

月	火	水	木	金
10月の予定 2日(木)にれ学級校外学習 9日(木)4年生校外学習 2日(火)給食時間が 早まります	よていさんで パンには小麦粉・卵・スキム ミルクが使われています。 ・油は菜種油を使っています ・天候等の影響で使用する食材 が変更になる場合があります。 ・海産物(魚介類・貝類・海藻 類など)には、小さなエビ・タコ・ カニ・イカなどが混入している場合 があります ・魚を原料としているフライ等には骨が 残っている場合があります	1 ご飯 さつま汁 たらフライ ごまあえ 米・豚肉・さつま芋・とうふ・こんにゃく・ にんじん・大根・ごぼう・長ネギ・油・たら フライ(すけとう・たら・パ・粉・小麦粉・サト ニング・植物油・卵・たまご・大豆)・ぶどう 糖・とうもろこし・粉・じゃがいも・粉・さつま 芋・粉・バター・ミルク・小麦粉・ライ麦粉 小松菜・もやし・ゴマ・きびさとう	2 黒コッペ チキンクリーム煮 大根サラダ 果物 スライスパイン とり肉・マカロニ・にんじん・玉ネギ・ マッシュルーム・水・煮・パセリ・油・小麦粉 バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク 大根・まろ水・煮・きゅうり・きびさとう・ ゴマ油・パイン缶	3 ご飯 みそ汁(東豆腐・小松菜) 揚げいわしハンバーグ あさり入りきんぴら 米・東豆腐・小松菜・いわし・ハンバー グ(粒状・植物性たんぱく玉・玉・にんじん・ ねぎ・たらす・身・粉・粒状・植物性たん ぱく・粉・いわし・生姜・ペースト・さとう・ 乾燥マッシュポテト・にんじん・ペースト・植 物油・油・豚肉・あさり・水・煮・きび さとう・ごぼう・にんじん・ゴマ油・ゴマ
6 五目うどん ごまだんご 果物 黄桃缶 とり肉・油・あげ・つと・にんじん・ ほうれんそう・ごぼう・長ネギ・干 いたけ・たまご・水・煮・きびさ とう・白玉もち・ゴマ・黄桃缶	7 とりめし みそ汁(豆腐・わかめ) 南瓜コロケ 胚芽精米・大麦・とり肉・生姜・ 玉ネギ・油・きびさとう・とうもろこ し・め・長ネギ・南瓜・コロケ(南瓜・パン 粉・乾燥マッシュポテト・玉・粒状・植物 油脂・脱脂粉乳・微粉・パン粉・ 米粉・さとう・小麦粉)	8 ハヤシライス あさりの スパゲティサラダ 米・豚肉・玉ネギ・にんじん・じゃがいも・ 芋・セロリ・生姜・にんじん・マッシュル ム・水・煮・グリンス・油・小麦粉・トマト ピュレ・ホール・マト・缶・あさり・水・煮・ きびさとう・スパゲティ・きゅうり・ゴマ油・ ゴマ	9 ロールパン ワンタンスープ スパイシーポテト 中華サラダ ワンタン皮・豚肉・にんじん・ほう れんそう・もやし・メンマ・長ネギ・生 姜・にんじん・油・フレンチポテト [じゃがいも・パ・油]・ハム・春雨・ きゅうり・もやし・ホール・コン・きび さとう・ゴマ油・ゴマ	10 ご飯 みそ汁(豆腐・小松菜・えのき)芽 ひじき入りきょうざ 鶏そぼろ 米・とうもろこし・小松菜・えのき・芽・水・煮・ ひじき・入り・きょうざ・キャベツ・豚肉・ひじ き・豚脂・とり肉・長ネギ・めん・粉・ゴマ 油・さとう・生姜・いたけ・ホウ・イ・ス・ かけ・エキ・小麦粉・油・とり肉・や き・とうもろこし・切り・干し・大根・めん・ 糖・生姜
13 スポーツの日 	14 深川めし みそ汁(もやし・油揚げ) ポテトビーフコロケ 胚芽精米・大麦・あさり(冷凍)・生姜・ きびさとう・にんじん・ごぼう・油・小松 菜・もやし・油揚げ・ポテト・ビーフ・コロケ [じゃがいも・牛肉・スイート・ポ・玉・ネギ・ にんじん・マッシュポテト・さとう・小麦 粉・植物油・パン粉]	15 ご飯 豆腐のカレーソース 揚げポーク・シューマイ おひたし 米・とうもろこし・豚肉・玉ネギ・にんじん・生姜・ にんじん・グリンス・スリ・ご・油・小麦粉 ・ポーク・シューマイ[玉・ネギ・豚肉・牛肉・でん 粉・粒状・大豆・たんぱく・さとう・小麦粉 ・加工・でん粉(グルテン)]・ほうれんそう・ もやし・糸・かつお	16 ロールパン かぼちゃ・シチュー コールスロー・サラダ 果物 スライスパイン