

# 10月予定献立表

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	土	🔔 ツナときのこのスパゲティ オレンジ		パン 牛乳	牛乳 チーズ	/	ツナ・粉チーズ 牛乳	スパゲティ パン	人参・玉ねぎ・しめじ ピーマン・オレンジ
3	月	🌾 豚肉となすの炒め物 さつまいものみそ汁		わかめごはん	牛乳 バナナ	/	豚肉・厚揚げ・じゃこ わかめ・米みそ	十穀米・さつまいも	人参・玉ねぎ・ピーマン 生姜・青ねぎ
4	火	🌾 チリコンカン レタス 野菜スープ		梨 クッキー いりこ スキムミルク	牛乳 オレンジ	/	牛ミンチ・大豆・ベーコン スキムミルク・いりこ	麦ごはん・じゃがいも クッキー	人参・玉ねぎ・にんにく レタス・キャベツ・セロリ パセリ・梨
6	木	🌾 厚揚げとツナのカレー炒め煮 柿なます		スイートポテト いりこ スキムミルク	牛乳 梨	みそ汁	厚揚げ・ツナ・卵 わかめ・米みそ スキムミルク・いりこ	麦ごはん・すりごま さつまいも	人参・玉ねぎ・しいたけ コーン・いんげん・かぶ 柿・青ねぎ
7	金	🌾 魚のごまみそ焼き トマト かき玉汁		ふわふわかぼちゃケーキ 昆布 スキムミルク	牛乳 りんご	/	白身魚・卵・鶏肉・米みそ 豆乳・スキムミルク 昆布	十穀米	人参・玉ねぎ・ほうれん草 もやし・トマト・かぼちゃ
8	土	🔔 きつねうどん バナナ		パン 牛乳	牛乳 チーズ	/	うすあげ・牛乳	うどん パン	人参・ほうれん草 バナナ
11	火	🌾 肉じゃが 小松菜とちくわの炒め物		小倉蒸しパン いりこ スキムミルク	牛乳 梨	清汁	牛肉・ちくわ・卵・牛乳 小豆・スキムミルク いりこ	麦ごはん・じゃがいも すりごま・ごま油 麩	人参・玉ねぎ・グリーンピース 小松菜・えのき
12	水	🌾 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		肉うどん	牛乳 バナナ	/	鶏肉・スキムミルク 牛肉	十穀米・うどん	人参・玉ねぎ・セロリ かぼちゃ・キャベツ・きゅうり パセリ・みかん缶・青ねぎ
13	木	🌾 鮭のホイル焼き トマト のっぺい汁		チーズポール 飲むヨーグルト	牛乳 オレンジ	/	鮭・鶏肉・卵・粉チーズ 飲むヨーグルト	麦ごはん・里芋 こんにやく	人参・玉ねぎ・しめじ・コーン トマト・大根・ごぼう・しいたけ 青ねぎ
14	金	🌾 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		フルーツポンチ	牛乳 キウイ	/	豚ヒレ肉・豆乳	十穀米・じゃがいも	人参・玉ねぎ・キャベツ・パセリ バナナ・もも缶・みかん缶 パイン缶・りんご
17	月	🌾 鶏肉と里芋のうま煮 小松菜と豆腐の清汁		りんごのトースト 豆乳	牛乳 キウイ	/	鶏肉・豆腐 豆乳	十穀米・里芋 食パン	人参・いんげん・干椎茸 小松菜・りんご
19	水	🌾 魚の磯辺揚げ レタス 大根のみそ汁		きな粉よせ 昆布 飲むヨーグルト	牛乳 みかん	/	白身魚・わかめ・青のり 米みそ・きな粉・寒天・豆乳 飲むヨーグルト・昆布	十穀米・上新粉	人参・白菜・えのき・青ねぎ レタス

## 誕生会

## 行事

5	水	カラフル ピラフ	ハンバーグ フレンチサラダ 白菜のスープ	チョコチップクッキー 昆布 スキムミルク	牛乳 チーズ	/	5 水 誕生会 22 土 第74回 運動会 31 月 いもほり遠足(ゆり組・きく組)
---	---	-------------	----------------------------	----------------------------	-----------	---	--

# 10月給食だより

「食品ロスを削減しましょう」

10月は食品ロス削減月間です！



## 日本の食品ロスってどのくらい？

食品ロスとは、本来食べられるにも関わらず捨てられてしまう食品のことです。

日本では、1年間で約612万トンもの食べ物が捨てられています。これは日本で暮らす人、1人の分量に換算すると、年間約48kg、毎日お茶碗一杯分を捨てていることになります。



## 食品ロスの約半分は家庭から出ている





食品ロス量の約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次の3つです。

- ① 料理を作りすぎたりして残る「食べ残し」
- ② 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」
- ③ 未開封のまま食べずに捨ててしまう「直接廃棄」

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。食材を無駄なく使っておいしく食べきりましょう。

## 食品ロスを防ぐためのチェックリスト



買い物編 必要なものだけ購入しよう！	収納編 冷蔵庫・食品保管庫を整理しよう！
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 買い物の前に在庫を確認する</li> <li><input type="checkbox"/> 必要なもののリストを作る</li> <li><input type="checkbox"/> 安いからと買い過ぎない</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 同じ種類の食べ物はまとめて収納する</li> <li><input type="checkbox"/> 賞味期限や消費期限が短いものは手前に置く</li> <li><input type="checkbox"/> 食品は適正に管理する（冷蔵・常温など）</li> </ul> 
調理編 徹底的に使う！食べきる！	ごみ編 分別、リサイクルは徹底的に！
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 必要な量だけ作る</li> <li><input type="checkbox"/> 食材は無駄なく使いきる（野菜の皮も活用！）</li> <li><input type="checkbox"/> 多く作った時は、小分けして冷凍する</li> <li><input type="checkbox"/> 余りものは別の料理に作り替える</li> </ul> <p>(例)  → </p> <p style="text-align: center;">肉じゃが                      コロッケ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 生ごみは水切りや乾燥させてから捨てる</li> <li><input type="checkbox"/> 生ごみはコンポストを使って肥料にする</li> <li><input type="checkbox"/> 食品トレイ、牛乳パックなどリサイクルできるものを分ける</li> </ul> 