

きゅうしょくだより 10月号

富山県立高岡聴覚総合支援学校

10月16日は世界食料デー

世界食料デーとは、世界の一人一人が基本的人権である「すべての人に食料を」のもと、世界に広がる栄養不良や飢餓、極度の貧困を解決していくことを目的とし、国連が制定した日です。

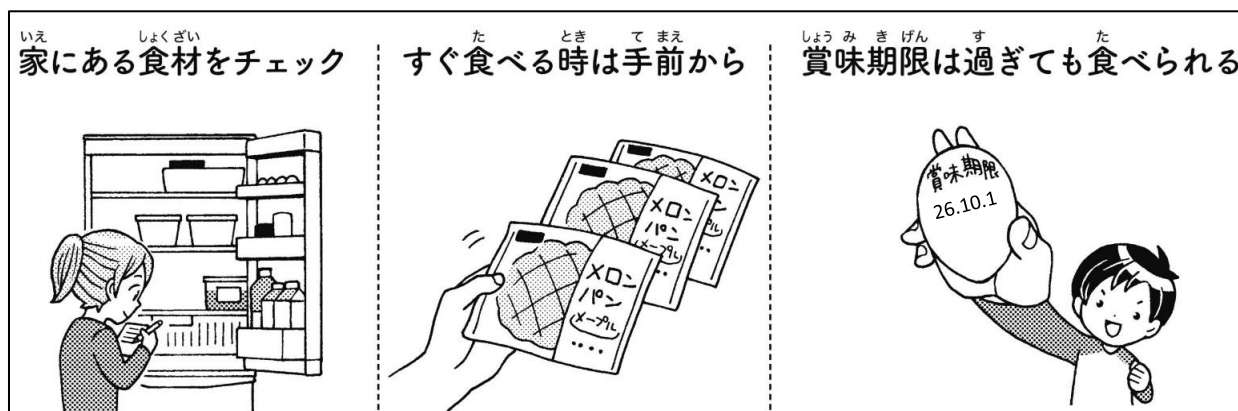
これを機に、食料問題の解決について調べたり、周りの人たちと話し合ってみたりして、解決に向けて何ができるのかを考えてみましょう。

たくさんの食品が捨てられている「食品ロス」

世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食料支援量は、年間370万トン（2023年）です。一方、日本の食品ロスの量は、年間464万トン（2023年度）です。これは食料支援量の1.3倍になります。一人一人ができることから、食品ロス対策を始めていくことが大切です。

身近なところから始める食品ロス対策

買い物をするときや食えるとき、一度立ち止まって考えてみるといいですね。



10月の行事食を紹介します

★9日（金）
目の愛護デー献立

10月10日は目の愛護デーです。目の粘膜を健康に保つ「ビタミンA」がたくさん含まれる、にんじんやかぼちゃなどの色の濃い野菜をたくさん使用します。



★16日（金）
食育の日献立

毎月19日は「食育の日」です。秋の味覚をたっぷり味わうメニューです。今月の旬の果物はりんごです。県内にもおいしいりんごの産地がありますね。どこで育ったりんごかは、当日のお楽しみです。