パラバ・コン・南瓜・玉ネギ・パセリ・ 小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・ チーズ・スキム・ミルク・キャベツ・にん じん・ホール・コン・上白糖・パイン 缶	17 ご飯 みそ汁(小松菜・たまご・芽・玉・ネギ) ブリカツ のりの佃煮 米・小松菜・たまご・芽・水・煮・玉・ネギ・ ブリカツ[ぶり・カツ・粉・小麦粉・サト ニング・植物油・卵・たまご・大豆]・ぶ とう糖・とうもろこし・ひ・粉・じゃがいも・ 粉・さつま芋・粉・バター・ミルク・小麦 粉・ライ麦粉・油・のり・ひじき・めん 糖・水・あめ
20 みそラーメン きなこポテト 果物 りんご 豚肉・玉ネギ・にんじん・生姜・にん じん・ゴマ・ゴマ油・もやし・メンマ・油・ほう れんそう・長ネギ・きわ・かめ・フレンチ ポテト[じゃがいも・パ・油]・きな粉・ きびさとう・りんご	21 チキン・ウィンナ・ライス 白花豆コロケ 果物 黄桃缶 胚芽精米・大麦・バター・トマト・ス・ 煮・ウナギ・[とり肉・豚肉・粉・粒状・あめ ・えん・豆・たんぱく]・玉・ネギ・にんじん・マッ ルム・水・煮・グリンス・油・白花豆・コロケ [白花豆・じゃがいも・乾燥マッシュポテト・上 白糖・パン粉・小麦粉・でん粉・粒状・ 豆・たんぱく・植物油・黄桃缶]	22 ご飯 肉じゃが いわしのカリカリフライ 石焼・糸・ろえ 米・豚肉・大豆・水・煮・じゃがいも・玉ネギ・ したき・にんじん・切り・干し・根・さい・い・ん・ 干し・いたけ・生姜・油・めん・糖・いわし の・カリ・カリ・フライ[いわし・水・あめ・(とうもろこし・ い・ん)・上白糖・生姜・じゃがいも・乾燥マッ シュ・ポテト・でん粉(グルテン)]・米粉・米粉・ 粉・なたね油・パ・油]・小松菜・もやし・のり	23 黒コッペ ベーコン・シチュー 人参とコーンのサラダ 果物 スライスパイン パラバ・コン・じゃがいも・玉ネギ・にん じん・パセリ・小麦粉・バター・油・牛乳・ 豆乳・チーズ・スキム・ミルク・ハム・きゅう り・ホール・コン・きびさとう・パイン缶	24 ご飯 みそ汁(白菜・油揚げ) 鮭フライ からし・糸・ろえ 米・白菜・油揚げ・鮭・フライ[秋・鮭 ・粒状・粉・小麦粉・さつま芋・めん・糖 ・サト・ニング・パ・油]・バター・ミルク・小麦 粉・粒状・大豆・たんぱく・さとう糖]・打ち 粉・小麦粉・でん粉]・やき・くわ・ほ うれんそう・キャベツ・きびさとう
27 パスタ ミートソース 青のりポテト 豚肉・大豆・水・煮・玉ネギ・にんじん・ マッシュルーム・水・煮・セロリ・にんじん・ 油・パセリ・小麦粉・トマト・ピュレ・ホ ル・マト・缶・フレンチポテト[じゃがいも・ パ・油]・青のり	28 たきこみいなり みそ汁(ごぼう・人参・大根) ひじき・春巻・Fe 胚芽精米・大麦・上白糖・油揚げ・ にんじん・干し・いたけ・ひじき・きびさとう・ ゴマ・のり・大根・ごぼう・ひじき・春巻 Fe[たけのこ・にんじん・豚肉・ひじき・ 植物油・脂・でん粉・さとう・小麦粉・ 加工・でん粉]・油	29 ご飯 マーボー・豆腐 カラダシ・梅子・持ち・から揚げ ナムル 米・とうもろこし・豚肉・生姜・にんじん・ 油・にんじん・長ネギ・干し・いたけ・きび さとう・ゴマ油・でん粉・カラダシ・梅 子・持ち・小麦粉・ほうれんそう・も し・ゴマ	30 チーズバーガー (横割ハンバーグ・ステーキ・ズ) 麦入り野菜スープ 果物 柿 ハンバーグ・豚肉・とり肉・玉・粒状・大 豆・たんぱく・豚脂・果糖・ぶどう糖・糖・ でん粉・粉・粒状・植物性たんぱく・ぶ とう糖・加工品・加工・油脂・加工・でん粉]・油 ・スライス・チーズ・きびさとう・パラバ・コン・ にんじん・玉ネギ・キャベツ・セロリ・パ セリ・押麦・柿	31 ご飯 けんちん汁 十勝大豆コロケ しょうが・糸・ろえ 米・とり肉・とうもろこし・こんにゃく・にんじん・ 大根・ごぼう・長ネギ・油・十勝大豆・コ ロケ[じゃがいも・大豆・玉・ネギ・じゃがいも・ マッシュポテト・パン粉・小麦粉・植物 油脂(大豆油・とうもろこし油)・とうもろ してん粉・上白糖]・小松菜・もやし・ 生姜

