

10月給食だより

2024年度 No. 6

松阪市教育委員会
松阪市学校給食センターベルランチ

給食目標 食をとりまく環境について考えよう

持続可能な食生活を送るためには、一人ひとりが食品やエネルギーなどの資源を無駄にしないような工夫を考えて、継続的に取り組むことが大切です。食生活を通して身近な環境問題に気づき、自分にできることを実行しましょう。



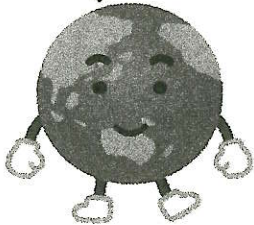
今日からチャレンジ

ごみを減らそう

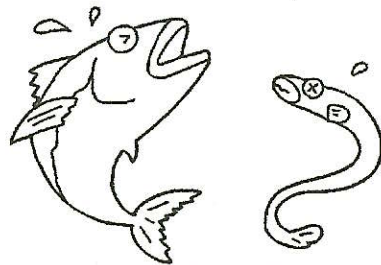
持続可能な社会のために、食べ残しをしない、レジ袋をもらわないなど、ごみを減らす工夫を考えて取り組みましょう。



地球の環境について考えてみてね!



まぐろやうなぎが食べられなくなる!?



今、以前より魚がとれなくなっています。その原因として指摘されているのは、魚のとりすぎです。減少が著しいのは、海の魚ではマグロの仲間、川の魚ではうなぎです。魚をとりすぎることで、その種が減るだけでなく、生態系に大きな影響を与えています。

10月使用予定の松阪市の地場産物

米・豆腐・油揚げ・生揚げ

小松菜・生しいたけ・きくらげ

《今月のちゃちゃもランチ》

16日(水)に松阪産の小松菜を使った

『小松菜のごまだれサラダ』を予定しています。



献立紹介

24日(木)の献立より
あじのピザ風

【材料 4人分】

- あじ 50g×4切れ
- 塩・こしょう 少々
- トマトケチャップ 大さじ3弱
- たまねぎ 60g
- ピーマン 20g
- シュレッドチーズ 20g
- アルミカップ等 4枚

【作り方】

- あじに塩こしょうで下味をつけておく。
- たまねぎは粗めのみじん切り、ピーマンはせん切りにする。
- 野菜とケチャップを混ぜる。
- カップに①を置き、③をかける。
- チーズをのせてオーブンで焼く。
目安：200℃で約20分

違う魚で作ってもおいしくておすすめです!



