

10月 給食だより



	曜	行事	献立名
1	火		牛乳 麦ごはん 八宝菜 大学芋 春雨スープ
2	水		牛乳 麦ごはん 豚肉の生姜焼き こんにゃくサラダ 豆腐としめじの味噌汁 いちごヨーグルト
3	木		牛乳 ビーンズときのこのカレー ミニオムレツ 大根サラダ
4	金		牛乳 麦ごはん 鯛の梅煮 ひじきのごまマヨ和え 小松菜の炒め物 南瓜と玉ねぎの味噌汁 オレンジ
7	月		牛乳 麦ごはん いかフリッター 磯香和え 切干大根の煮物 きのこのすまし汁
8	火		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
9	水		牛乳 焼きそば 小型パン 春巻き 青梗菜の和え物 チーズ
10	木		【目イキイキ献立】 牛乳 麦ごはん 鯖の銀紙焼き ほうれん草の和え物 南瓜と大根の煮物 じゃが芋と舞茸の味噌汁 柿
11	金		牛乳 麦ごはん つくねの甘酢あん 小松菜のごま和え じゃが芋の含め煮 豆腐のすまし汁
15	火		【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
16	水		牛乳 ブルコギ丼 ナムル キムチスープ りんご
17	木		牛乳 麦ごはん 揚げ出し豆腐 昆布和え 五目きんぴら じゃが芋とわかめの味噌汁
18	金	食育の日	【奥の細道献立】 牛乳 深川飯 秋刀魚のみぞれ煮 おすわい 芋の子汁 ぎふだもんみかんゼリー
21	月	陶芸教室(3・4限)3・4年	牛乳 麦ごはん 鶏肉の照り焼き もやしとキャベツのごま和え 豚バラ大根煮 なめこの味噌汁
22	火	陶芸教室(3・4限)1・2年	牛乳 食パン 苺ジャム ハンバーグ グリーンサラダ 粉ふき芋 ABCスープ
23	水	三者懇談(~29日) 進路希望調査	牛乳 麦ごはん 厚揚げの肉味噌がけ ごぼうサラダ ひじきの煮物 角麩のすまし汁
24	木		牛乳 麦ごはん 鱈の南部焼き 干草和え ミルクおから 玉ねぎとじゃが芋の味噌汁 りんご
25	金		牛乳 スパゲティ肉味噌あん 厚焼きたまご 糸寒天の和え物 アシドミルク
28	月	進路講話(全学年)	牛乳 薩摩芋ごはん 鯛の竜田揚げ 切干大根と小松菜のごま和え みぞれ汁 柿
29	火		牛乳 ハヤシライス 海藻サラダ オレンジ
30	水		牛乳 麦ごはん ししゃものカレー揚げ 和風サラダ れんこんのきんぴら かきたま汁
31	木		牛乳 麦ごはん 南瓜ひき肉フライ 白菜の生姜和え こんにゃくのきんぴら 豚汁 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

大垣商業高等学校定時制

給食予定日数：22日

大切にしたい もったいないの心

「もったいない」等という言葉には、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、2022(令和4)年度は約472万tと推計されています※1。これは、世界の食料支援量(2022年で年間約480万t※2)と同じくらいで、日本人1人当たり、おにぎり1個分(約104g)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」の心を忘れずに、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4年度推計」

※2：国連WFPによる食料支援

- ・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。

10/10 目の愛護デー

給食に、ほぼ毎日入っている野菜といえましょうか？ ...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を含む食べ物をしっかり食べて、目の健康について考えてみませんか。

ビタミンAを多く含む食べ物

にんじん

モロヘイヤ

ほうれん草

レバー

ウナギ

かぼちゃ

ギンダラ