

●10月の予定献立《牛乳200mlは、毎日つきます》●

月	火	水	木	金
5 781kcal 塩ラーメン 大学芋 みかん 	6 791kcal とりめし けんちん汁 かけの唐揚げ おろしソース	7 810kcal 厚揚げいり 肉炒め丼 みそ汁 巨峰	8 820kcal 黒コッペパン ほうれん草グラタン コロコロサラダ りんご	9 831kcal ごはん キーマカレー 小松菜とコーンの サラダ 梨 
豚肉、玉ねぎ、にんじん、メンマ、生姜、にんにく、もやし、長ねぎ、ほうれん草、白菜、わかめ/さつま芋、ごま、油	胚芽精米、大麦、鶏肉、玉ねぎ、生姜/鶏肉、豆腐、こんにゃく、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、みそ/カレイ、でん粉、小麦粉油:大根、生姜、でん粉	豚肉、メンマ、人参、もやし、ほうれん草、厚揚げ、でん粉、玉ねぎ、りんご、生姜、にんにく、豆板醤、ごま油、ごま/小松菜、えのき、豆腐、みそ/	鶏肉、ほうれん草、マカロニ、玉ねぎ、小麦粉、バター、牛乳、チーズ、スキムミルク、パン粉、粉チーズ、パセリ、マッシュルーム、油/ハム、高野豆腐、にんじん、きゅうり、ホールコーン、ごま	豚肉、玉ねぎ、にんじん、大豆、パセリ、セロリ、生姜、にんにく、レーズン、トマト、みそ/小松菜、ホールコーン、ハム、ごま
12 830kcal 沖縄そば サーターアングイー パイン缶	13 817kcal ごぼうピラフ さわらのオートミールフライ かぼちゃサラダ	14 834kcal ごはん 豆腐のオイスターソース煮 揚げポーク しゅうまい おひたし	15 808kcal 横割バンズパン パンプキンシチュー 切干大根のサラダ エビバーグ 照り焼きマヨネーズソース	16 803kcal ごはん さんまのみそ煮 きのこ汁 ごま和え
豚肉、生姜、にんにく、小ネギ、ほうれん草、ごま、小麦粉、卵、黒砂糖 	胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、ごぼう、人参、玉ねぎ、にんにく、ホールコーン、パセリ/さわら、オートミール、パン粉、小麦粉、卵、油/かぼちゃ、キャベツ、ハム、人参、きゅうり、ごま	豆腐、豚肉、ピーマン、長ネギ、人参、たけのこ、生姜、にんにく、オイスターソース、でん粉/玉ねぎ、豚肉、大豆たんぱく、でん粉、小麦粉/ほうれん草、白菜、糸かつお	ベーコン、かぼちゃ、玉ねぎ、人参、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ/切干大根、ごま、まぐろ、もやし、にんじん、きゅうり、みそ、ごま油/えび、鱈、玉ねぎ、でん粉、卵、はちみつ/マヨネーズ、しょう油、きび砂糖、からし	サンマ、しょうが、長ねぎ、みそ/豚肉、豆腐、シメジ、えのき、ナメコ、人参、大根、ごぼう、長ネギ/小松菜、もやし、ごま 
19 847kcal きつねうどん チーズポテト焼き プルーン	20 814kcal 山菜ごはん みそ汁 高野豆腐の天ぷら	21 802kcal ごはん スンドウブチゲ ひじき入り春巻き ナムル	22 793kcal 背割りコッペ キャロットポタージュ チリドック あさりのかりっと サラダ	23 781kcal リザーブ給食 ごはん 又は コールパン スープカレー フルーツミックス
油揚げ、鶏肉、ほうれん草、長ねぎ、たまご茸、つと、干し椎茸/じゃが芋、バター、チーズ、牛乳 	胚芽精米、大麦、鶏肉、油揚げ、にんじん、たけのこ、ふき、わらび、たまごだけ、干椎茸、厚揚げ、小松菜、みそ/高野豆腐、小麦粉、卵、油 	豆腐、豚肉、生姜、にんにく、豆板醤、赤みそ、ごま油、あさり、人参、たまねぎ、えのき、にら、/たけのこ、人参、豚肉、ひじき、でん粉、オイスターソース、小麦粉/もやし、にんじん、ほうれん草、ハム、白ごま、長ネギ生姜、にんにく、豆板醤	ベーコン たまねぎ 人参 じゃが芋、パセリ、バター、チーズ スキムミルク、牛乳、豆乳、/フランクフルト:チリソース(玉ねぎ、トマト)/あさり、生姜、小麦粉、でん粉、きゅうり、にんじん、キャベツ、白ごま/	鶏肉、にんにく、にんじん、玉ねぎ、南瓜、じゃが芋、しめじ、セロリ、りんご、トマト、生姜、にんにく/みかん缶・パイン缶・黄桃缶・洋梨缶・夏みかん缶

