



給食だより



10月の給食献立表

都合により献立の一部を変更する場合があります。

		未満児 10時	給食	おやつ	赤	黄	みどり
					血や肉になる	熱や力になる	調子を整える
15	木	牛乳 梨	ごまごはん・チンゲン菜のスープ ウインナー入りオムレット もやしのナムル	スキムミルク いちごの米粉マフィン	卵・ウインナー・牛乳・スキム ミルク・豆乳	米・すりごま・じゃが芋・サ ラダ油・ごま油・いちごジャ ム・米粉・ベーキングパウ ダー・三温糖	しそ葉・チンゲン菜・玉ね ぎ・コーン・人参・パセリ・ ケチャップ・もやし
2	金	牛乳 バナナ	麦ごはん・コーンスープ ハンバーグ・人参グラッセ	牛乳 豆乳きな粉ビスケット	牛ひき肉・豚ひき肉・木綿 豆腐・牛乳・きな粉・豆乳	米・麦・じゃが芋・三温糖・ ウスターソース・サラダ 油・小麦粉	コーンクリーム缶・玉ねぎ・ 人参・パセリ・ケチャップ
3 17	土	牛乳 オレンジ	鶏ごぼうパスタ・フレンチサラダ ヨーグルト	牛乳 せんべい	鶏肉・ツナ・きざみのり・ ヨーグルト・牛乳	スパゲティ・オリーブ油・三 温糖・せんべい	玉ねぎ・人参・ごぼう・キャ ベツ・胡瓜
5 19	月	牛乳 りんご	赤米ごはん・清汁 牛肉と厚揚げの煮付け	スキムミルク シュガートースト	鰹節・昆布・牛肉・厚揚げ・ 煮干し・スキムミルク	米・赤米・じゃが芋・サラダ 油・三温糖・食パン・グラ ニュー糖・バター	玉ねぎ・えのき茸・人参・ ねぎ・さやいんげん
6 20	火	牛乳 バナナ	玄米ごはん・春雨スープ ポークチャップ・ほうれん草の中華和え	スキムミルク 南瓜と豆腐の米粉ケーキ	豚肉・スキムミルク・木綿 豆腐・豆乳	米・玄米・春雨・ウスター ソース・ごま油・三温糖・米 粉・ベーキングパウダー・ サラダ油・バニラエッセン ス	玉ねぎ・人参・ケチャップ・ ほうれん草・もやし・南瓜
7 21	水	牛乳 早生みかん	麦ごはん・シャッキリ味噌汁 魚のパン粉焼き・塩昆布炒め	牛乳 りんごドーナツ	煮干し・味噌・白身魚・塩 昆布・牛乳・卵	米・麦・サラダ油・パン粉・ すりごま・ごま油・三温糖・ 小麦粉・ベーキングパウ ダー・バニラエッセンス	もやし・蓮根・人参・ねぎ・ パセリ・キャベツ・ピーマ ン・りんご
8 22	木	牛乳 梨	カレーライス 春雨サラダ	スキムミルク 白桃ゼリー	牛肉・ロースハム・スキム ミルク・粉寒天	米・じゃが芋・カレールウ・ 春雨・マヨドレ・ごま油・三 温糖	玉ねぎ・人参・胡瓜・白桃 缶
9 23	金	牛乳 バナナ	麦ごはん・けんちん汁 焼きメンチカツ・胡瓜の中華漬け	豆乳 スイートポテト	鶏肉・木綿豆腐・煮干し・ 牛ひき肉・豚ひき肉・豆 乳・スキムミルク・卵	米・麦・じゃが芋・サラダ 油・片栗粉・ウスターソー ス・パン粉・いりごま・さつ ま芋・三温糖・マーガリン・ バニラエッセンス	人参・ごぼう・えのき茸・ね ぎ・ピーマン・キャベツ・玉 ねぎ・胡瓜
10 24	土	牛乳 オレンジ	焼きうどん・チンゲン菜の中華風和え物 バナナ	牛乳 せんべい	豚肉・かまぼこ・鰹節・牛 乳	干しうどん・ごま油・サラダ 油・三温糖・すりごま・せん べい	玉ねぎ・キャベツ・もやし・ 人参・ねぎ・生姜・チンゲン 菜・バナナ
13 27	火	牛乳 バナナ	赤米ごはん・三平汁(北海道名物) 鶏肉と里芋のうま煮	豆乳 シリアルスコーン	鮭・昆布・味噌・鶏肉・煮干 し・豆乳・牛乳	米・赤米・里芋・サラダ油・ 三温糖・コーンフレーク・ ホットケーキミックス	大根・キャベツ・人参・ね ぎ・さやいんげん・干し椎 茸・バナナ
16 30	金	牛乳 バナナ	玄米ごはん・若布スープ ローストチキン・さつま芋の白和え	牛乳(16日)スキムミルク(30日) 黒糖蒸しパン	乾燥若布・鶏肉・絹ごし豆 腐・味噌・牛乳・スキムミル ク	米・玄米・いりごま・ごま 油・さつま芋・すりごま・三 温糖・小麦粉・ベーキング パウダー・黒砂糖・サラダ 油	玉ねぎ・人参・生姜・にん にく・ほうれん草
26	月	牛乳 りんご	麦ごはん・野菜スープ 魚の天火焼き・和風サラダ	スキムミルク ツナチーズトースト	白身魚・粉チーズ・かまぼ こ・乾燥若布・スキムミル ク・ツナ・ピザ用チーズ	米・麦・三温糖・白練りご ま・マヨドレ・食パン	白菜・大根・人参・根深ね ぎ・玉ねぎ・トマト・にんに く・パセリ・ケチャップ・胡瓜
31	土	牛乳 オレンジ	味噌ラーメン・大根サラダ ヨーグルト	牛乳 せんべい	焼き豚・味噌・ヨーグルト・ 牛乳	中華麺・すりごま・ごま油・ オリーブ油・三温糖・せん べい	もやし・人参・ねぎ・生姜・ 大根・胡瓜
14 28	水	牛乳 早生みかん	地産地消メニュー 豆乳パン・オレンジサラダ 鶏肉と南瓜のクリームシチュー	さつま芋ごはん(おにぎり)	鶏肉・スキムミルク	豆乳プチパン・サラダ油・ バター・小麦粉・三温糖・ 米・さつま芋・黒いりごま	南瓜・玉ねぎ・人参・キャ ベツ・胡瓜・みかん缶
29	木	牛乳 せんべい	誕生会メニュー ケチャップライス・魔女のスープ ミートローフのおぼけチップ マセドアンサラダ・オレンジゼリー	牛乳 ハロウィンクッキー	鶏肉・ウインナー・合びき 肉・木綿豆腐・粉寒天・牛 乳・卵	米・紫芋・じゃが芋・ウス ターソース・三温糖・餃子 の皮・マヨドレ・オレンジ ジュース・小麦粉・ベーキ ングパウダー・バター・ コーンスターチ	玉ねぎ・人参・紫キャベツ・ ケチャップ・胡瓜・コーン・ 南瓜

