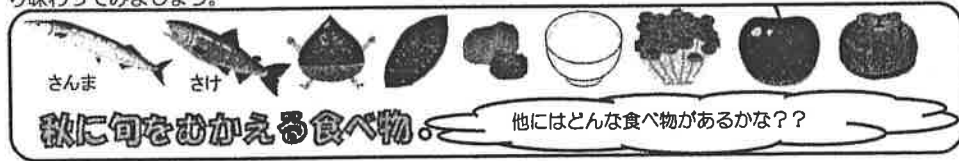


ほかほかごはん

朝晩の気温が涼しくなり、すっかり秋が深まってきましたね。秋といえば、お米や野菜、果物、魚など食卓に欠かせない多くの食べ物が旬を迎えます。「旬」とは、その食べ物がたくさん収穫できたり、1年の中で一番おいしく栄養価も高くなる時期のことです。現在は、海外からの輸入や栽培技術の進歩などにより、いろいろな食べ物を一年中手に入れることができますが、この季節ならではのおいしさをたっぷり味わってみましょう。



10月30日

食品ロス削減の日

皆さんは、「食品ロス」という言葉を知っていますか？「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。授業やニュースなどで学んだり、見たことがある人もいます。日本では1年間で643万トンの食品ロスがあります。1人あたりでいうと1日でおにぎり1個を捨てていることになります。



日本全体で1年間で
643万トン



日本全体で
1日で1億個

食品ロスは日本の社会問題の一つとされています。この問題を少しでも減らしていこうと考えて、令和元年10月から食品ロスに関する法律が作られました。その法律の中で10月は食品ロス削減月間、10月30日は食品ロス削減の日と定められています。

食品ロス削減のためにできることはなんだろう??

苦手な食べ物や味付けだったり、時間がなくて食べられなかったり、太りたくないからなど、お家でも学校でも様々な理由で食べ物を残している人はいるのではないのでしょうか？しかし、たった一口でもたくさんの人が集まれば食品ロスは減ったり増えたりします。皆さんのもたに食べ物が届けられるまでには多くの人や物が関わり、食べ物を育てる人、運ぶ人、料理を作る人の気持も込められています。感謝の気持ちを忘れずに食卓をしてほしいと思います。捨てられる食べ物が減らせるように少しでも意識して過ごすことが食品ロス削減への第一歩かもしれないですね。

☆学校でできること

- 例えば・・・
- 苦手なものでも一口は食べるようにする
- 食べられる量に調整する



☆家でできること

- ・腐みやすいものから先に食べる
- ・買い物リストを作って、買いすぎないようにする
- ・葉、茎、皮などにも栄養がたっぷり含まれるので食べられる部分は食べる



できることから始めてみよう!



10月のこんだて



月	火	水	木	金
				1 塩焼きそば カレーコロッケ 豆腐とわかめのスープ
4 ごはん さんまの生姜煮 切干大根の煮物 じゃがいものみそ汁	5 ソフトフランスパン チキンナゲット キャベツのわかめ和え かぼちゃのシチュー	6 ごはん コーンつくね なめたけ和え ふりのみそ汁	7 カレーピラフ パン粉焼きチキン えだまめ 白菜と厚揚げのスープ	8 ちゃんぽん風ラーメン 揚げきょうざ 大根ナムル
11 ごはん みそワタンスープ チンジャオロース ブロッコリーのおかか和え	12 ごぼうと豚肉の揚げご飯 オオマイの竜田揚げ 白菜とちくわのおひたし 豆腐のみそ汁	13 麦ごはん 八宝菜 しゅうまい 豆とひじきのサラダ	14 ごはん ほっけのもみじ焼き 大根と鶏肉の煮物 すまし汁	15 ちゃんこうどん かぼちゃのそぼろ煮 和梨ゼリー
18 ごはん 鶏肉のネギソース竜田揚げ 春巻とちくわの炒め物 大根のみそ汁	19 バターパン ハンバーグ ミックスポテト マカロニスープ	20 ごはん さばの照り焼き きんぴらごぼう 白菜のみそ汁	21 麦ごはん きのこチキンカレー もやしとツナのサラダ	22 みそラーメン 春巻き ほうれん草のおひたし
25 ごはん たらさんざ いかと白菜のおひたし さつま汁	26 ごはん ポークチャップ じゃがいものマリネ キャベツと鶏肉のスープ	27 鮭わかめごはん 豆腐のオイスター煮 大根サラダ かぼちゃもちのみそ汁	28 麦ごはん ひじきそぼろ丼 キャベツの香味和え しめじのみそ汁	29 ツナのトマトクリームパスタ フライドポテト ハロウィンかぼちゃプリン

