しょうが 香味食用油 香辛料 発酵酵母エキス レーズンクリーム【乳】 食用油脂 デキストリン 砂糖 粉末水あめ レーズン 難溶性デキストリン ホエイパウダー 全乳粉 脱脂粉乳 乳化剤 乳化剤 炭酸カルシウム 香料 カクテルウイナー 豚肉 水あめ 植物性たん白 砂糖 香辛料 調味料 タピオカでん粉 リン酸塩 ノンエッグマヨネーズ 食用植物油脂 醸造酢 食塩 砂糖 粉末状植物性たん白 香辛料 酵母エキスパウダー 加工澱粉 キサンタンガム 調味料 香辛料抽出物 かつおフレーク かつお 大豆油 野菜エキス 調味料
19 火	①丸型カットパン 	②牛乳	③ダイススープ ④メンチカツ ⑤マイティソース	①コッパン ③じゃがいも ④なたねあぶら	②ぎゅうにゅう ③ベーコン とうふ ④メンチカツ	③にんじん コーン チンゲンサイ しめじ	③とりがらスープ うすくちしょうゆ コンソメ こしょう ⑤マイティソース	647 812	23.1 28.8	メンチカツ【小麦】 たまねぎ にんじん えだまめ とうもろこし キャベツ 鶏肉 豚肉 パン粉 馬鈴薯澱粉 植物性たん白 しょうゆ 砂糖 しょうが 香辛料 米粉加工品 大豆油 加工澱粉 炭酸カルシウム ヒロリン酸第二鉄 マイティソース トマト たまねぎ りんご にんじん セロリ 砂糖(ぶどう糖果糖液糖) 醸造酢 香辛料 中華ドレッシング 砂糖 水あめ 醸造酢 香味食用油 食用植物油脂 たまねぎ チキンエキス ねぎ 発酵調味料 オイスターエキス 酵母エキスパウダー しょうが にんにく 酸味料 増粘剤 寒天 トウバンジャン 唐辛子 みそ そら豆粉 発酵調味料 酒精 pH調整剤 中華だし デキストリン コーンスターチ 砂糖 酵母エキス 白菜エキス ガーリック しょうが 香味食用油 香辛料 発酵酵母エキス レーズンクリーム【乳】 食用油脂 デキストリン 砂糖 粉末水あめ レーズン 難溶性デキストリン ホエイパウダー 全乳粉 脱脂粉乳 乳化剤 乳化剤 炭酸カルシウム 香料 カクテルウイナー 豚肉 水あめ 植物性たん白 砂糖 香辛料 調味料 タピオカでん粉 リン酸塩 ノンエッグマヨネーズ 食用植物油脂 醸造酢 食塩 砂糖 粉末状植物性たん白 香辛料 酵母エキスパウダー 加工澱粉 キサンタンガム 調味料 香辛料抽出物 かつおフレーク かつお 大豆油 野菜エキス 調味料
20 水	①薩摩川内米ごはん 	②牛乳	③麻婆豆腐 ④こんにやくサラダ	①さつませんだいまい おおむぎ ③こまあぶら でんぶん さんおんとう ④ちゅうかドレッシング	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく とうふ だいす こめみそ	③たまねぎ たけのこ しいたけ ぶかねぎ しょうが にんにく ④こんにやく コーン キャベツ きゅうり にんじん えだまめ	③こいくちしょうゆ トウバンジャン ちゅうかだし さんしょう	635 769	28.4 33.9	トウバンジャン 唐辛子 みそ そら豆粉 発酵調味料 酒精 pH調整剤 中華だし デキストリン コーンスターチ 砂糖 酵母エキス 白菜エキス ガーリック しょうが 香味食用油 香辛料 発酵酵母エキス レーズンクリーム【乳】 食用油脂 デキストリン 砂糖 粉末水あめ レーズン 難溶性デキストリン ホエイパウダー 全乳粉 脱脂粉乳 乳化剤 乳化剤 炭酸カルシウム 香料 カクテルウイナー 豚肉 水あめ 植物性たん白 砂糖 香辛料 調味料 タピオカでん粉 リン酸塩 ノンエッグマヨネーズ 食用植物油脂 醸造酢 食塩 砂糖 粉末状植物性たん白 香辛料 酵母エキスパウダー 加工澱粉 キサンタンガム 調味料 香辛料抽出物 かつおフレーク かつお 大豆油 野菜エキス 調味料
21 木	①米粉入りパン 	②牛乳	③大根ポトフ ④アスパラソテー ⑤レーズンクリーム	①こめこいりパン ③サラダあぶら ④じゃがいも サラダあぶら ⑤レーズンクリーム	②ぎゅうにゅう ③カクテルウイナー プロッコリー ④とりにく	③だいこん にんじん たまねぎ キャベツ プロッコリー ④アスパラガス しめじ	③とりがらスープ うすくちしょうゆ コンソメ こしょう ④うすくちしょうゆ コンソメ こしょう	645 779	22.4 26.9	ノンエッグマヨネーズ 食用植物油脂 醸造酢 食塩 砂糖 粉末状植物性たん白 香辛料 酵母エキスパウダー 加工澱粉 キサンタンガム 調味料 香辛料抽出物 かつおフレーク かつお 大豆油 野菜エキス 調味料
22 金	①むぎごはん 	②牛乳	③豚玉丼 ④ホトツツナサラダ	①こめ おおむぎ ③さんおんとう でんぶん ④かつおフレーク サラダあぶら	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく たまご あぶらあげ ④かつおフレーク かんでんこ	③にんじん たけのこ しいたけ ぶかねぎ ④キャベツ ピーマン プロッコリー	③さけ みりん うすくちしょうゆ かつおぶし ④こいくちしょうゆ こしょう	630 763	26.7 32.0	ノンエッグマヨネーズ 食用植物油脂 醸造酢 食塩 砂糖 粉末状植物性たん白 香辛料 酵母エキスパウダー 加工澱粉 キサンタンガム 調味料 香辛料抽出物 かつおフレーク かつお 大豆油 野菜エキス 調味料

