

# 給食だより<10月号>

山口市立鴻南中学校

食欲の秋！  
食べ物のおいしさを味わい、食べ物の大切さを考えてみましょう。



## 10月は「世界食料デー」月間です

### 10月16日は「世界食料デー(World Food Day)」

国連が制定した、世界の食料問題について考える日です。世界では、すべての人が十分に食べられるだけの食料が生産されているにもかかわらず、飢餓の問題はまだ解決されていません。さらに近年の紛争や異常気象、経済の悪化などで世界では6億7,300万人（2024年）が飢餓に直面しているそうです。

一方、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを「食品ロス」といいますが、日本ではこの食品ロスが、2023(令和5)年度で年間464万トンと推定されています。1人当たりになると1日約102g、1年で約37kgにもなるそうです。

この機会に、私たちが毎日食べているものはどこから来ているのかについてよく知り、自分たちが食べ物をむだにしないためにどうするべきかを考えてみませんか。

## 減らそう！食品ロス



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



SDGsでも、2030年までに「飢餓をゼロに」することが目標の1つになっています！



☆ 給食献立予定表（物資の価格変動などで、献立を変更する場合があります。ご了承ください）☆

日	献立	牛乳	主に体を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		1食あたり タンパク質	一口メモ 家庭で食べてほしい食材
			1群 肉・魚・卵・大豆 タンパク質	2群 乳製品・海藻・小魚 カルシウム	3群 緑黄色野菜 カロテン	4群 その他の野菜・果物 ビタミンC	5群 穀類・いも・砂糖 炭水化物	6群 油脂・種実類 脂質		
1 水	キャロットピラフ いわしのアングレース さつまいものシチュー 手作りぶどうゼリー	いわし, 鶏肉, 豆乳	牛乳	にんじん, ブロッコリー	たまねぎ, 白菜, しめじ, とうもろこし, ナタデココ	米, 砂糖,パン粉, さつまいも, 米粉, ゼリーの素	油, マーガリン	938 kcal 33.8 g	アングレースは、ケチャップとウスターで作ったソースをからめて、パン粉をまぶした料理！	
2 木	小パン/マーシャルビーンズ 和風スパゲティ ひじき入りツナサラダ	鶏肉, とりささみ水煮	牛乳, 干ひじき	にんじん, ねぎ, ブロッコリー	たまねぎ, えのきたけ, しめじ,にんにく, キャベツ,きゅうり, とうもろこし	コッペパン, スパゲティ, 砂糖	マーシャルビーンズ, 油	763 kcal 28.0 g	家庭で食べてほしい食材 ・魚介類 ・種実類	
3 金	豆腐入り中華丼 ブロッコリーのナムル りんご	豚肉, 木綿豆腐, かまぼこ, ツナ水煮	牛乳, カットわかめ	にんじん, チンゲンサイ, ブロッコリー	キャベツ,たまねぎ, とうもろこし, 干しいたけ, きくらげ,もやし, りんご	米, でんぷん, 緑豆はるさめ, 砂糖	ごま, ごま油	705 kcal 24.3 g	家庭で食べてほしい食材 ・卵 ・果物	
6 月	親子丼 里いものみそ汁 お月見だんご	鶏肉,鶏卵, 高野豆腐, かまぼこ, 生揚げ,麦みそ, きな粉	牛乳	にんじん, ねぎ, 小松菜	たまねぎ, 干しいたけ, 大根, 白菜, しめじ	米, 砂糖, でんぷん, さといも, 白玉もち		904 kcal 33.8 g	十五夜の代表的なお供えは、月見団子、里いも、さつまいも、ススキですよ！	
7 火	ごはん ぎょうざロール ごぼうの中華炒め 中華スープ	餃子ロール, 豚肉, さつまいも, 生揚げ, ベーコン	牛乳, カットわかめ	にんじん, ピーマン, ねぎ	ごぼう, 白菜, たまねぎ	米, こんにゃく, 砂糖	ごま油, ごま	779 kcal 25.5 g	家庭で食べてほしい食材 ・小魚類 ・淡色野菜	
8 水	ごはん/味付けのり さんまの甘露煮 ゆずきち和え すまし汁	さんま, ちくわ, 鶏肉, 木綿豆腐	味付けのり, 牛乳, カットわかめ	小松菜, にんじん, ねぎ	キャベツ, もやし, ゆず, 大根, しめじ	米, 砂糖		682 kcal 25.8 g	ゆずきは、クセがなくすっきりとした山口産の果実！まろやかな酸味が特徴ですよ。	
9 木	丸パン ハムカツ&ソース たまごサラダ じゃがいもの豆乳スープ	ポロニアカツ, 鶏卵, ロースハム, 大豆水煮, 鶏肉,豆乳	牛乳	にんじん	キャベツ, きゅうり, たまねぎ, しめじ, とうもろこし	コッペパン, 砂糖, じゃがいも	油, 豆乳マヨネーズ	835 kcal 31.5 g	家庭で食べてほしい食材 ・海藻 ・緑黄色野菜	
10 金	きのご豚丼 ほうれん草のおかか和え ブルーベリーゼリー	豚肉, 生揚げ, ツナ水煮, かつお節	牛乳	にんじん, ねぎ, ほうれん草	たまねぎ,ごぼう, しめじ,まいたけ, 干しいたけ, キャベツ, もやし	米, しらたき, 砂糖, ゼリー	ごま	692 kcal 25.2 g	10月10日は、目の愛護デー！ブルーベリーに含まれるアントシアニンは目の疲労回復効果あり！	

