

日	曜	主 食	副 食	お や つ	3歳未満児追加献立		材料(昼食・3時おやつ)の種類と体内での働き		
					10 時	副食	血や肉となる	熱や力となる	体の調子を整える
1	金	十穀米	煮魚 のっぺい汁	ヨーグルト せんべい お茶	牛 乳 りんご	🍎	白身魚・鶏肉 ヨーグルト	十穀米・里芋 こんにやく・せんべい	人参・生姜・さやいんげん・椎茸 大根・ごぼう・青葱
2	土	🍌	シーフードスパゲッティ バナナ	パン 牛乳	牛 乳 チーズ	🍎	ベーコン・ツナ缶 粉チーズ・牛乳	スパゲッティ・パン	人参・玉ねぎ・ピーマン・バナナ
4	月	麦ごはん	肉じゃが かき玉汁	みかん クッキー スキムミルク いりこ	牛 乳 梨	🍎	牛肉・卵・いりこ スキムミルク	麦ごはん・じゃが芋 クッキー	人参・玉ねぎ・もやし ほうれん草・グリーンピース・みかん
5	火	十穀米	魚の磯辺揚げ レタス 大根のみそ汁	スイートポテト スキムミルク 昆布	牛 乳 キウイ	🍎	白身魚・卵・米みそ・青のり わかめ・昆布・スキムミルク	十穀米・マーガリン さつまいも	人参・大根・白菜・レタス えのき・青葱
6	水	麦ごはん	厚揚げとツナのカレー炒め ★さつまいもと柿のサラダ	りんごのトースト 豆乳	牛 乳 オレンジ	🍎	清汁 ツナ缶・わかめ・厚揚げ ヨーグルト・豆乳	麦ごはん・食パン・さつまいも マーガリン・マヨネーズ	人参・玉ねぎ・しめじ・青葱・きゅうり・りんご 椎茸・コーン・さやいんげん・かき・干しぶどう
8	金	十穀米	チリコンカーン 野菜スープ	オレンジゼリー ウエハース スキムミルク 昆布	牛 乳 バナナ	🍎	牛ミンチ・大豆・昆布 スキムミルク	十穀米・じゃが芋 ウエハース	人参・玉ねぎ・にんにく・キャベツ セロリー・パセリ・みかん缶
9	土	🍌	きつねうどん みかん	パン 牛乳	牛 乳 チーズ	🍎	かまぼこ・油揚げ・牛乳	うどん・パン	干し椎茸・ほうれん草・みかん
11	月	麦ごはん	ポークチャップ 粉ふきいも キャベツとコーンの豆乳スープ	チーズボール 飲むヨーグルト	牛 乳 梨	🍎	豚肉・豆乳・卵・粉チーズ 飲むヨーグルト	麦ごはん・じゃが芋	人参・玉ねぎ・キャベツ・パセリ コーン
12	火	十穀米	鶏肉とかぼちゃのカレークリームシチュー オレンジサラダ	ほうれん草ケーキ スキムミルク いりこ	牛 乳 バナナ	🍎	鶏肉・卵・牛乳・いりこ スキムミルク	十穀米・バター	人参・玉ねぎ・かぼちゃ・セロリー・きゅうり キャベツ・パセリ・ほうれん草・みかん缶
13	水	麦ごはん	魚のとうふクリーム焼き 小松菜の中華和え	わかめうどん	牛 乳 オレンジ	🍎	卵スープ 鮭・卵・豆腐・米みそ ハム・わかめ・かまぼこ	麦ごはん・うどん ごま油	人参・玉ねぎ・パセリ・コーン しめじ・小松菜・もやし・青葱
14	木	十穀米	ピーマンと豚肉のソース炒め さつまいものみそ汁	きな粉よせ スキムミルク 昆布	牛 乳 りんご	🍎	豚肉・厚揚げ・米みそ・豆乳 きな粉・昆布・スキムミルク	十穀米・さつまいも	人参・玉ねぎ・ピーマン・青葱 黄ピーマン
15	金	麦ごはん	鶏肉とさといものうま煮 小松菜と豆腐の清汁	小倉蒸しパン スキムミルク いりこ	牛 乳 キウイ	🍎	鶏肉・豆腐・卵・小豆 牛乳・いりこ・スキムミルク	麦ごはん・里芋	人参・小松菜・さやいんげん 干し椎茸
行 事	7日(木)誕生会 10時 牛乳 昼食 きのことベーコンの洋風混ぜごはん♪トマト チーズ 鶏のマーマレード焼き♪白菜スープ♪みかん 3時 黒ごまとチーズのクッキー 23日(土)運動会 飲むヨーグルト♪いりこ 26日(火)いもほり遠足(ゆり組・きく組)								

(給食だより) 食品ロスを削減しましょう

・買い物時のポイント

食品ロスは、食品メーカーやスーパーマーケットで発生していると

思いがちですが、食品ロス量の半分は家庭から発生しています。

家庭からの食品ロスの要因は、料理を作りすぎて残る「食べ残し」、

野菜の皮や茎など食べられるところまで切って捨ててしまう、

「過剰除去」、未開封のまま食べずに捨ててしまう「直接廃棄」です。

少し意識したり、工夫したりすることで食品ロスを減らすことができます。

食品を無駄なく使っておいしく食べきりましょう。

今回は買い物時、家庭での調理や保存のポイントを紹介します。

・家庭での調理や保存のポイント

- ①食材を適切に保存する
- ②食材を上手に使いきる
- ③食べきれる量を作る

食品の期限表示(消費期限と賞味期限)について

★消費期限・・・過ぎたら食べない方がよい期限
定められた方法により保存した場合に、腐敗などの品質の劣化に伴い安全性を欠くおそれがないと認められる期限。

(食品例) 弁当、サンドイッチ、惣菜など

★賞味期限・・・おいしく食べることができる期限
定められた方法により保存した場合に、期待される全ての品質の保持が十分に可能であると認められる期限。
この期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではない。

(食品例) 缶詰、スナック菓子、カップ麺など