



# 給食だより



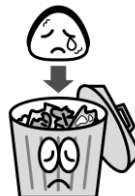
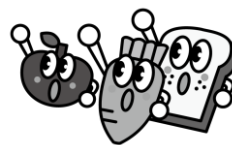
令和8年度 都城学校給食センター

## 食べ物の「もったいない」を減らそう！

国では、10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。現在、日本の食料自給率は約38%（カロリーベース）※1と、多くを海外からの輸入に頼っています。それにもかかわらず、年間約461万トン（推計値）もの食品ロスが発生しています※2。これは、1人1日当たり、おにぎり1個分を捨てている量に相当します。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。まずは、身近なところから「もったいない」を減らしていきましょう。

※1：農林水産省（令和6年度） ※2：消費者庁・環境省・農林水産省（令和6年度）



### 給食時間にできること

#### 1 協力して準備をし、食べる時間を確保する

#### 2 自分が食べ切れる量に調整する

#### 3 食べ残しのないように、きれいに食べる

### 10月の献立紹介

★ 目の愛護デー 10月5日～9日

ブルーベリージャム

★ 郷土料理

とり肉のみそころばかし【宮崎県】 10月5日～9日

かんぴょうの卵とじ【栃木県】 10月13日～16日

★ 外国料理 10月5日～9日

エンペドラッドサラダ【スペイン】

★ ひむか地産地消の日 10月13日～16日

さつまいも・いものこ汁



★ ベジ活の日 10月19日～23日

白ご飯 牛乳 森のきのこカレー 日向夏ドレッシングのサラダ

小学校 野菜が約170g 中学校 野菜が約200g

★ リクエスト給食 10月26日～30日

【第3位】コーンラーメン

★ 行事食【ハロウィン】 10月26日～30日

パンプキンスープ

★ 食品ロス削減月間 10月・食品ロス削減の日 10月31日

メンマのきんぴら



### 給食おすすめレシピ 「とり肉のみそころばかし」

【材料 4人分】

|        |      |          |        |
|--------|------|----------|--------|
| ・とり肉   | 140g | ・白ねぎ     | 30g    |
| ・ごぼう   | 60g  | ・おろししょうが | 小さじ1/2 |
| ・にんじん  | 100g | ・油       | 適量     |
| ・こんにゃく | 90g  | ・水       | 適量     |
| ・里いも   | 160g | ・砂糖      | 小さじ2   |
| ・厚揚げ   | 90g  | ・赤みそ     | 大さじ1.5 |
| ・大豆水煮  | 60g  | ・濃口しょうゆ  | 大さじ1/2 |

【作り方】

- ① とり肉を一口大の大きさに切る。
- ② ごぼうは皮をむいて乱切りに、にんじんは厚めのいちよう切りに、こんにゃくと里いもは一口大に切る。
- ③ 厚揚げはお湯をかけて油抜きし、1.5 cm角に切る。
- ④ 白ねぎは小口切りにする。
- ⑤ 鍋に油とおろししょうがを入れて熱し、とり肉を炒める。
- ⑥ ②・③と大豆水煮、水を加えて柔らかくなるまで煮る。
- ⑦ 火が通ったら、Aを入れて味を調える。
- ⑧ 仕上げに④を入れて一煮立ちさせる。