給食だより

10月

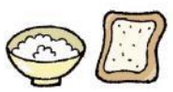
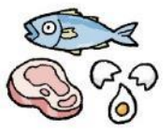


鉾田市立鉾田学校給食センター

「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品に含まれている栄養素や体内での働きは違うため、いろいろな食品を組み合わせて食べるようにしましょう。



知っていますか？　五大栄養素の働き

炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
				
多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など	多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど	多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など	多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など	多く含む食品 野菜、果物、きのこなど

エネルギーになる	体をつくる	体の調子をととのえる
		

「エネルギーのもとになる食品」、「体をつくるもとになる食品」、「体の調子を整えるもとになる食品」を組み合わせて、栄養バランスのよい食事をとりましょう！

１０月 は 食品ロス削減月間

464万トン
※農林水産省及び環境省「令和５年度推計」

この数字は、日本で１年間に発生した食品ロスの量。１人あたり毎日茶わん１杯分のごはんを捨てているのと同じ



食品ロスを減らすためにはひとりひとりの心がけが大切！
給食でも、「残さず食べる」、「苦手なものも一口は食べる」、「感謝の心で食べる」…など自分にできることを考えてみましょう。



今月の給食のポイント

給食に関するお問い合わせはこちらへ。
鉾田学校給食センター　TEL34-9077

○好き嫌いなく何でも食べよう

★鉾田産食材★　米・豚肉・さつまいも・ごぼう・小松菜・にんじん・水菜

★行事給食★

目の愛護デー献立（A・B献立：9日）

ごはん・発酵乳・豆腐ハンバーグ・コーンサラダ・豆乳キャロットポタージュ

鉾田・茨城をたべようｗｅｅｋ　　13日～16日

鉾田市や茨城県の食材をたくさん使った献立が登場します！







鉾田の日献立（A・B献立：16日）

ごはん・牛乳・さばの塩焼き・ヤーコンとごぼうのきんぴら・鉾田野菜のみそ汁

ハロウィン献立（A・B献立：30日）



ピタパン・牛乳・カレーロール・かぼちゃのサラダ・チリコンカン・ハロウィンデザート

給食で 鉾田・茨城をたべようweek

１０月１３日～１６日は

１３日から１６日の給食で、茨城県や鉾田市の食材をたくさん使った献立が登場します。
「日本でいちばん野菜をつくるまち」鉾田市。農業産出額全国第３位の茨城県。
地域で育まれたおいしい恵みに感謝していただきましょう！





「なめがた米こバウムクーヘン」が給食に登場します！



行方市の「なめがた米こバウムクーヘン」さんでは、行方市のおいしいコシヒカリと、小美玉市の濃厚な卵を使ったしっとりふわふわな食感のバウムクーヘンが作られています。地場産物を活用したバウムクーヘンのおいしさを知ってほしい、食べてほしいという思いから無償で提供していただきました。

給食では、２２日（Ｂブロック）、２３日（Ａブロック）に登場します。お楽しみに！