◆◆◆◆【献立名の番号について】献立名と、その料理に使用している食品に同じ番号をつけています。 ◆◆◆◆◆
◆◆◆◆【薩摩川内食育の日】は18日、【ものがたりレシピをいただきます】は26日です。 ◆◆◆◆◆



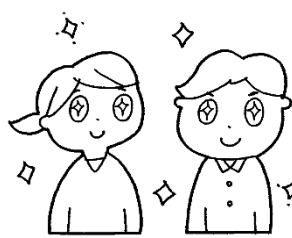
令和3年 10月 献立予定表 (A)

薩摩川内市立学校給食センター

日曜	こんだて名			おもにエネルギー もとなる食品	おもに体をつくる もとなる食品	おもに体の調子を 整えるもとなる食品	調味料など	えいようか		下線が引いてある食品の主な原材料 【特定原材料7品目(しょうゆ由来の小麦は除く)】
	主食	牛乳	おかず					エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
25月	①カット米入りパン 	②牛乳	③麦入りスープ ④てりやきスティックドッグ ⑤いちごヨーグルト	①こめこいりパン ③おおむぎ サラダあぶら ④さんおんとう でんぷん サラダあぶら	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく ④スティックドッグ ⑤いちごヨーグルト	③たまねぎ にんじん キャベツ コーン チンゲンサイ カリフラワー ④たまねぎ	③とりがらスープ うすくちしょうゆ こしょう ④こいくちしょうゆ さけ みりん	669	27.4	スティックドッグ【小麦】 牛肉 鶏肉 豚肉 たまねぎ パン粉 粉末状植物性たん白 澱粉 しょうゆ 砂糖 酵母エキス 黒こしょう ナツメク いちごヨーグルト【乳】 脱脂粉乳 ぶどう糖果糖液糖 いちご果汁 砂糖 全粉乳 セラチン 寒天 香料 野菜色素 さんまのみぞれだれ さんま 大根 砂糖 しょうゆ 澱粉 みりん うどん【小麦】 麦芽糖 寒天 増粘多糖類 ノンエックタルタルソース 食用植物油 醸造酢 水あめ 砂糖 ビクルス 大豆粉 食塩 粉末状植物性たん白 乾燥たまねぎ 香辛料 酵母エキス オニオンエキス レモン果汁 こんにやく製粉 増粘多糖類 香辛料抽出物 おさかなパスタ たら 発酵調味料 水あめ 砂糖 加工澱粉 トレハロース ころもつきチキン 若鶏むね肉 醤油 マリナー だし 調味シラップ バターミックス 中天玉 むらさきいもチップス さつまいも 砂糖 植物油
26火	①むぎごはん 	②牛乳	③厚揚げのみそ煮 ④さんまのみぞれだれ	①こめ おおむぎ ③さといも さんおんとう	②ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ むぎみそ ④さんまのみぞれだれ	③にんじん たけのこ こんにやく しいたけ さやいんげん しょうが	③こいくちしょうゆ みりん かつおぶし	643	25.2	
27水	①コッパン 	②牛乳	③きつねうどん ④れんこんのおかか炒め ⑤みかん	①コッパン ③うどん ④ごま さんおんとう ごまあぶら	②ぎゅうにゅう ③とりにく あぶらあげ セラチン ④かつおぶし	③にんじん こまつな ふかねぎ しいたけ キャベツ にんじん しめじ きくらげ ⑤みかん	③うすくちしょうゆ みりん かつおぶし ④うすくちしょうゆ いちみつがらし	645	25.9	
28木	①薩摩川内米ごはん 	②牛乳	③魚そうめん汁 ④チキン南蛮 ⑤タルタルソース	①さつまいも おおむぎ さんおんとう なたねあぶら ⑤ノンエックタルタルソース	②ぎゅうにゅう ③おさかなパスタ あぶらあげ ④ころもつきチキン	③だいこん しいたけ にんじん はだいこん ④たまねぎ	③うすくちしょうゆ さけ かつおぶし ④うすくちしょうゆ す	642	23.0	クイズ
29金	①コッパン 	②牛乳	③カボチャのポタージュ ④粒マスタードサラダ ⑤むらさきいもチップス	①コッパン ③クリーム(植物性) どうにゅうマーガリン でんぷん ④さんおんとう オリーブオイル ⑤むらさきいもチップス	②ぎゅうにゅう ③ベーコン かんでんこ	③たまねぎ かぼちゃ パセリ ④きゅうり キャベツ にんじん レモン フロコリー	③こめホワイトルー とりがらスープ コンソメ こしょう ④うすくちしょうゆ つぶマスタード す こしょう	649	20.9	かこしま 鹿児島のかぼちゃの生産量は、 にほん なんと 日本で何位でしょう？
◆◆◆◆◆ 【献立名の番号について】 献立名と、その料理に使用している食品に同じ番号をつけています。 ◆◆◆◆◆										

