

給食だより

志木市立
宗国中学校
令和七年度十月号

「暑さ寒さも彼岸まで」9月のお彼岸を過ぎるとようやく涼しくなりはじめました。空気が軽くなった感じがします。10月は、新人戦から始まり、十五夜、中間テスト、目の愛護デー、校長会テスト(3年生)、世界食料デー、馬展伝大会、生徒会立会演説、水泳指導、そして音楽祭と盛りだくさんです。身体も神経も使いますので、しっかり食べて休める時に、しっかり休み、本番、目標が達成できるように、体調を整えていきましょう。

十五夜

十月六日(月)

秋の収穫への感謝と
家族の無事、
五穀豊穡を祈ります

目の愛護デー 10月10日(金)

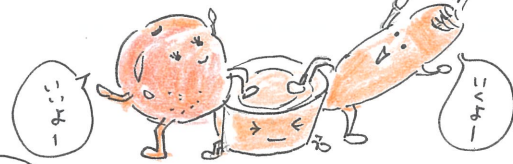
スマホ、タブレット、パソコン、テレビ。私たちは知らず知らず目に酷使しています。忘れたころにやってくる目の愛護デー。自分の目も耳も、手も心も、時には自分で自分をいたわってあげて下さいね!!

ミートビーンズソース

ブルーベリーケーキ

かぼちとチーズのサラダ

このカップ1つに込められた



ビタミンたるや...



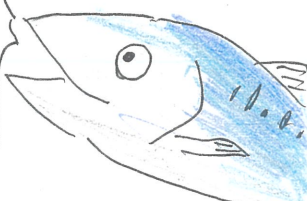
10月16日(木)
キレートサラダ

キレート効果隊
参上!!

3 | 1
4 | 2

血液サラサラにして
良質な筋肉をつくり、そして
糖質を効率よくエネルギーに
変換し、さらに疲労回復もしょう

まじ魚なんだぜ!!



10月17日(金)
サヴァ・サド

10月21日(火)
さんまの生姜煮・ひじきと枝豆のサラダ

今年は日本近海に
もどってきた僕。
漁獲量は昨年の9倍!!
ひじきとタグを組んで
鉄分いっぱい
愛情いっぱい!!

以上四日間の馬展伝大会
応援メニュー紹介でした!!

10月16日 世界食料デー

食品ロスから環境の課題へ
食べられるのに捨てられてしまう
「食品ロス」。もったいないだけじゃない。
可燃物処理するときに、余分なCO2を
出しているのです。
自分にとって必要な量を知らておく
のも、とても大切なことですね!

かぼちの ミートパイ

10月31日(金)



「おはようございます」と先に声を
かけられ、「おはよう」として、そして
「おはようございます」と返事をし、
見知らぬ人にも挨拶をする。
これも、この森の恵みのおかげだ。
次は自分から声をかけよう。
森の出口付近で、あちから
人が来るのが見える。よし!
「おはようございます!」少し
張りきみに言うと、少し間が...
あっ、先程森の入口で会ったペア
でした。
二日目
「カー」

10月16日は、国連が定めた世界食料デーです。
世界中の人が誰一人とり残されることなく与えられる
基本的な権利。「食料への権利」を実現し、食料食料を
角解決することを目的に制定されました。
制定されているけれど、実現されていない理由は
何が原因でしょう。私たちにできること、考えてみましょう。

宗中の9月分を考えてみると...

9月の給食で作った量
(牛乳も含む) 約 4900kg
9月の給食で
残って廃棄した量 約 255kg
残って廃棄した
割合 約 5.2%

9月に廃棄した量をご飯
で表すと... 1342 杯分
になります...



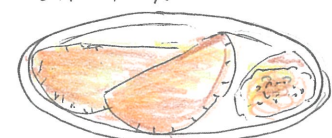
材料米斗(5人分)

ぎょうざの皮 5枚
かぼち 180g
玉ねぎ 100g
豚ももひき肉 60g
油 適量
塩 小さじ1/2
白こしょう 適量
トマトケチャップ 大さじ1
チーズ 20g

皮をとめる
のり
薄力粉 適量
水 適量

作り方

- ① かぼちは蒸してつぶしておく。
- ② 玉ねぎとひき肉を油で炒め、
塩、こしょうとケチャップで味をつけて
おきます。
- ③ チーズも加えて混ぜます。
- ④ 皮にのり、皮の端をのりで
とめて、油で揚げ、
出来上がりです。



カラス

休日の朝、散歩に出かける。住宅街を
ぬけると、歴史ある森に到着。
公園と森が水鏡をばらみ東西に
細長く続き、公園外の遊歩道は
約800mある。

公園のベンチに座って、本を読んだり
見たり、書き留めたりして、
夏のムンムンとした空気と風を感じる。
「色なき風」を感じる。

先程から、私の後ろでカラスが何やら
「カッゴン」と音をだしている。
先に「カッゴン」と言っていたか、
返事はなかった。

一時過ぎたので、遊歩道を端まで
歩いて折り返しは森の中を歩いて
帰ろう。

森の入り口で、一組の高齢の男女のペアに
すれ違う。