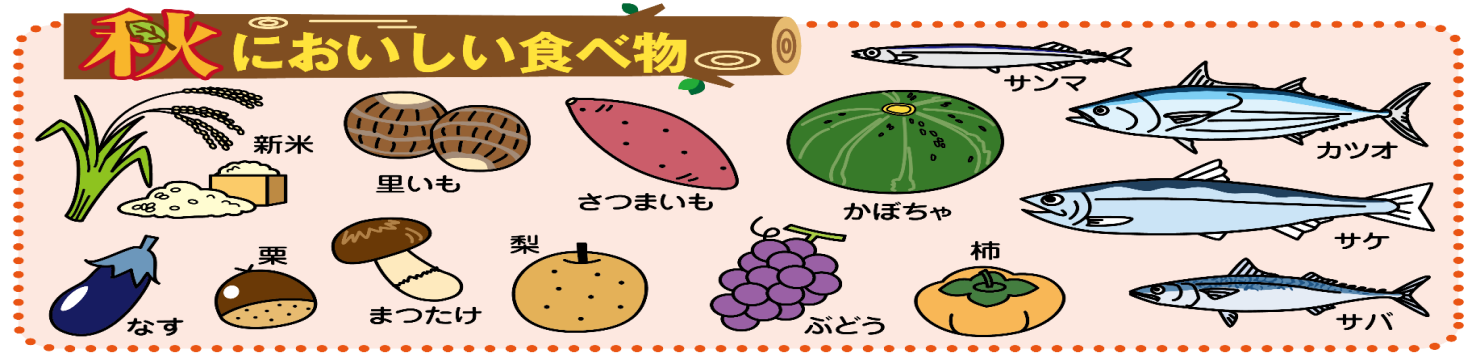




## 実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう!

「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきます。



## 身近な「SDGs」を意識してみませんか?

ここ数年で、「SDGs」という言葉をよく目にするようになりました。SDGsとは「持続可能な開発目標 (Sustainable Development Goals)」を略した言葉で、国際連合に加盟する193の国々が、2030年までに達成すべき17の目標です。現在、世界では気候変動、飢餓、紛争、感染症など、さまざまな課題を抱えています。これらを解決し、世界中のすべての人びとが、安心して暮らし続けられる社会を目指すものです。

### SDGs 17の目標

- |                       |                      |
|-----------------------|----------------------|
| 1 貧困をなくそう             | 10 人や国の不平等をなくそう      |
| 2 飢餓をゼロに              | 11 住み続けられるまちづくりを     |
| 3 すべての人に健康と福祉を        | 12 つくる責任 つかう責任       |
| 4 質の高い教育をみんなに         | 13 気候変動に具体的な対策を      |
| 5 ジェンダー平等を実現しよう       | 14 海の豊かさを守ろう         |
| 6 安全な水とトイレを世界中に       | 15 陸の豊かさを守ろう         |
| 7 エネルギーをみんなに そしてクリーンに | 16 平和と公正をすべての人に      |
| 8 働きがいも経済成長も          | 17 パートナーシップで目標を達成しよう |
| 9 産業と技術革新の基盤を作ろう      |                      |



## 日常生活の中で、できることから取り組んでみませんか?

### 学校給食における SDGs 給食ではこんなことに取り組んでいます!

栄養バランスを考えた献立を提供しています



安心して食べられるよう衛生的に調理しています



地産地消を推進しています



みんなで同じものを食べることができます



### 給食時間にできる SDGs の取り組み 一人ひとりが意識してみよう!

自分が食べられる量を考え、食べる前に調整する



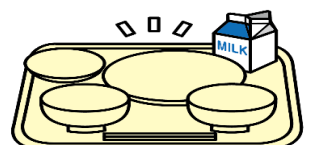
給食から、バランスのよい食事について学ぶ



食器を大切に使う



食べられる人は、なるべく残さず食べる



※「詳細献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある7品目及び下記の品目について表示しています。