★21日（水）
～27日（火）
おはなしめぐり

10月27日からの読書週間に合わせて、絵本に出てくるおいしそうな料理を給食で再現します。どんな本のどんな料理が登場するのでしょうか。楽しみにしていてくださいね。



★30日（金）
ハロウィン献立

31日はハロウィンです。ハロウィンと関係の深い、あるものの形のハンバーグやデザートが登場します！どんな形かな、どんな味かな、と想像してみてください。



10月 こんだてよていひょう

令和8年10月1日
富山県立高岡聴覚総合支援学校

日曜		こ ン だ て			お も な 使 用 食 品						エネルギー
		主 食	のみの	お か ず	きいろ おもにエネルギーになる		あか おもに体を作る		みどり おもに体の調子をととのえる		上：小学部
					炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンCなど	下：中高等部
1	木	ごはん	牛乳	ふくらぎの照り焼き	ごはん	あぶら	ふくらぎ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり ねぎ	600
				こんがりきつねの和風サラダ	さとう かたくりこ		あぶらあげ		コーン たまねぎ ごぼう	780	
				みそけんちん汁	じゃがいも		とうふ みそ		だいこん こんにゃく しめじ	Kcal	
2	金	ごはん	牛乳	ジャンボしゅうまい	ごはん	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが きりぼしだいこん	594
				きりぼし切干ナムル	さとう かたくりこ		とうふ	わかめ	グリーンピース	もやし コーン	772
				中華卵コンスープ	しゅうまいのかわ		たまご		こまつな	たまねぎ	Kcal
5	月	ごはん	牛乳	たらのマस्टードマヨ焼き	ごはん	マヨネーズ	たら	ぎゅうにゅう	にんじん	レモン キャベツ	616
				いんげんのごま和え	さとう	ごま	ぶたにく みそ		さやいんげん	もやし だいこん	801
				豚汁			あぶらあげ		パセリ	ごぼう こんにゃく	Kcal
6	火	ごはん	牛乳	まつかぜや松風焼き	ごはん	あぶら	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しいたけ キャベツ	625
				キャベツの昆布和え	さとう かたくりこ		とうふ みそ	こんぶ	グリーンピース	もやし きりぼしだいこん	813
				高野豆腐の卵とじ	じゃがいも		たまご こうやどうふ			たまねぎ こんにゃく	Kcal
7	水	食パン (いちごジャム)	牛乳	ミートグラタン	しょくパン	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ	607
				アーモンドサラダ	マカロニ	アーモンド	ベーコン	チーズ	トマト	しめじ キャベツ	789
				コンスープ	ジャム				パセリ	もやし コーン	Kcal
8	木	ごはん	牛乳	アジフライ	ごはん	あぶら	あじ	ぎゅうにゅう	にんじん	きりぼしだいこん キャベツ	594
				きりぼしだいこんのすもの切干大根の酢の物	パンこ	ごま	さつまあげ			もやし こんにゃく しょうが	772
				たぬき汁	さとう かたくりこ		あぶらあげ			だいこん えのき ねぎ	Kcal
9	金	目のあいごてー献立 キャロットピラフ	牛乳	バジルチキン	ごはん	バター	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ	569
				カラフルビタミンサラダ	じゃがいも	あぶら	とりにく		あかピーマン	きゅうり コーン	740
				野菜スープ	さとう			かぼちゃ ブロッコリー	しめじ		Kcal
13	火	ごはん	牛乳	とりにく こうやどうふ、 鶏肉と高野豆腐のチリソース	ごはん	ごま	こうやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ	655
				はるさめ春雨サラダ	さとう かたくりこ	あぶら	とりにく	わかめ	チンゲンサイ	しいたけ	852
				ワンタンスープ	はるさめ ワンタン				にら		Kcal
14	水	さつまいも トースト	牛乳	ポークチャップ	しょくパン	バター	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ	636
				ごまドレサラダ	さつまいも さとう	あぶら	ベーコン		さやいんげん	キャベツ きゅうり	827
				カレーコンソメスープ	じゃがいも	ごま			ブロッコリー	コーン	Kcal
15	木	ごはん	牛乳	ちくさや千草焼き	ごはん	あぶら	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しいたけ たまねぎ	587
				こまつな小松菜とえのきのおひたし	さとう	ごま	たまご	わかめ	こまつな	えのき もやし	763
				じゃがいものみそ汁	じゃがいも		あつまあげ みそ			しめじ ねぎ	Kcal
16	金	しょくいくの日献立 ごはん	牛乳	あげだし豆腐の肉みそあんかけ	ごはん	あぶら	とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しいたけ ねぎ しょうが	643
				ひじきの炒め煮	さとう かたくりこ		みそ さつまあげ	ひじき	さやいんげん	こんにゃく だいこん	836
				きのこの豆乳みそ汁 りんご	じゃがいも		あぶらあげ とうにゅう			しめじ えのき りんご	Kcal
20	火	ごはん	牛乳	ホイコーロー	ごはん	アーモンド	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ねぎ にんにく しょうが	619
				アーモンドナムル	さとう かたくりこ	あぶら	たまご		ピーマン	しいたけ キャベツ	805
				にら玉スープ	じゃがいも				にら	もやし コーン えのき	Kcal
もぐもぐ おはなしめぐり ～読書週間に合わせて、絵本に出てくる料理が登場します！～											
21	水	食パン パンどろぼう!?	牛乳	ツナマヨオムレツ	しょくパン	マヨネーズ	ツナ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	コーン たまねぎ	623
				ビーンズサラダ	じゃがいも さとう	あぶら	だいず		グリーンピース	キャベツ	810
				さつまいもシチュー	さつまいも こめこ		とりにく		えだまめ ブロッコリー		Kcal
22	木	ごはん	牛乳	コロッケ	ごはん	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし きりぼしだいこん	623
				きりぼしだいこんのいた切干大根の炒め煮	じゃがいも さとう	ごま	さつまあげ みそ	わかめ	さやいんげん	しめじ	810
				厚揚げのみそ汁	パンこ		あつまあげ				Kcal
23	金	カレーライス きゅうしょくしつ のいちにち	牛乳	ひじきサラダ	ごはん	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ	634
				ヨーグルト	じゃがいも	カレールウ		ひじき	えだまめ		824
					さとう			ヨーグルト			Kcal
26	月	ごはん	牛乳	さかな魚のマヨコーン焼き	ごはん さとう	あぶら	ホキ	ぎゅうにゅう	にんじん	コーン しらたき	573
				しらたきのつるつる炒め		マヨネーズ	ぶたにく		パセリ	もやし しめじ たまねぎ	745
				きのこスープ			ベーコン		こまつな	エリンギ しいたけ	Kcal
27	火	ごはん	牛乳	とりにく鶏肉のから揚げ	ごはん	あぶら	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが キャベツ	625
				げんき元気サラダ	さとう		ハム かつおぶし	こんぶ	こまつな	きゅうり コーン	813
				かきたま汁	かたくりこ		とうふ みそ たまご			たまねぎ えのき	Kcal
28	水	ソフトめん	牛乳	プレーンオムレツ	ソフトめん	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく	605
				はなやさい花野菜サラダ	さとう	ハヤシルウ	だいず		トマト	たまねぎ セロリ	787
				ミートソース			たまご		ブロッコリー	カリフラワー キャベツ	Kcal
29	木	ごはん	牛乳	ししゃもフライ	ごはん	あぶら	とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい もやし	605
				ごまびたし	パンこ	ごま	あぶらあげ	ししゃも	こまつな	ねぎ	787
				すがたを変えた大豆のみそ汁	じゃがいも		とうにゅう みそ				Kcal
30	金	ハロウィン献立 チキンライス	牛乳	ハロウィンハンバーグ	ごはん	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ	627
				リボンマカロニサラダ	マカロニ じゃがいも		とりにく		ブロッコリー	コーン しめじ	815
				コンソメスープ パパロア	パパロア		ベーコン				Kcal

※都合により献立の一部を変更することがあります。