



令和2年

10月給食だより

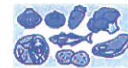
黒部市学校給食センター

地球に優しい食生活を!

毎年10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。食品ロスとは、まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことで、日本では年間約612万トン(※)もの食品ロスが発生しています。この量を国民1人当たりで換算すると、お茶わん1杯分の食べ物(約132g)を、毎日捨てていることになります。食品ロスを減らすために、できることから始めてみませんか? ※農林水産省・環境省「平成29年度推計」

食品ロスを減らすコツ

家にある食材・食品をチェックし、使い切れる分だけを買う。



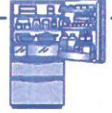
すぐ使うなら、消費期限・賞味期限の近いものを買う。

在庫一掃の日を決めて、残った食材・食品を食べ切る。



新鮮なうちに冷凍するなど、保存方法を工夫する。

冷蔵庫や食品庫の整理・整頓をし、何があるか把握しやすくする。



- ① 食品を種類ごとに分ける。
- ② それぞれの置く場所を決める。
- ③ 詰め込み過ぎず、フリースペースを作る。
- ④ ストックのルールを決める。

今月の黒部産食材

- ・黒部米
- ・名水ポーク
- ・フロッキー
- ・大豆
- ・キャベツ
- ・まこもたけ
- ・だいこん
- ・りんご
- ・さといも
- ・さつまいも
- ・れんこん
- ・ねぎ
- ・料理に使う牛乳



“エコバッグ”の衛生について

今年7月1日からプラスチック製のレジ袋が有料化され、買い物の際に“エコバッグ”が欠かせなくなりました。食品を入れることが多いので、間違った使い方をしていると食中毒のリスクが高まります。衛生的に使用するために気を付けたポイントを紹介いたします。

出典：農林水産省消費・安全局食品安全政策課「エコバッグを清潔に保つための5つのポイント」

- ① 定期的に洗って清潔を保つ。
- ② 肉、魚、野菜はポリ袋に入れてからバッグへ。
- ③ 食品とそれ以外の物でバッグを使い分ける。
- ④ 冷蔵・冷凍品は温かいものと離して入れる。
- ⑤ 食品を入れたら、持ち運びは短時間にす。