10月こんだて

・物資の都合により、献立を予告なしに変更することがありますのでご了承ください。
 ・加工食品には、アレルギー物質のみ記載しています。
 ・牛乳は毎日つきます。
 ・小学生のエネルギーは中学年の値を記載しています。

★産地情報(予定)★

- ・りんご → 青森産
- ・さつまいも → 茨城産 ・にら → 群馬産
- ・キャベツ、きゅうり、ごぼう、チンゲン菜、大根、にんじん、長ねぎ、白菜、ピーマン、さやいんげん、えのき、しめじ、かぼちゃ、玉ねぎ、じゃがいも、ほうれん草
- エリンギ → 道内産
- ・豚肉 → 斜里産 ・鶏肉 → 道内産

4月	ごはん	5月	ソフトフランスパン	6月	ごはん	7月	カレーピラフ	8月	ごはん
エネルギー(Kcal)小学校	さんまの生煮煮 (小麦・大豆)	エネルギー(Kcal)小学校	チキンナゲット (鶏・大豆・小麦)油 ケチャップ	エネルギー(Kcal)小学校	ごはん	エネルギー(Kcal)小学校	カレーピラフ	エネルギー(Kcal)小学校	ごはん
中学校	切干大根の煮物	673	キャベツのわかめ和え	614	ごはん	608	パン粉焼きチキン	637	ごはん
幼稚園	じゃがいものみそ汁	850	かぼちゃのシチュー	737	なめ茸和え	760	大豆	814	ごはん
高校	559	520	520	480	599	456	622	466	676
718		712		599		622		676	
11月	ごはん	12月	ごはん	13月	ごはん	14月	ごはん	15月	ごはん
エネルギー(Kcal)小学校	チンジャオロース	エネルギー(Kcal)小学校	ごぼうと豚肉の混ぜご飯	エネルギー(Kcal)小学校	八宝菜	エネルギー(Kcal)小学校	ほっけのみみじ焼き	エネルギー(Kcal)小学校	うどん
中学校	フロッコリーのわかめ和え	602	オオマイの電田揚げ	688	しゅうまい	610	大根と鶏肉の煮物	608	かぼちゃのそぼろ煮
幼稚園	みそワンタンスープ	778	豆腐のみそ汁	878	豆とひじきのサラダ	744	ずまし汁	767	和梨ゼリー
高校	453	486	486	538	536	536	606	533	629
632		640		717		606		629	
18月	ごはん	19月	ごはん	20月	ごはん	21月	ごはん	22月	ごはん
エネルギー(Kcal)小学校	鶏肉のねぎソース	エネルギー(Kcal)小学校	ハンバーグ	エネルギー(Kcal)小学校	さばの照り焼き	エネルギー(Kcal)小学校	きのこチキンカレー	エネルギー(Kcal)小学校	みそラーメン
中学校	春雨とちくわの炒め物	642	ミックスポテト	633	きんぴらごぼう	690	白菜のみそ汁	652	春巻き
幼稚園	大根のみそ汁	806	マカロニスープ	829	白菜のみそ汁	853	もやしとツナのサラダ	863	ほうれん草のおひたし
高校	551	492	492	508	503	503	662	481	751
707		713		720		662		751	
25月	ごはん	26月	ごはん	27月	ごはん	28月	ごはん	29月	ごはん
エネルギー(Kcal)小学校	たらざんぎ	エネルギー(Kcal)小学校	ポークチャップ	エネルギー(Kcal)小学校	豆腐のオイスター煮	エネルギー(Kcal)小学校	ひじきそぼろ丼	エネルギー(Kcal)小学校	ツナのトマトクリームパスタ
中学校	いかと白菜のおひたし	659	じゃがいものマリネ	623	大根サラダ	630	キャベツの香味和え	655	フライドポテト
幼稚園	さつまいも	835	キャベツと鶏肉のスープ	767	かぼちゃもちのみそ汁	798	しめじのみそ汁	808	かぼちゃプリン
高校	478	573	573	453	492	492	682	521	722
679		766		453	682	682		722	