

月	火	水	木	金
10月の予定 14日(火) 3年生校外学習 21日(火) 給食時間が早まります 28日(火) 2年生校外学習	よていこんだて 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・さつま豆腐・こんにやく・にんじん・大根・ごぼう・長ネギ・油・たら・フライ(すけとうだら・パテ粉(小麦粉・タコ・ニンニグ・植物油(ひまなね大豆))・ぶどう糖・とうもろこし・粉・じゃが芋・粉・さつま芋(小麦粉・バター・ミルク(小麦粉・ラッセル))・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・バター・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・きゅうり・きびさとう・ゴマ油・パイン缶	3 ご飯 みそ汁(凍豆腐・小松菜) 揚げいわしハンバーグ あさり入りきんぴら 米・凍豆腐・小松菜・いわしハンバーグ(粒状植物性たんぱく玉・玉ネギ・にんじん・ねぎ・たらす・身・粉・粒状植物性たんぱく・白・でん粉・いわし・生・姜・ペースト・さとう・乾燥マッシュルーム・にんじん・ペースト・植物油・油・豚肉・あさり・水・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・しいたけ・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) 南瓜コロッケ 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・コロッケ(南瓜・パン粉・乾燥マッシュルーム・玉ネギ・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・じゃが芋・セロリ・生姜・にんじん・マッシュルーム・水・グリンピース・油・小麦粉・トマト・ピュレ・ホールトマト缶・あさり・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(じゃが芋・パム油)・ハム・春雨・きゅうり・もやし・ホールコーン・きびさとう・ゴマ油・ゴマ	10 ご飯 みそ汁(豆腐・小松菜・えのき) ひじき入りぎょうざ 鶏 そぼろ 米・とうもろこし・小松菜・えのき・水・煮・ひじき入りぎょうざ(キャベツ・豚肉・ひじき・豚脂・とり肉・長ネギ・でん粉・ア・油・さとう・生姜・しいたけ・ホウキエ・かきエ・小麦粉・油・とり肉・きびさとう・切り干し大根・てんさい糖・生姜
13 スポーツの日 	14 深川めし みそ汁(もやし・揚げ) ポテトビーフコロッケ 胚芽精米・大麦・おろし(冷凍)・生姜・きびさとう・にんじん・ごぼう・油・小松菜・もやし・揚げ・ポテトビーフコロッケ(じゃが芋・牛肉・スイートコーン・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・グリンピース・りんご・油・小麦粉・ポークシュマイ(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(デンプン))・ほうれんそう・もやし・系かつお	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・パテ・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・ホールコーン・上白糖・パイン缶	17 ご飯 みそ汁(小松菜・たまご・玉ネギ) ブリカツ のりの佃煮 米・小松菜・たまご・水・煮・玉ネギ・ブリカツ(ブリ・パテ粉(小麦粉・タコ・ニンニグ・植物油(ひまなね大豆))・ぶどう糖・とうもろこし・でん粉・じゃが芋・でん粉・さつま芋(小麦粉・バター・ミルク(小麦粉・ラッセル))・油・のり・ひき・てんさい糖・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(じゃが芋・パム油)・きな粉・きびさとう・りんご	21 チキンウィング 白花生コロッケ 果物 黄桃缶 胚芽精米・大麦・バター・トマト・マッシュルーム・水・とり肉・豚肉・粉・粒状大豆たんぱく・玉ネギ・にんじん・マッシュルーム・水・油・白花生コロッケ(白花生・油・乾燥マッシュルーム・上白糖・パン粉・小麦粉・でん粉・粒状大豆たんぱく・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 しろえ 米・豚肉・大豆・水・じゃが芋・玉ネギ・にんじん・切り干し大根・きびさとう・しいたけ・生姜・油・でん粉・糖・いわし・カリカリフライ(いわし・水・あめ(ぶどう糖)・はね・いし・上白糖・生姜・じゃが芋・乾燥マッシュルーム・粉・粒状大豆たんぱく・パム油・小松菜・えのき・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・じゃが芋・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・ホールコーン・きびさとう・パイン缶	24 ご飯 みそ汁(白菜・油揚げ) 魚フライ からし しろえ 米・白菜・油揚げ・魚フライ(秋鮭・生・皮・粉(小麦粉・きびさとう・でん粉・糖・ホント・パム))・バター・ミルク(小麦粉・粒状植物性たんぱく(大豆))・ぶどう糖・粉(小麦粉・でん粉))・やぎ・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・セロリ・にんじん・油・パセリ・小麦粉・トマト・ピュレ・ホール・ホール・パテ・フレンチポテト(じゃが芋・パム油)・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・あげ・にんじん・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 カラアジ・もちもちから揚げ 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・しいたけ・きびさとう・ゴマ油・でん粉・カラアジ・もちもち・もちもち・小麦粉・ほうれんそう・もやし・ゴマ	30 チーズバーガー (横割りのハンバーグ・スライス) 麦入り野菜スープ 果物 柿 ハンバーグ(豚肉・とり肉・玉ネギ・粒状大豆たんぱく・豚脂・果糖・ぶどう糖・液糖・でん粉・粉状植物性たんぱく・ぶどう糖・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 十勝大豆コロッケ しょうが しろえ 米・とり肉・とうもろこし・こんにやく・にんじん・大根・ごぼう・長ネギ・油・十勝大豆コロッケ(じゃが芋・大豆・玉ネギ・じゃが芋・乾燥マッシュルーム・パテ粉・小麦粉・植物油・脂(大豆油・とうもろこし油))・とうもろこし・でん粉・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

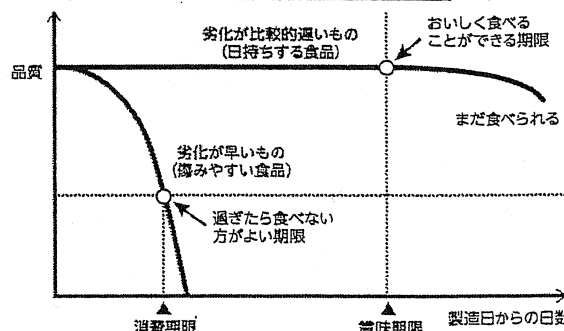
食品の期限表示は「消費期限」と「賞味期限」の2種類があります。いずれも開封していない状態で、表示されている保存方法で保存した場合の期限が表示されています。

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。

