

10月給食だよ



月	火	水	木	金
食品ロス削減月間 「手前から買う！」で食品ロスを減らそう  10月は食品ロス削減月間で、10月30日は食品ロス削減の日です。食品ロスは、食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。調理や食べる時だけでなく、食品を買う時から食品ロスを削減するためにできることがあります。食品を買う時、期限が長いものから取ると、期限が短いものが残り、それが食品ロスにつながってしまいます。奥の方から取るのではなく、手前から買うようにします。			1	2
			和風きのこスパゲッティ ニラ玉スープ オニオンチップサラダ 牛乳 729kcal	チンジャオロース丼 わかめスープ きくらげの中華風サラダ 牛乳 763kcal
5	6	7	8	9
ごはん とりつみれ汁 厚揚げの味噌炒め キャベツの塩昆布和え 牛乳 773kcal	食パン/りんごジャム ミートボールスープ チーズサンドカツ 秋の彩りサラダ 牛乳 800kcal	ごはん 舞茸のみそ汁 チキン南蛮 キャベツのおかか和え 牛乳 885kcal	肉うどん うの花コロッケ 梨 牛乳 711kcal	ポークカレー ツナサラダ 牛乳 856kcal
12	13	14	15	16
体育の日 	黒糖パン ミネストローネスープ 鶏肉のマーマレード焼き りんごとキャベツのサラダ 牛乳 770kcal	高野豆腐の炊き込みごはん 大根のみそ汁 チキンカツ 小松菜サラダ 牛乳 723kcal	野菜ちゃんぽん麺 焼き餃子 栗のムース 牛乳 936kcal	豚すき丼 さつまいものみそ汁 きゅうりとツネの和え物 牛乳 793kcal
19	20	21	22	23
ごはん しめじのみそ汁 豚肉の生姜焼き 野菜の梅風味和え 牛乳 763kcal	バターロールパン ポトフ カレーコロッケ カリカリごぼうサラダ 牛乳 834kcal	わかめごはん なめこのみそ汁 鯖の唐揚げ 甘酢あんかけ 白菜とブロッコリーの おかか和え 牛乳 778kcal	カレーうどん 札幌玉ねぎコロッケ 小松菜の磯和え 牛乳 869kcal	挽き肉ビビンバ丼 ユッケジャンスープ 漬物風サラダ 牛乳 803kcal
26	27	28	29	30
ごはん わかめのみそ汁 鮭の西京焼き 筑前煮 牛乳 773kcal	ツイストパン 南瓜のクリームスープ チキンミートグラタン グリーンサラダ/りんごゼリー 牛乳 785kcal	ごはん 白菜のみそ汁 肉じゃが ほうれん草のごま和え 牛乳 731kcal	五目あんかけ焼きそば 豆腐のスープ パインヨーグルト 牛乳 788kcal	チキンと南瓜のカレー キャベツと 卵のサラダ ハロウィンババロア 牛乳 843kcal

※ 材料の都合等により、献立が変更になる場合があります。



いも掘り

いも掘りの季節です。掘り立てのさつまいもは、甘みが少ないため1週間ほど置いてから食べましょう。また、60℃～70℃で加熱時間を長くすると、水分を飛ばすことができ、より甘みが引き出されます。



10月16日は世界食料デー

国連によって世界の食料問題を考える日として制定されました。1人ひとりが協力し合い、「すべての人に食料を」を実現し、世界に広がる飢餓などを解決していくことが目的です。この機会に食料問題について家族で話し合ってみませんか。