日	献立	牛乳	主に体を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		1杯* タンパク質	一口メモ 家庭で食べてほしい食材
			1群 肉・魚・卵・大豆 タンパク質	2群 乳製品・海藻・小魚 カルシウム	3群 緑黄色野菜 カロテン	4群 その他の野菜・果物 ビタミンC	5群 穀類・いも・砂糖 炭水化物	6群 油脂・種実類 脂質		
14 火	パン/チョコスブレッド ミートボールのカレースープ煮 大豆とひじきのサラダ	○	つくね, ロースト大豆, ツナ水煮	牛乳, 干ひじき	にんじん, さやいんげん, ブロッコリー	たまねぎ, しめじ, とうもろこし, キャベツ, きゅうり	コッペパン, チョコクリーム, じゃがいも, マカロニ, 砂糖	油	731 kcal 28.3 g	家庭で食べてほしい 食材 ・卵・種実類
15 水	炊き込みごはん コロコロ唐揚げ 切り干し大根のきんぴら なすと油揚げのみそ汁	○	鶏肉,豚肉, さつまいも, 油揚げ, 麦みそ	牛乳	にんじん, 小松菜	ごぼう, 切干大根, なす, たまねぎ, しめじ	米, でんぶん, こんにやく, 砂糖, さつまいも	油, 大豆油, ごま	797 kcal 28.6 g	切り干し大根は、乾燥さ せることで生の大根より カルシウムは23倍、鉄分 は49倍多く含まれます。
16 木	アップルパン スパニッシュオムレツ&ケチャップ とろとろ豆の野菜スープ ミニゼリー (洋梨)	○	豚肉, 鶏卵, 白いんげん豆, ベーコン	牛乳, チーズ, 生クリーム	にんじん, ピーマン	ドライアップル, たまねぎ, にんにく, 白菜, とうもろこし	コッペパン, じゃがいも, 洋梨ゼリー		786 kcal 31.5 g	スパニッシュオムレツは スペイン発祥のオムレツ で、現地では、トルディ ージャと呼ばれます。
17 金	ドーナツ クリームソースパンネ 海藻サラダ	○	鶏肉, 豆乳, ロースハム	牛乳, 海藻サラダ, カットわかめ	にんじん, ほうれん草, ブロッコリー	にんにく,白菜, たまねぎ, しめじ, 大根,きゅうり, とうもろこし	ドーナツ, マカロニ, 米粉, 砂糖	油, マーガリン, ごま	660 kcal 24.0 g	家庭で食べてほしい 食材 ・魚介類・果物
20 月	ごはん/しそわかめ 豚じゃが かきなます	○	豚肉, 生揚げ	しそわかめ, 牛乳, しらす干し, 刻み昆布	にんじん, ねぎ	たまねぎ, 柿, 大根, きゅうり	米, しらたき, じゃがいも, 砂糖	ごま	695 kcal 24.2 g	柿の品種は世界に1000 種近くありますが、甘柿 は非常に少なく、20種く らいしかありませんよ。
21 火	ゆかりごはん さばのみりん焼き ごま酢和え 鶏汁	○	さば, かまぼこ, 鶏肉, 生揚げ	牛乳	ほうれん草, にんじん, ねぎ	もやし, キャベツ, 切干大根, ごぼう,大根, しめじ	米, 砂糖, 板こんにやく	ごま	747 kcal 33.3 g	家庭で食べてほしい 食材 ・海藻・いも類
22 水	ごはん/ふりかけ 豆腐の中華煮 春雨のさっぱり和え	○	木綿豆腐, 豚肉, ツナ水煮	牛乳, カットわかめ	にんじん, チンゲンサイ	しょうが,白菜, たまねぎ,とうもろこし 干しいたけ, キャベツ,もやし, きゅうり	米, でんぶん, 緑豆はるさめ, 砂糖	ごま油, ごま	690 kcal 25.9 g	家庭で食べてほしい 食材 ・卵・緑黄色野菜