表示義務(特定原材料)7品目

卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、そば、かに

※醤油、特濃酢、酢に含まれる「小麦」は表示しておりませんが、微量の小麦成分が含まれております。  
 ※あおさ、もずく、ひじき、しらす、チリメン、カエリなどは収穫の際、「えび・かに」が混ざる可能性があります。  
 ※2枚貝には「かに」が共存しています。  
 ※揚げ油は、3~4回程度同一の油を使用しています。  
 ※給食を食べる前に、必ず内容を確認してください。  
 ※材料、天候等により、献立を変更する場合があります。  
 ※詳しい情報が必要な方、またご不明点がある場合は給食室までお問合せください。

日	曜日	こんだて	(あか) おもに体をつくる もとなる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとなる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとなる食品	調味料
4	水	あわごはん		米,もちぎび		
		 ミヨック	わかめ,牛肉	ごま油,でん粉,ごま	人参,長ねぎ,小松菜	シママース,しょうゆ, こしょう,鶏ガラ(卵)
		肉団子の甘酢あん炒め	ミートボール(小麦)	じゃがいも,三温糖, でん粉,こめ油	ブロッコリー,たまねぎ, 人参,赤ピーマン, 黄ピーマン,しめじ	料理酒,ミツカン酢, しょうゆ,ケチャップ, みりん,シママース, ポークビヨン
		オレンジ		オレンジ		
5	木	焼き肉丼	麦ごはん 焼き肉丼(具) 牛肉	米,麦 三温糖,ごま油, こめ油,でん粉	たまねぎ,人参, たけのこ,こんにゃく, ピーマン,にら,えのき, にんにく	料理酒,しょうゆ, ステーキソース(小麦)
		かき玉汁	卵,わかめ,絹ごし豆腐	でん粉	人参,しめじ,小松菜	シママース,しょうゆ, 花かつお
		梨			梨	
6	金	ミートスパゲティー	豚肉,牛肉,大豆	スパゲティ(小麦), 三温糖,こめ油	たまねぎ,人参, マッシュルーム, セロリー,ピーマン, トマト,パセリ,にんにく	トマトピューレー, ケチャップ,白ワイン, ウスターソース, シママース,こしょう
		ポテトカップグラタン		ポテトカップグラタン (乳,小麦)		
		ひじきチーズサラダ	ひじき,チーズ(乳)		きゅうり,赤ピーマン, もやし,シークワサー	イタリアンドレッシング, シママース,こしょう
少し早めの... 目の愛護 デー献立 (10月10日)		ブルーベリークレープ		ブルーベリークレープ		
10	火	もち玄米ごはん		米,玄米		
		 シブインブシー	豚肉,豆腐,結び昆布, 赤みそ,白みそ	こめ油,三温糖	とうがん,人参,椎茸, こんにゃく,いんげん	しょうゆ,料理酒,みりん, 花かつお
		魚照り焼き	まぐろ	三温糖	しょうが	しょうゆ,みりん,料理酒
まぐろの日 (10月10日)		小松菜のごま和え		ごま,三温糖	小松菜,もやし,人参, シークワサー	しょうゆ,ミツカン酢, シママース
11	水	五目ごはん	鶏肉,しらす干し	米,ごま,ごま油,こめ油	たけのこ,椎茸, しめじ,人参,あお豆	シママース,しょうゆ, チキンビヨン,花かつお
		 アーサ汁	あおさ,絹ごし豆腐, 鶏肉		人参,とうがん,しょうが	しょうゆ,シママース, 花かつお
		魚の塩麴焼き	さば			塩麴
		みかん			温州みかん	
12	木	ピザトースト	チーズ(乳),ベーコン	食パン(小麦,乳)	ピーマン,たまねぎ,コーン	ピザソース,ケチャップ
		 きのこシチュー	鶏肉,大豆, 脱脂粉乳(乳)	じゃがいも	しめじ,えのき,椎茸, マッシュルーム,コーン, 人参,たまねぎ, ほうれんそう,にんにく	ホワイトルウ(小麦 乳), シママース,こしょう, 鶏ガラ(卵)
		イタリアンサラダ	とりささみ		ブロッコリー,キャベツ, 赤ピーマン	イタリアンドレッシング
中間テスト 1日目		りんご			りんご	

