



10月分 献立予定表

*数値は左から、エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g) を表しています。

*食材の流通等により、献立が変更になることがありますのでご了承ください。

月	火	水	木	金	
	1 ごほうサラダ おやこどん レタススープ 小 692 2.2 中 887 3.1	2 やさいいため とうふいり たまごゆき ごはん なめこじる 小 640 1.8 中 820 2.5	3 フロccoliーサラダ だいずとさつまいものかりんとうあけ きつねうどん 小 652 2.3 中 867 2.7	4 あきやさいのもの タラのマヨネーズやき ごはん わかめのみそしる 小 637 1.9 中 765 2.3	
	7 振替休日 	8 いんげんのごまあえ そぼろどん ほうれんそうのみそしる 小 599 2.0 中 753 2.8	9 ひじきとやさいのカラフルいため あじフライ ごはん じゃがいものみそしる 小 677 2.0 中 855 2.6	10 やさいのごますあえ マーボーめん ぶどう 小 598 2.7 中 687 3.3	11 フロccoliーとチキンのおんサラダ やまのこハンバーグ ごはん やさいスープ 小 685 1.4 中 871 1.7
	14 スポーツの日 	15 きゅうりとわかめのツナサラダ ひじきナゲット こくとうパン かぼちゃクリームシチュー 小 699 2.5 中 895 3.3	16 ナムル とりとまめのチリソース ごはん もずくスープ 小 624 2.1 中 776 3.1	17 イタリアンサラダ りんごとさつまいものむしケーキ やまのこスパゲッティ 小 523 0.8 中 633 1.0	18 さつまいもとフロccoliーのアーモンドあえ さばのわふうパンこやき ごはん こまつなとえのきのみそしる 小 675 1.9 中 854 2.6
21 小なし きりぼしだいこんのごまあえ あつやき たまご ごはん さつましる 小 817 2.3	22 とうふとやさいのサラダ アーモンドフィッシュ あきのみかくカレー 小 660 1.7 中 826 2.2	23 さつまいもといんげんまめのサラダ さけのてりやき ごはん こまつなのみそしる 小 664 1.9 中 853 2.5	24 キャベツとひじきのサラダ てづくりぶどうゼリー みそラーメン 小 566 2.0 中 671 2.6	25 うのはないり あげかぼちゃのあまからだれ ごはん あつあけのみそしる 小 667 1.9 中 846 2.3	
28 ごまあえ ふわふわとりつくね ごはん キャベツのみそしる 小 593 1.8 中 722 2.3	29 パンパンジャー キムタクどん コーンとたまごのちゅうかスープ 小 645 2.0 中 796 2.2	30 だいこんのふくめに ほっけのしおゆき ごはん じゃがいものみそしる 小 576 1.7 中 634 2.4	31 ☆ハロウィンとしょコラボ☆ コールスローサラダ ツナときのこのスパゲッティ ☆ドラキュラスープ☆ 小 559 1.6 中 692 2.1		



小坂の給食
QRコード→





給食たより



朝晩の冷え込みから秋を感じる頃となりました。秋は別名「食欲の秋」とも言われます。旬を迎える食べ物が多いこともこの言葉の由来の1つだとされています。10月は学習発表会&坂中祭という1年の中でも大きな学校行事を控えています。準備などで慌ただしい毎日が続きますが、おいしいたべものを食べてリラックスできる時間も見つけてほしいと思います。

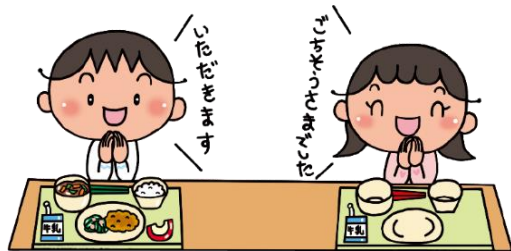


食品ロスを減らそう!

「食品ロス」とは、まだ食べることができるのに、ごみとして捨てられてしまう食べ物のことです。日本では1年間で約600万トンもの食品ロスが発生しています。これは、日本人1人あたり、毎日お茶わん1杯分のご飯を捨てているのと同じ量になります。食品ロスが生じると、食べ物が無駄になるだけでなく、地球環境にも悪い影響を与えます。大切な食べ物をむだにせず、また地球環境を守っていくためにも食品ロスを減らす努力が大切です。今月は、「食品ロスを減らすため、自分になにができるか」を考える月間にしましょう。

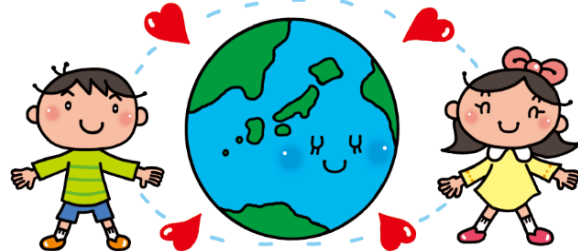
食品ロスを減らさなければならない理由

食べ物の「いのち」を
そまつにしないため



食べ物のもとには全部、いのちをもっていたものです。そして食べ物には作ってくれた人の思いや努力が込められています。食べ物をむだにしないことで、生きものたちの命に対する敬意と、作ってくれた人への感謝の心を表すことができます。

地球環境を
守っていくため



食べ物を作ったり、運んだりするとき、私たちはたくさんの水やエネルギーを使っています。さらに食べ残しのごみの処理にも多くのエネルギーが使われ、地球環境に大きな負担となります。食品ロスを減らすことは、むだなごみを減らし、地球を守っていくことにもつながります。

私たちにできることってなんだろう？

食品ロス削減のために
私たちが給食時間にできること

- ☆クラス分の給食はできるだけ食缶に残りがでないように盛り付けよう。
- ☆苦手な食べ物が出てきても、一口は食べるようにこころがけてみよう。
- ☆給食当番は協力し合って素早く準備し、給食を食べる時間を確保しよう。

食品ロス削減のために
私たちが家庭でできること

- ☆買い物では必要な分だけ買おう。
- ☆スーパーではできるだけ手前の商品から買うようにしよう。
- ☆皮ごと使える野菜はよく洗いそのまま使うなど、食材を上手に使い切ろう。
- ☆外食では食べきれぬ量を頼もう。