① 10位
② 5位
③ 2位

10月10日は目の愛護デー



私たちは、テレビやゲーム、パソコン、携帯電話など、目を使いすぎる生活をしています。疲れた目をそのままにしていると、視力低下や、頭痛、肩こり、ドライアイなど引き起こしてしまう可能性があります。目の健康を守るためには、どのような食材を食べればよいのでしょうか。

バランスの良い食事を基本に、目の健康に役立つ食べ物を取り入れましょう。

ビタミンA... 目の健康に欠かせないビタミンです。不足すると、暗い所で目が見えにくくなる夜盲症や、目が乾燥するドライアイを起す場合もあります。

【レバー、うなぎ、にんじん、モロヘイヤ等】

アントシアニン
紫色の色素成分で、目の疲れをやわらげます。

【なす、黒豆、青しそ、ブルーベリー等】

ほうれん草とにんじんのアーモンド和え

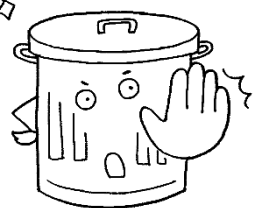
＜材料 1人分＞
ほうれん草 1かぶ
にんじん 1/4本
縦割りのアーモンド 適量
醤油 小さじ1
砂糖 小さじ1/2

＜作り方＞
1 ほうれん草は沸騰したお湯の中で3分間程茹で、冷水に取り、しぼった後3cm程度のざく切りにする。
2 にんじんは千切りにして、耐熱ボウルに入れふんわりとラップして、電子レンジで600wで2分加熱する。
3 Aを加えて和える。

日本の1年間の食品ロスは約600万トン

※平成30年度の推計値 出典：農林水産省

10月 食品ロス削減週間



10/30 食品ロス削減の日

国民1人当たり食品ロス量

年間 約47kg → 1日 約130g

年間1人当たりの米の消費量(約54kg)に近い お米で考えると...

私たちにできることは...
あと一口食べることに!

※平成30年度食料需給表 出典：農林水産省

ブルーベリーシェイク

＜材料 1人分＞
バニラアイス 100g
ブルーベリー 50g
牛乳 50ml
ミント 適量

＜作り方＞
1 バニラアイス、ブルーベリー、牛乳を、なめらかになるまで混ぜる。
2 グラスに注ぎ、ミントを飾って仕上げる。