食品ロスをなくそう!



減らそう「食品ロス」

食品ロスとは

まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことです。売れ残りや食べ残し、期限切れなどが原因で起こります。食品ロスは、「もったいない」だけでなく、環境や経済にもかかわる問題です。私たちにできることから、少しずつ考えていきましょう。

食品ロスの約半分は、家庭から出ています

3つの主な理由

「食べ残し」料理を作りすぎたりして残る

「過剰除去」野菜の皮や茎など食べられるところまで切ってしまう

「直接廃棄」未開封のまま食べずに捨ててしまう

少しの工夫で、食品ロスは減らせます。
食材を無駄なく使っておいしく食べきましょう



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!

- ☐ 買い物の前に在庫を確認
- ☐ 必要なもののリストを作る
- ☐ 調理する分量に応じて少量パックやばら売りを利用する

収納編

冷蔵庫・食品保管庫を整理しよう!

- ☐ 同じ種類の食べ物はまとめて収納する
- ☐ 賞味期限や消費期限が短いものは手前に置く
- ☐ 食品は適正に管理する(冷蔵・常温など)



調理編

徹底的に使う! 食べきる!

- ☐ 必要な量だけ作る
- ☐ 食材は無駄なく使いきる
- ☐ 多く作った時は、小分けして冷凍する
- ☐ 余りものは別の料理にアレンジする



(例)肉じゃが→コロッケ

ごみ編

分別、リサイクルは徹底的に!

- ☐ 生ごみは水切りや乾燥させてから捨てる
- ☐ 生ごみはコンポストを使って肥料にする
- ☐ 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

今月のご当地名物給食・おやつは



13・27日に北海道の名物「三平汁」です。

塩蔵やぬか漬けにした鮭やニシンなどの魚と大根やじゃが芋などの根菜類を昆布だし汁で煮込んだ北海道の代表的な郷土料理です。お楽しみに～!

今月の宗像育ちの食材は



「米・赤米・玄米・味噌・胡瓜・早生みかん・さつま芋・きな粉」です