



10月 給食だより



曜	行事	献立名
3	月 後期始業式	牛乳 麦ごはん ピリ辛肉豆腐 小松菜のごま和え ジャが芋とわかめの味噌汁 ぎふだもんみかんゼリー
4	火	牛乳 麦ごはん 鰯の梅煮 ポテトサラダ キャベツ炒め 根菜の味噌汁 りんご
5	水	牛乳 麦ごはん いかフリッター 磯香和え 五目きんぴら きのこのすまし汁 パイナップル
6	木	牛乳 ハヤシライス 海藻サラダ アシドミルク
7	金	【十三夜献立】牛乳 麦ごはん 焼き栗コロッケ かおり和え 昆布豆 お月見汁 巨峰
11	火	【目イキキ献立】牛乳 麦ごはん 秋刀魚のみぞれ煮 おかか和え 南瓜の煮物 里芋と舞茸の味噌汁 ぶどうヨーグルト
12	水	牛乳 五目醤油ラーメン 厚焼きたまご 糸寒天の和え物 小型肉まん
13	木	牛乳 食パン チョコクリーム、ホキのチーズ焼き グリーンサラダ ABCスープ りんご
14	金	牛乳 麦ごはん 豚肉の生姜焼き ゆかり和え 大学芋 玉ねぎと豆腐の味噌汁 オレンジ
17	月	牛乳 麦ごはん 八宝菜 里芋と厚揚げの煮物 春雨スープ グレープフルーツ
18	火	牛乳 麦ごはん 鶏肉の照り焼き 和風ごまサラダ れんこんのきんぴら かきたま汁 パイナップル
19	水 個人懇談(~25日) 進路希望調査	牛乳 薩摩芋ごはん 鰯の竜田揚げ 切干大根と小松菜のごま和え みぞれ汁 りんご
20	木	牛乳 麦ごはん ウィンナーのチリソース キャベツのサラダ 白菜スープ アーモンドフィッシュ
21	金	牛乳 麦ごはん ししゃものカレー揚げ もやしの五目ごま和え 大根のそぼろ煮 豆腐とわかめの味噌汁 オレンジ
24	月	牛乳 麦ごはん 厚揚げの肉味噌がけ ごぼうのごまマヨ和え ひじき煮 角麩のすまし汁 りんご
25	火 進路講話	牛乳 プルコギ丼 ナムル キムチスープ カスタードプリン
26	水	牛乳 麦ごはん 鰯のおろし煮 干草和え 豚汁 オレンジ
27	木	牛乳 焼きそば 小型パン 春巻き 青梗菜の和え物 チーズ
28	金 ボウリング大会	給食はありません
31	月	牛乳 かきたまうどん 南瓜ひき肉フライ 白菜の生姜和え ジャが芋のそぼろ煮 秋映えりんご

【岐阜県定時制高校給食目標】

食べ物を大切にしましょう

木垣商業高等学校定時制

給食予定日数：19日

大切にしたい もったいないの心

「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっており、2020（令和2）年度は約522万tと推計されています*1。

これは、世界の食料支援量（2020年で年間約420万t*2）

の1.2倍に相当し、日本人1人当たり、おにぎり1個分（約113g）の食べ物を毎日捨てていることとなります。

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。また、10月16日は国連が定める「世界食料デー」です。「もったいない」の心を忘れず、未来に向けてできることから取り組んでみませんか。

*1：農林水産省及び環境省「令和2年度推計」

*2：国連 WFPによる食料支援量

10/10日の愛護デー

給食に、ほぼ毎日入っている野菜といえはででしょうか？ ...正解は「にんじん」です。にんじんは、体の中で「ビタミンA」に変化する「βカロテン」を豊富に含む緑黄色野菜です。ビタミンAは、目や皮膚・粘膜の健康に欠かせない栄養素で、不足すると、暗い場所で物が見えにくくなったり、皮膚や粘膜が乾燥して感染症にかかりやすくなったりします。10月10日は「目の愛護デー」です。ビタミンAを含む

ビタミンAを多く含む食べ物



- ・献立は都合により変更することがあります。
- ・学校給食に使われる県産農産物には、JAグループ、市町村、及び県による助成が行われています。
- ・「学校給食地産地消推進事業」は学校給食において県産農産物を積極的に活用することを通じて、少年期からの食農教育を推進することを目的としています。
- ・お米は、岐阜県産「はつしも」「こしひかり」を使用しています。
- ・給食には毎回、牛乳がつかます。