13	金		タコライス	麦ごはん		米,麦			
				タコスミート	牛ひき肉,豚ひき肉, 豚レバー, 粒状大豆タンパク	こめ油	たまねぎ,人参, トマト,にんにく	チリソース,チリミックス (小麦,乳),チリパウダー, ケチャップ,トマトピューレ, ウスターソース, シママース,こしょう	
				チーズ	スライスチーズ(乳)				
				キャベツ			キャベツ,ミニトマト		
中間テスト 2日目			もずくスープ	鶏肉,もずく, 絹ごし豆腐			えのき,人参, 小松菜,しょうが	しょうゆ,シママース, 花かつお	
			サーターアンダギー	卵	小麦粉,三温糖, 黒糖,揚げ油①			ベーキングパウダー	
16	月		麦ごはん		米,麦				
			さつまい	鶏肉,赤みそ,白みそ	さつまいも	だいこん,人参, ごぼう,小松菜	花かつお		
			野菜と厚揚げの とろみ炒め	豚肉,厚揚げ, 大豆	三温糖,でん粉, こめ油,ごま油	人参,たまねぎ, キャベツ,もやし	料理酒,しょうゆ,みりん, シママース,花かつお		
世界食糧 デー (10月16日)			くがに卵焼き	豆腐,卵,ツナ	こめ油	椎茸,人参,小松菜	しょうゆ,みりん,花かつお		
17	火		ら し ょ う ゆ	麺		中華めん(小麦)			
				汁	豚肉,なると,わかめ	ラー油,ごま油	人参,キャベツ,もやし, にら,長ねぎ,コーン	シママース,しょうゆ, 木戸中華(小麦,乳), 鶏ガラ(卵),豚ガラ	
			春巻き		米粉入り春巻き(小麦), 揚げ油②				
			中華和え	かまぼこ	ごま,三温糖,ごま油	もやし,きゅうり,人参, キャベツ	しょうゆ,特濃酢, シママース		
			オレンジ			オレンジ			
18	水		全粒粉パン		全粒粉パン(小麦,乳)				
			ミネストローネスープ	鶏肉,ベーコン, 白いんげん豆, レッドキドニー	じゃがいも,三温糖, こめ油	人参,セロリー, マッシュルーム, たまねぎ,いんげん, トマト,にんにく	ケチャップ,白ワイン, シママース,こしょう, 鶏ガラ(卵)		
			ブロッコリーソテー	ベーコン	こめ油	ブロッコリー, カリフラワー,にんにく 人参,ヤングコーン	しょうゆ,シママース, こしょう		
			ハニーマスタードチキン	鶏肉	はちみつ	レモン	粒マスタード,しょうゆ		
19	木		も ず く 丼	麦ごはん		米,麦			
				もずく丼 (具)	もずく,豚肉, 粒状大豆タンパク	三温糖,でん粉, こめ油	コーン,人参, 小松菜,たまねぎ, にんにく,しょうが	しょうゆ,みりん,豆板醤, シママース,こしょう	
			ニラと卵のスープ	卵,絹ごし豆腐	でん粉	人参,えのき, たまねぎ,にら	しょうゆ,シママース, こしょう,素材力鶏だし, 鶏ガラ(卵)		
食育の日 (毎月19日)			フルーツヨーグルト	ヨーグルト(乳)		バナナ,パイナップル, 黄桃,みかん,ナタデココ			
20	金		あわごはん		米,もちきび				
			シカムドウチ	豚肉,かまぼこ, 油揚げ		椎茸,とうがん,ごぼう, こんにゃく,ねぎ	しょうゆ,シママース, 花かつお		
			千切りイリチー	豚肉,昆布,かまぼこ	三温糖,こめ油	切干大根,人参, こんにゃく,いんげん	しょうゆ,みりん,料理酒, シママース,ポークブイオン		
			さんま梅煮	さんま梅煮(小麦)					
カジマヤー 献立 (10月21日) ※旧暦9月7日			きゅうりのウサチ	糸けずり	ごま,三温糖	きゅうり,もやし,人参, ほうれんそう, シークワサー	しょうゆ,特濃酢, シママース		