日曜	こんだて		お知らせ		食品名					
	(1群) 赤	(2群) 緑	(3群) 黄	(4群) 青	(1群) 赤	(2群) 緑	(3群) 黄	(4群) 青	(5群) 紫	(6群) 白
お月見 × ニュー										
1 木	ごはん 牛乳	いものこじる ★スコッチエッグの ケチャップソースかけ ごまびたし	かまぼこ たまご★ ふた肉 とり肉	牛乳	にんじん こまつな	だいこん しめじ ほししいたけ たまねぎ キャベツ とうもろこし	黒部米 さいとも さとう	ラード 大豆油 ごま油		
2 金	ごはん 牛乳	マーボー豆腐 野菜シューマイ リヤン(サンナー(はるさめの ずのもの))	※野菜シューマイ 幼・小…2こ 中学校…3こ	豆腐 赤みそ 名水ポーク すりみ	にんじん にら	しょうが にんにく ねぎ たけのこ ほししいたけ たまねぎ えだ豆 しめじ エリンギ キャベツ きゅうり	黒部米 さいとも さとう	米油 ごま油 ラード		
5 月	ごはん 牛乳	はっほうさい はるまき ひじきサラダ		名水ポーク ふた肉 いか 大豆	にんじん こまつな	たまねぎ ほうさい エリンギ まこもたけ ほししいたけ しょうが にんにく キャベツ もやし	黒部米 水あめ	米油 ラード		
6 火	ごはん 牛乳	いりどり風 みそに いわしの うめに 大豆あえ		とりにく みそ あつあげ 大豆	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう にんにく しょうが ほししいたけ うめほし	黒部米 さいとも	米油		
7 水	コッペパン 牛乳	キャベツスープ 魚の ピザ焼き インディアン スパゲッティ(カレー味)		ベーコン ホキ 名水ポーク	にんじん チーズ	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく	黒部米 さいとも	米油		
8 木	ごはん 牛乳	じゃがいも わかめの みそしる さつまいもの 三味焼き マコモタケの ピリからいため		あつあげ みそ さつまいわ わかめ 名水ポーク	にんじん こまつな	しめじ ねぎ しょうが まこもたけ きりぼしだいこん	黒部米 さいとも	米油		
目の愛護 × ニュー										
9 金	ごはん 牛乳	ちゅうかさスープ 名水ポークとレバーのりんごソースからめ ブルーベリーゼリー アーモンドサラダ		豆腐 ベーコン ふたレバー 大豆 名水ポーク	にんじん ブロッコリー	もやし しめじ ねぎ りんご えだ豆 キャベツ とうもろこし ブルーベリー	黒部米 でんぶ	米油 アーモンド		
12 月	ごはん 牛乳	豆腐スープ ポークチャップ はりはりあえ		豆腐 かまぼこ 名水ポーク	チンゲンサイ ピーマン にんじん	もやし まいたけ たまねぎ ほししいたけ しょうが にんにく たけのこ きりぼしだいこん キャベツ	黒部米 さいとも	米油		
13 火	ごはん 牛乳	ふたじる さんまの おかか いそあえ	黒部産りんご(生地・中央・桜井)	豆腐 あつあげ みそ 名水ポーク	にんじん こまつな	だいこん ほうさい ねぎ しょうが キャベツ もやし	黒部米 さいとも	ごま油		
14 水	コッペパン 牛乳	ボルシチ ★はんぺんチーズフライ ブロッコリーの ごまだれ		牛肉 すりみ☆ チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ にんにく だいこん もやし	黒部米 さいとも	米油 ごま油		
第3回 地場産学校給食の日										
15 木	ごはん 牛乳	さつまいもの みそしる 名水ポークの こうみいため そくせきづけ	黒部産りんご(たかせ・石田・村橋・秋生・若葉・さくら幼)	豆腐 あつあげ みそ 名水ポーク	にんじん	ごぼう だいこん しょうが もやし ねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	黒部米 さいとも	ごま油		
16 金	ごはん 牛乳	こうや豆腐の にもの ほつこの しお焼き すのもの	黒部産りんご(中学校のみ)	豆腐 あつあげ みそ 名水ポーク	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり りんご(対象校のみ)	黒部米 さいとも	ごま油		
第4回 豆を食べよう!の日 ☆毎月19日は食育の日☆										
19 月	ごはん 牛乳	チンゲン菜スープ ミートボール ひよこ豆の オリーブオイルいため	※ミートボール 幼稚園…1こ 小・中学校…2こ	かまぼこ 豆腐 とりにく	チンゲンサイ にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが ほししいたけ たけのこ しめじ にんにく	黒部米 さいとも	ラード		
20 火	ごはん 牛乳	あつあげの みそしる きびなごの カリカリフライ ちよこつと焼きそば	※きびなごの カリカリフライ 幼稚園…2尾 小学校…3尾 中学校…4尾 を目安に配ってね。	豆腐 あつあげ みそ きびなご 名水ポーク	にんじん にら	だいこん ねぎ もやし キャベツ たまねぎ しょうが	黒部米 さいとも	米油 ごま油		
21 水	コッペパン 牛乳	むぎいり コンソメスープ とりにくのおこし焼き さつまいもと ひじきの サラダ		ベーコン とりにく ひじき	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ しょうが キャベツ とうもろこし	黒部米 さいとも	米油		
22 木	ごはん 牛乳	米粉の カレーシチュー オムレツ 大根の マリネ		名水ポーク みそ たまご★ とりにく	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが だいこん きゅうり もやし	黒部米 さいとも	米油		
23 金	ごはん 牛乳	やまとに さばの みそに 赤じそづけ		とりにく さば みそ	にんじん さやいんげん こまつな	たけのこ しょうが ほししいたけ キャベツ だいこん	黒部米 さいとも	米油		
26 月	ごはん 牛乳	きのこじる 牛肉の スタミナいため さいもの ごまあえ		豆腐 牛肉 みそ	にんじん ピーマン さやいんげん	だいこん しめじ なめこ ねぎ ほししいたけ たまねぎ たけのこ しょうが にんにく	黒部米 さいとも	米油 ごま油		
27 火	ごはん 牛乳	ちくぜんに さけの しお焼き コーンいり おひたし		とりにく さけ	にんじん こまつな	ごぼう れんこん たけのこ ほししいたけ キャベツ とうもろこし	黒部米 さいとも	米油		
28 水	米粉パン 牛乳	コーンクリームスープ とりにく レモン風味焼き フルーツいり サラダ		ベーコン とりにく スーフの牛乳	にんじん こまつな	とうもろこし たまねぎ しょうが レモン キャベツ	黒部米 さいとも	米油		
29 木	ごはん 牛乳	サンラータン えびと ナッツの チリソースからめ ちゅうか風あえ		名水ポーク 豆腐 もずく えび 大豆	にんじん チンゲンサイ ピーマン	たけのこ ほししいたけ だいこん きゅうり とうもろこし	黒部米 さいとも	米油 ごま油		
ハロウィン × ニュー										
30 金	ごはん 牛乳	野菜スープ ハンバーグの きのこといり かぼちゃサラダ		ベーコン ふた肉 とりにく	にんじん チンゲンサイ かぼちゃ	たまねぎ キャベツ しめじ エリンギ きゅうり	黒部米 さいとも	ラード		

※ 見やすいところに貼って、毎日の食事の参考に!

※ ★ 卵を主とするおかず
☆ 見た目に分からないが卵が含まれるおかず

※ 都合により献立を変更することがあります。