10月は「世界食料デー」月間です

10月16日は国連が定めた世界の食料問題について考える日です。日本では10月を「世界食料デー」月間として、日頃から飢餓や食料問題の解決に向けて活動するNGO/NPO、国連機関が共同で情報発信を行っています。世界ではすべての人が食べられる食料が生産されているのに、10人に1人が十分に食べられていません。一方で、世界では生産された食料の1/3が捨てられています。

世界食料デーをきっかけに、私たちが毎日食べているものはどこから来ているのか考え、作ってくれた人に感謝し、自分たちが食べ物をむだにしないためにどうすべきか考えましょう。

貧困や格差、気候変動などのさまざまな問題の解決を目指す「持続可能な開発目標(SDGs)」では2030年までに「飢餓をゼロに」することや、フードロスを減らすことを目指しています。

食品ロスをへらしましょう

① 食品ロスをへらすために、家庭でできること ①

買い物では…

- ・買い物の前に、家にある食品をチェック！
→在庫を調べてから買い物に行きましょう。
- ・安いからといって買い過ぎない！
→使用する分だけ買うようにしましょう。
- ・残さず使いきる！
→表示に従って正しく保存し、献立や調理方法を工夫して、使いきるようにしましょう。

調理では…

- ・調理で作り過ぎない！
→食べられる分だけを作るようにしましょう。
食べきれなかったものは、冷凍するなど、保存方法を工夫しましょう。
- ・余ったら作りかえる！
→食べきれなかった場合は、他の料理に作りかえるなど、献立や調理方法を工夫しましょう。



② 食品の期限表示を正しく理解しましょう ②

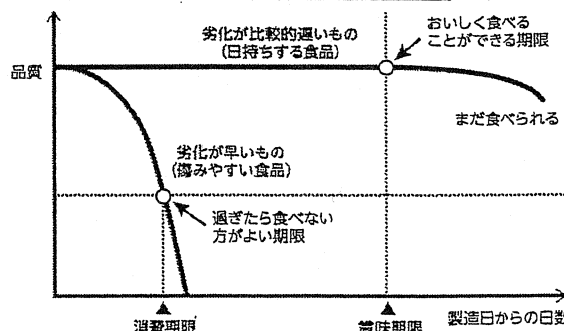
食品の期限表示は「消費期限」と「賞味期限」の2種類があります。いずれも開封していない状態で、表示されている保存方法で保存した場合の期限が表示されています。

消費期限 → 「食べても安全な期限」

賞味期限 → 「おいしく食べることができる期限」

賞味期限は、過ぎててもすぐに廃棄せずに自分で食べられるかどうかを判断することも大切です。(消費者庁ホームページより)

消費期限と賞味期限のイメージ



通常、消費期限及び賞味期限は「年月日」を表示しますが、賞味期限を表示すべき食品のうち、製造日から賞味期限までの期間が3か月を超えるものについては、「年月」で表示することが認められています。

③ 「てまえどり」運動～すぐたべくんをお手本に～ ③

スーパーマーケットなどの小売店では、年間何十万トンもの食品が期限切れによって廃棄されています。

日頃の買い物の中で、すぐに食べるものは積極的に商品棚の手前から取る「てまえどり」をすることで、販売期限が過ぎた食品の廃棄量を減らすことができます。

「てまえどり」運動とは、2021年6月より、農水省・消費者庁・環境省・一般社団法人日本フランチャイズチェーン協会が連携して取り組んでいる運動です。