23	月		秋の香りごはん	鶏肉,油揚げ	米,おし麦,くり, こめ油,ごま	椎茸,しめじ,人参, ごぼう,ねぎ	花かつお,シママース, しょうゆ,料理酒,みりん	
			小松菜と厚揚げ のみそ汁	厚揚げ,白みそ,赤みそ	じゃがいも	だいこん,小松菜	花かつお	
			鮭の塩焼き	鮭			シママース	
			柿			柿		
24	火		黒糖パン		黒糖パン(小麦,乳)			
			ブロッコリートマト煮	鶏肉,白いんげん豆	じゃがいも,三温糖, こめ油	ブロッコリー,たまねぎ, 人参,しめじ,トマト, にんにく	ケチャップ,シママース, 白ワイン,こしょう, 鶏ガラ(卵)	
			魚のマヨネーズ焼き	ホキ,チーズ(乳)	ノンエッグマヨネーズ	赤ピーマン,たまねぎ, パセリ		
			キャベツのサラダ		アーモンド,三温糖	キャベツ,きゅうり,人参	しょうゆ,ミツカン酢, シママース	
25	水		あわごはん		米,もちきび			
			マカロニと野菜 のスープ	ベーコン, 白いんげん豆, レッドキドニー	マカロニ(小麦), こめ油	人参,キャベツ, たまねぎ,あお豆	チキンブイオン, 白ワイン,シママース, こしょう	
			ロモサルタード	牛ロース	じゃがいも,揚げ油③, オリーブ油	たまねぎ,赤ピーマン, ピーマン,トマト,にんにく	しょうゆ,シママース, こしょう,クミン,オレガノ	
			セビーチェ	イカ,たこ		赤たまねぎ,きゅうり, 赤ピーマン,黄ピーマン	マリネドレッシング, シママース,こしょう, レモン果汁	
26	木		三色 そぼろ 丼	麦ごはん		米,麦		
				肉そぼろ	豚ひき肉,鶏ひき肉	三温糖,こめ油	しょうが	しょうゆ,みりん,料理酒
				卵	卵	こめ油	人参	シママース
				青菜	ツナ	こめ油	からし菜	シママース,しょうゆ
2年生 勤労体験			根菜のみそ汁	豚肉,木綿豆腐, 赤みそ,白みそ	じゃがいも,ごま	人参,だいこん, こんにゃく,ねぎ,しょうが	シママース,花かつお	
			オレンジ			オレンジ		
27	金		カレーうどん	豚肉,油揚げ,なると	うどん(小麦), でん粉,こめ油	人参,たまねぎ,白菜, チンゲンサイ,きくらげ, 椎茸,しめじ,長ねぎ, にんにく	シママース, カレーフレーク(小麦), カレールウ(小麦,乳), ウスターソース,しょうゆ, ポークブイオン,みりん	
			ごぼうとナッツのサラダ	ハム	アーモンド,三温糖, ノンエッグマヨネーズ	ごぼう,人参,きゅうり, 小松菜	しょうゆ,ミツカン酢	
			もずくの天ぷら	もずく,かまぼこ,卵	小麦粉,揚げ油④	たまねぎ,にら,人参	シママース	
			半分カットバナナ			バナナ		
30	月		麦ごはん		米,麦			
			かしわ汁	鶏肉,結び昆布		大根,人参, 小松菜,しょうが	しょうゆ,シママース, 花かつお	
			野菜炒め	豚肉,厚揚げ, ちきあぎ,糸けずり	こめ油,ごま油	キャベツ,人参, たまねぎ,もやし, きくらげ,からし菜	シママース,こしょう, しょうゆ	
			豚肉かりん揚げ	豚肉	三温糖,小麦粉, でん粉,揚げ油⑤,ごま	しょうが	しょうゆ	
31	火		トマトリゾット	ベーコン	米,マーガリン(乳), 三温糖	たまねぎ,人参,しめじ, エリンギ,マッシュルーム, パセリ,コーン,トマト	白ワイン,シママース, こしょう,野菜ブイオン, 鶏ガラ(卵)	
			ハンバーグの デミグラスソースかけ	ハンバーグ	三温糖,でん粉	たまねぎ,マッシュルーム	ケチャップ,ウスターソース デミグラスソース(小麦)	
			かぼちゃとほうれん草 のソテー	ベーコン	こめ油	かぼちゃ,ほうれん草, たまねぎ,にんにく	しょうゆ,シママース, こしょう	
			オートミールクッキー	卵	小麦粉,三温糖, マーガリン(乳), チョコチップ(乳), パンプキンシード		オートミール, ベーキングパウダー	
ハロウィン 献立 (10月31日)								