2024年度

10月 献立表

松阪市教育委員会

松阪市学校給食センターペルランチ



日付	献立名	食 品 名						エネルギー Kcal	たんぱく質 g
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
		1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(ビタミンA)	4群(ビタミンC)	5群(炭水化物)	6群(脂質)		
1 火	ごはん(麦入り) 牛乳 鶏ひじきそぼろ じゃがいもの白みそ汁 小松菜とツナのレモン和え	鶏肉 炒り卵 豆腐 油揚げ 白みそ ツナ	牛乳 ひじき	葉ねぎ にんじん こまつな	しょうが だいこん たまねぎ もやし レモン	米 麦 砂糖 じゃがいも	油	759	28.2
2 水	ごはん(麦入り) 牛乳 かつおの甘酢炒め 春雨とたけのこのスープ キャベツの塩昆布ナムル	かつお 大豆 豚肉 豆腐	牛乳 塩昆布	にんじん チンゲンサイ にら	たまねぎ だいこん もやし たけのこ キャベツ	米 麦 でんぶん 砂糖 ごま油 はるさめ	油 ごま油	762	34.2
3 木	米粉入りパン 牛乳 ポークビーンズ ドレッシングサラダ みかん	豚肉 大豆	牛乳	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ みかん		パン じゃがいも	油	718	30.7
4 金	ごはん 牛乳 赤魚の塩焼き なすのみそ炒め こんにゃくサラダ	あかうお 豚肉 生揚げ みそ	牛乳	にんじん	なす キャベツ とうもろこし きゅうり	米 砂糖 こんにゃく ノンエッグマヨネーズ	油 ごま	731	30.1
7 月	ごはん(麦入り) 牛乳 豚肉と野菜のしょうが炒め 秋の美だくさん汁 キャベツと茎わかめのサラダ	豚肉 油揚げ みそ	牛乳 くわかめ	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ もやし しょうが だいこん しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし	米 麦 砂糖 さつまいも	油 ごま油	720	29.5
8 火	ごはん 牛乳 鮭の紅葉焼き すまし汁 チンゲンサイのごま和え ワインゼリー	鮭 豆腐	牛乳	にんじん 葉ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ えのきたけ もやし	米 砂糖 ごま ワインゼリー	油 ごま	714	28.2
9 水	ごはん 牛乳 鶏肉のからあげ 大根の煮物 ぶなしめじの和え物	鶏肉 豚肉 ちくわ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが だいこん しめじ とうもろこし	米 でんぶん 砂糖	油	801	31.9
10 木	たまごサンド(コッパン横切り・たまごサラダ) 牛乳 コーンスープ キャベツのカレーソテー	炒り卵 ベーコン	牛乳	にんじん	きゅうり たまねぎ とうもろこし キャベツ	パン じゃがいも 米粉	油 ノンエッグマヨネーズ	795	26.3
11 金	まこもとしめじのごはん(麦入り) 牛乳 さわらの米粉揚げ 切干大根とごぼうの含め煮 きゅうりのしそ和え	ツナ 油揚げ さわら 鶏肉	牛乳 あおさ粉	にんじん しそ	しめじ まこも しょうが 切干大根 ごぼう きゅうり	米 麦 米粉 砂糖	油	765	32.6
15 火	ごはん 牛乳 豆腐の野菜あんかけ 鶏肉とじゃがいもの煮物 チンゲンサイのおかかマヨ和え	豆腐 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ とうもろこし	米 砂糖 でんぶん じゃがいも こんにゃく	油 ノンエッグマヨネーズ	800	29.1
ち ゃ ち ゃ も ラ ン チ									
16 水	ごはん 牛乳 まくろカツー食用ソース 昆布と高野豆腐の含め煮 小松菜のごまだれサラダ	まぐろ 鶏肉 凍り豆腐 ちくわ	牛乳 刻み昆布	にんじん こまつな	たけのこ キャベツ	米 小麦粉 パン粉 砂糖	油 ごま	774	37.6
17 木	小型あげパン 牛乳 青じそスパゲッティ キャベチーズサラダ	きな粉 ツナ	牛乳 チーズ	にんじん 青じそふりかけ	たまねぎ しめじ にんにく キャベツ きゅうり	米 麦 米粉 砂糖 スパゲッティ	油	701	27.6
わ せ 食 の 日									
18 金	ごはん(麦入り) 牛乳 さばの煮つけ 筑前煮 もやしの磯和え	さば 鶏肉	牛乳 味付けもみのり	にんじん	しょうが ごぼう しいたけ たけのこ れんこん もやし	米 麦 砂糖 こんにゃく	油	728	31.3
21 月	ごはん(麦入り) 牛乳 ししゃもフライ 大根のみそ汁 大豆サラダ	油揚げ みそ 大豆	牛乳 ししゃもフライ	にんじん 葉ねぎ	だいこん たまねぎ キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖	油	702	23.9
22 火	ごはん 牛乳 ちくわのマヨチーズ焼き 肉豆腐 きゅうりとたくあんのごま和え	ちくわ 花かつお 豚肉 豆腐	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ はくさい きゅうり たくあん	米 こんにゃく 砂糖 ごま	油 ノンエッグマヨネーズ	744	29.9
23 水	ポークカレーライス(麦入り) 牛乳 フライビーンズ フレンチサラダ	豚肉 大豆	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	米 でんぶん じゃがいも 砂糖 カレールーウ	油	830	29.1
24 木	スイートポテトサラダサンド(コッパン横切り・スイートポテト) 牛乳 あじのピザ風 コンソメスープ	あじ ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	きゅうり たまねぎ だいこん	パン さつまいも	油 ノンエッグマヨネーズ	702	32.7
25 金	ごはん(麦入り) 牛乳 ツナそぼろ 沢煮焼 もやしと油揚げのごま酢和え	ツナ 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	しょうが だいこん ごぼう しいたけ もやし キャベツ	米 麦 砂糖 ごま	油	713	30.4
28 月	中華飯(麦入り) 牛乳 中華ポテト パンバンジーサラダ	豚肉 うずら卵 ささみフレーク	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが たけのこ きくらげ はくさい もやし きゅうり	米 麦 でんぶん 砂糖 さつまいも	油 ごま	806	27.4
29 火	減量ごはん(麦入り) 牛乳 カレーうどん かみかみ佃煮 小松菜の和風マヨネーズ	鶏肉 油揚げ 花かつお	牛乳 塩昆布 しらす干し	にんじん 葉ねぎ こまつな	たまねぎ キャベツ	米 麦 うどん カレールーウ 砂糖	油 ごま ノンエッグマヨネーズ	711	23.1
30 水	ごはん 牛乳 しいらの甘酢あんかけ 里芋の煮物 キャベツの浅漬	しいら 鶏肉	牛乳	にんじん さやいんげん	だいこん キャベツ きゅうり しょうが	米 でんぶん 砂糖 さといも こんにゃく	油	719	29.7
31 木	コッパン 牛乳 トマトソースハンバーグ パンキンスープ キャベツとツナのサラダ	ポークハンバーグ ベーコン ツナ	牛乳	トマト かぼちゃ にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	パン 米粉 砂糖	油	717	31.4

※材料等の都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
 学校給食の食材については、松阪市のホームページ(<http://www.city.matsusaka.mie.jp>)にて公表しています。