23 木	小パン/いちごジャム きつねうどん さつまいものかき揚げ	○	油揚げ, 鶏肉, かまぼこ, ちくわ	牛乳	にんじん, ねぎ	干しいたけ, たまねぎ, とうもろこし	コッペパン, いちごジャム, うどん,砂糖, さつまいも, てんぷら粉	油	805 kcal 27.0 g	かきあげは、残った素材 を無駄にしないように、 かき集めながら揚げると いうのが名の由来です！
24 金	ミートボールカレー 温野菜のサラダ ヨーグルト	○	つくね, 大豆水煮, まぐろ水煮	カットわかめ, ヨーグルト	にんじん, トマト	たまねぎ,しめじ, りんご,にんにく, しょうが,きゅうり, カリフラワー,キャベツ ごぼう,とうもろこし	米, じゃがいも, 米粉, 砂糖	マーガリン, 油	800 kcal 24.1 g	家庭で食べてほしい 食材 ・緑黄色野菜・種実類
28 火	きなこ揚げパン ちゃんぽん ごぼうとブロッコリーのごまサラダ	○	きな粉, 豚肉, えび,いか, かまぼこ, ロースハム	牛乳, 干ひじき	にんじん, ねぎ, ブロッコリー	キャベツ, きくらげ,しめじ, たまねぎ, ごぼう, きゅうり	コッペパン, 砂糖, ちゃんぽんめん	油, ごま	792 kcal 32.2 g	家庭で食べてほしい 食材 ・乳製品・果物
29 水	ごはん かりこりいりこ さつまいもと高野豆腐の煮物 小松菜のおかか和え	○	うずら卵, 鶏肉,生揚げ, 高野豆腐, ツナ水煮, かつお節	牛乳, かえりいりこ	にんじん, 小松菜	たまねぎ, えだまめ, キャベツ, もやし	米, 砂糖, さつまいも	ごま	806 kcal 32.2 g	さつまいもは、掘ってから 1ヶ月くらい日であて ると、おいしさがアップ しますよ！
30 木	パン/ブルーベリージャム じゃがいものグラタン 細切り野菜のコンソメスープ	○	ベーコン, 豆乳, つくね	牛乳, チーズ	にんじん, ほうれん草	たまねぎ, グリーンピース, とうもろこし, キャベツ, 大根,しめじ	コッペパン, ブルーベリージャム, じゃがいも, マカロニ, パン粉,米粉	マーガリン	828 kcal 31.5 g	家庭で食べてほしい 食材 ・魚介類・種実類
31 金	ハッシュドポーク パンキンマカロニサラダ ハロウィンデザート	○	豚肉, ロースハム	牛乳, チーズ	にんじん, ブロッコリー, かぼちゃ	にんにく,しょうが, たまねぎ,エリンギ, グリーンピース, きゅうり, とうもろこし	米, マカロニ, 砂糖	油, 豆乳マヨネーズ	819 kcal 25.0 g	10月31日はハロウィン！ かぼちゃを使った新作サ ラダとハロウィンデザー トをめしあがれ！

◎県産食材は「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JA山口県、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。

◎物価高騰による食材費への影響がある中、山口市では、栄養バランスや量を保った給食の提供を行うため、食材費の値上がり分を市費で負担する支援が行われています。

## 相対的エネルギー不足(REDs)に気をつけよう

相対的エネルギー不足 (REDs)



「エネルギーの「消費」が「摂取」を上回り、エネルギーが不足する状態」

無月経、骨粗鬆症、貧血、免疫力低下、