26 778kcal ゆであげシーフード トマトソース 厚あげサラダ ブルーベリーゼリー	27 829kcal ビビンバ 十勝大豆コロケ ヨーグルト和え	28 821kcal かき揚げ丼 (エビ入り) みそ汁 柿	29 761kcal 角食 白菜と肉ボールの クリーム煮 北海道ほたてフライ みかん	30 839kcal <藤野中学校なし> ごはん 石狩鍋 とり天 のりとあさりの佃煮
スパゲティー、ベーコン、 えび、いか、あさり、玉ね ぎ、にんじん、セロリ、に んにく、パセリ、トマト、小 麦粉、/厚揚げ、生姜、 でん粉、小麦粉、キャベ ツ、きゅうり、人参、ゴマ	胚芽米、大麦、豚肉、豆腐 メンマ、長ねぎ、生姜、に んにく、人参、ほうれん草 もやし、ごま、豆板醤、ご ま油/大豆、じゃが芋、玉 ねぎ、マーガリン、でん 粉、スキムミルク、パン 粉、小麦粉、油/みかん 缶、パイン缶、黄桃缶、洋 なし缶、ヨーグルト	えび、いか、あさり、桜え び、しらす干し、玉ねぎ、 人参、小松菜、ごぼう、切 干大根、ひじき、小麦粉、 卵、でん粉、油/大根、 油揚げ、みそ	豚肉、タラ、豆腐、玉ねぎ、 小麦粉、でん粉、白菜、人 参、マッシュルーム、パセ リ、バター、牛乳、豆乳、ス キムミルク、チーズ/ほた て、パン粉、油	鮭、豆腐、こんにゃく、人 参、キャベツ、長ねぎ、み そ、玉ねぎ、シメジ/鶏肉、 小麦粉、生姜、にんにく、 卵、でん粉、油/あさり、 のり、ひじき、生姜、水あめ

*あさり、ししゃも、わかめ等には、えび、かに、いか、たこなどの魚介類が混入していることがあります。ご承知下さい。

持続可能な社会を目指そう

わたしたちの住む地球は、地球温暖化やごみの量の増加、生物多様性の危機など、さまざまな環境問題を抱えています。これは、わたしたちの生活が地球の自然が持つ許容量を超えるほど、地球環境に大きな負荷を与えているからです。限りある資源を大切にするために、環境のためにできることを考えて実行していきましょう。



2015年に国際連合で採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ」では、2030年までの持続可能な開発目標が盛り込まれています。貧困や飢餓、エネルギー、気候変動、平和的社会などについて国際社会全体で考えていく必要があります。

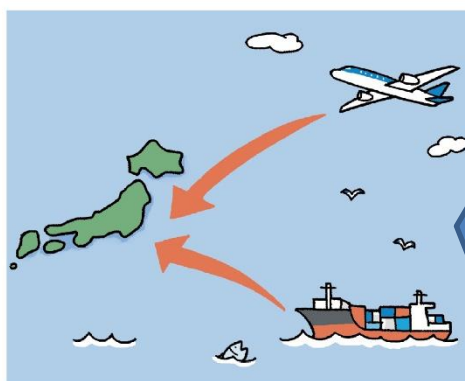


人間も含めた多くの種類の生き物すべてが複雑にかかわりあって存在していることを「生物多様性」といいます。わたしたちの食べ物も生物多様性がもたらす自然の恵みの一つです。生物多様性を守るためにできることを考えてみましょう。

今月の小松菜は、南区の小松菜です

フード・マイレージが高い日本

フード・マイレージとは、食料輸送にともなう環境への影響を示す指標です。食料の輸送量に輸送距離をかけ合わせることで算出できます。また、その数値に二酸化炭素排出係数をかけると、輸送にともなう二酸化炭素排出量を推計できます。日本は大量の輸入食料を長距離輸送しているため二酸化炭素を排出する量も多くなっています。環境負荷を少なくするためには、近くでとれたものを食べる地産地消が重要です。



今月から出る玉ねぎは、持続可能な社会を作るためのフードリサイクル玉ねぎを使います。