

10月の食品 牛乳は毎日つきます。主にかからだをつくる食品のなかまで。

日	曜日	献立名	主にエネルギーのもとになる食品 (黄のなかま)	主にかからだをつくる食品 (赤のなかま)	主にかからだの調子をとどめる食品 (緑のなかま)	調味料	3. 4年生	
							エネルギーKcal	脂質%
3	月	きのこごはん とりほろたまごやき ごまあえ みそ汁 函南秋すいか	米 もち米 さとう ごま さとう じゃがいも	たまご とり肉 油揚げ みそ わかめ	しめじ えのき にんじん にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ 葉ねぎ 函南すいか	塩 醤油 酒 みりん 醤油	570	28
4	火	ロールパン メキシカンポークソテー フレッシュサラダ	小麦粉 ショートニング さとう じゃがいも 油 さとう 油 はるさめ さとう	脱脂粉乳 ふた肉 ハム	にんにく にんじん たまねぎ しめじ トマト キャベツ きゅうり にんじん	塩 酒 こしょう ケチャップ 赤ワイン 醤油 酢 塩 こしょう	634	33
5	水	麦入りごはん 八宝菜 ひじきの煮物 ブルーベリーゼリー	米 麦 油 かたくり粉 ごま油 さとう	ふた肉 いか うずらのたまご ひじき 油揚げ 大豆	しょうが しいたけ たけのこ にんじん ほくさい たまねぎ チンゲンサイ にんじん ブルーベリー	酒 醤油 塩 こしょう 酒 醤油 みりん	588	26
6	木	くりごはん とりのみそ焼き もやしとコーンのおひたし お月見団子汁 お月見デザート	米 もち米 くり さとう ごま油 ごま 白玉 さとう	とり肉 みそ とり肉	しょうが 葉ねぎ もやし にんじん こまつな とうもろこし にんじん だいこん しいたけ チンゲンサイ ブルーベリー果汁 みかん果汁	塩 酒 醤油 酒 醤油 醤油 酒 醤油 塩	633	17
12	水	ファイバーライス じゃがいもかぼちゃのチーズ焼き ラビオリスープ	米 麦 パター 油 じゃがいも ラビオリ	エビ ウインナー チーズ ベーコン	にんじん たまねぎ たまねぎ にんじん 青ピーマン にんじん キャベツ たまねぎ とうもろこし	酒 塩 こしょう 塩 こしょう 塩 こしょう	538	28
13	木	うどん 和風つけ汁 とり天 おひたし	小麦粉 さとう 油 天ぷら粉 油	こんぶ とり肉 油揚げ とり肉 のり かつおぶし	ごぼう にんじん たまねぎ 葉ねぎ にんにく しょうが こまつな キャベツ にんじん	塩 酒 みりん 醤油 塩 こしょう 酒 醤油 酒 醤油	558	26
14	金	玄米入りごはん ぶた肉とキャベツのみそ炒め もずくスープ バナナ	米 玄米 油 ごま さとう かたくり粉 かたくり粉	ぶた肉 みそ たまご もずく	にんにく しょうが りんご キャベツ たまねぎ にんじん 青ピーマン たまねぎ にんじん 葉ねぎ バナナ	塩 こしょう 酒 醤油 みりん ケチャップ 甜麺醬 ウスターソース 酒 醤油 塩 こしょう	543	22
17	月	わかめごはん かんとう煮 すみそあえ	米 麦 ごま こんにやく さといも さとう ごま さとう	わかめ とり肉 生揚げ ちくわ こんぶ うずらのたまご いか わかめ みそ	にんじん だいこん きゅうり キャベツ	酒 酒 醤油 酢 みりん	555	26
18	火	ソフトめん カレーソース かき入りハムサラダ りんご	小麦粉 油 じゃがいも ドレッシング	ぶた肉 チーズ 牛乳 ハム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ にんじん かき りんご	塩 塩 ソース 醤油 カレー粉	600	30
19	水	麦入りごはん さばの照り焼き ポイルやさい かきたまスープ	米 麦 さとう 油 かたくり粉	さば たまご とり肉	しょうが きゅうり にんじん キャベツ にんじん しめじ キャベツ 葉ねぎ	みりん 酒 醤油 塩 塩 こしょう 醤油	544	27
