

月		火	水	木	金
2	牛乳 <b>中学欠食</b>	3 牛乳	4 牛乳 <b>小3欠</b>	5 牛乳	6 牛乳 <b>小1欠</b>
ごはん 波田産オクラのみそ汁 松風焼き 即席漬け		ごはん なめこ汁 肉じゃが まぜっこサラダ	ごはん うどん汁 いかとごぼうとポテトのｽﾀｲﾌﾞ揚げ 茎わかめのサラダ	丸パン レタススープ 豆乳コロッケ ツナﾎﾟﾃﾄサラダ	ごはん けんちん汁 ふわふわ卵とじ からしあえ
9	郷土料理 	10 牛乳	11 牛乳 <b>小 相談室 希望献立</b>	12 牛乳 <b>中1欠</b>	13 牛乳 <b>小5欠</b>
具だくさんみそ汁 		ごはん ワンタンスープ 麻婆豆腐 もやしのナムル	ごはん ポトフ 鶏のから揚げ(小4~2こ) ブロッコリーサラダ	コッペパン オニオンスープ ほうれんそうおムﾚｯｸﾞﾁｯﾌﾟ ﾀﾞｰｽ かぼちゃサラダ	ごはん 豆腐のみそ汁 銀ひらすの塩麴焼き 大根のべっこう煮
16 牛乳	17 牛乳 <b>つつじ 希望献立</b>	18 牛乳	19 牛乳	20 牛乳	
ごはん ポークカレー 豆と五穀米サラダ 波田のりんご(シナノスイート)	ごはん こんにゃく麺スープ チキンのコーンフレーク焼き かみかみサラダ	ごはん キムチ鍋 春巻き(中学生2個) バンバンジーサラダ	食パン はるさめスープ チリコンカン コールスロー	ごはん 白菜のみそ汁 わらさの照り焼き さつまいもとひじきの煮物	
23 牛乳 <b>まつもとの日</b>	24 牛乳	25 牛乳	26 牛乳 <b>まつかぜ 希望献立</b>	27 牛乳	
ごはん のっぺい汁 ちくわのかば揚げ(小4~2こ) ゆかりあえ 	吹き寄せごはん(栗入り) 白菜そぼろ汁 卵焼き ごぼうサラダ	ごはん 具だくさんみそ汁 さばの塩焼き 大豆のサラダ 	ココア揚げパン ABCスープ 寒天サラダ 波田のりんご(シナノゴールド)	ごはん 沢煮椀 たらのみそグラタン(乳・小麦入り) ごまブロッコリー	
30 牛乳 <b>もったいない 献立</b>	31 牛乳	<b>10月の献立の紹介</b> 地場産物:りんご、オクラ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ごぼう、ねぎ 23日:長野県の食文化に昔から根ざしているちくわを使った献立です。 30日:食品ロス削減の日に合わせた献立です。 糖も食べられる、玄米。 傷のついたりんごで作ったりんごソース。 野菜の下処理では廃棄部分をなるべく減らしています。			
玄米入りごはん 凍り豆腐のみそ汁 鶏肉のりんごソース かぶの浅漬け	ごはん さつまい ししゃもの南蛮漬(小4~2尾) のり酢あえ				

## 食育だより



まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物「食品ロス」  
 この「もったいない」を減らすために、どうしたらいいでしょうか。  
 給食はみなさんに合った量を計算して作っています。コンテナへ返却する前のごはんパット、丸缶の中を見たことはありますか？まずは現状を知ることからはじめてみよう！「動画を活用した食育」で紹介します。

### 大根のべっこう煮

<材料 4人分>

- 豚肉 100g
- 大根 200g
- にんじん 50g
- 油 小さじ1
- みりん 小さじ1
- 酒 小さじ1
- 砂糖 大さじ1/2
- しょうゆ 大さじ1

<作り方>

- ①大根とにんじんをいちょう切りにする。
- ②大根を下ゆでする。
- ③油で豚肉を炒める。
- ④にんじん、大根調味料を加えて煮る。