20	木	リンゴチップパン 秋味シュー エビサラダ	小麦粉 さとう ショートニング 小麦粉 パター じゃがいも さつまいも ドレッシング ポテトチップス	脱脂粉乳 とり肉 牛乳 エビ わかめ	りんご にんじん たまねぎ しめじ かぶ キャベツ きゅうり にんじん	塩 白ワイン 塩 こしょう	609	29
21	金	きつねごはん ししやもフライ アーモンドあえ みそ汁 みかん	米 麦 さとう 油 小麦粉 パン粉 アーモンド さとう	油揚げ ししやも みそ	にんじん こまつな キャベツ にんじん だいこん 葉ねぎ みかん	酒 塩 醤油 みりん ソース 醤油 酒	558	31
24	月	麦入りごはん 親子煮 わさびあえ りんご	米 麦 さとう マヨネーズ さとう	とり肉 ちくわ たまご ハム	しいたけ たけのこ にんじん たまねぎ えだまめ こまつな キャベツ にんじん りんご	醤油 酒 わさび 醤油 塩 こしょう	571	25
25	火	麦入りごはん 和風ミートローフ けんちん汁	米 麦 バター パン粉 小麦粉 さとう さといも こんにやく	ぶた肉 たまご みそ 牛乳 とうふ ぶた肉	たまねぎ しいたけ にんじん にんじん ごぼう だいこん しめじ 葉ねぎ	塩 酒 みりん 酒 醤油 塩	558	24
26	水	麦入りごはん ブルコギ ワンタンスープ 巨峰	米 麦 ごま油 ごま さとう ワンタンの皮	ぶた肉 とり肉	たまねぎ にんじん 青ピーマン しめじ にんにく しょうが りんご にんじん たまねぎ もやし しめじ 葉ねぎ 巨峰	醤油 コチュジャン 塩 こしょう 醤油	558	25
28	金	丸型パン かぼちゃコロッケ ポイルキャベツ たまごコーンスープ	小麦粉 ショートニング さとう 油 小麦粉 パン粉 じゃがいも 小麦粉 さとう	脱脂粉乳 ぶた肉 たまご ベーコン たまご	にんじん たまねぎ かぼちゃ キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし 葉ねぎ	塩 塩 こしょう ソース 醤油 塩 酒 みりん こしょう 醤油	596	32
31	月	五日チャーハン とりの塩こうじ焼き ナムル はるさめスープ りんごゼリー	米 麦 油 ごま油 さとう ラー油 はるさめ さとう	たまご 焼きぶた なると とり肉	根深ねぎ たまねぎ しょうが もやし にんじん こまつな にんじん たまねぎ もやし しめじ 葉ねぎ リンゴ果汁 りんご	酒 塩 こしょう オイスターソース 塩こうじ 酢 醤油 酒 塩 こしょう 醤油	520	25

大切にしたい もったいないの心

「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが近年、まだ食べることが出来る食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっており、2020（令和2）年度は約522万tと推計されています※1。これは、世界の食料支援量（2020年で年間約420万t※2）の1.2倍に相当し、日本人1人当たり、おにぎり1個分（約113g）の食べ物を毎日捨てていることになりました。10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。また、10月16日は国連が定める「世界食料デー」です。「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組んでみませんか。

食品ロス削減 3つのコツ

**1 買い過ぎない**

家にある食材をチェックし、使い切れる分だけ買いましょう。

**2 作り過ぎない**

家族の予定や体調を考慮し、食べ切れる分を調理しましょう。

**3 食べ残さない**

作った料理は早めに食べ切りましょう。