

月		火		水		木		金					
<p>世界では、8億人以上の人が、食料を十分に得ることができていません。一方、日本では、食べられるのに捨てられてしまう食品が、1年に600万トン以上発生しています。私たちにできることを考えてみましょう。</p> <p>私たちにできること?</p> <p>食べ物を無駄にしない 地域で生産された食べ物を選ぶ 世界の食料問題に目を向ける</p>													
1		2		3		4		5					
エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質				
777 kcal	28.3 g	852 kcal	36.0 g	841 kcal	24.6 g	828 kcal	30.1 g	883 kcal	32.9 g				
水分		水分		水分		水分		水分					
18.3 g		32.0 g		23.8 g		19.2 g		29.7 g					
<p>ごはん 牛乳 いわしの梅煮 キャベツの即席漬け さつま汁 柿</p>		<p>米粉パン 牛乳 ポークソテー いんげんソテー ベーコンとじゃがいものスープ さつま芋のキャラメルソース</p>		<p>ごはん 牛乳 さばのみそ煮 オレンジミニゼリー 白菜とえのきの和え物 豆腐とわかめのみそ汁</p>		<p>コッペパン 牛乳 鮭のきのこソースがけ ポテトサラダ 豆乳プリン ミネストラスープ</p>		<p>ごはん 牛乳 春巻き チンゲンサイの炒め物 とうもろこしと卵のスープ</p>		<p>ごはん 牛乳 さつま揚げ ヨーグルト ほうれん草のおかか和え 里芋とえのきのおつゆ</p>		<p>お弁当給食</p> <p>給食ローカーが心をこめて作り出す♪</p>	
6		7		8		9		10					
エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質				
844 kcal	31.8 g	786 kcal	32.7 g	841 kcal	24.6 g	828 kcal	30.1 g	883 kcal	32.9 g				
水分		水分		水分		水分		水分					
27.7 g		27.1 g		23.8 g		19.2 g		29.7 g					
11		12		13		14		15					
エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質				
805 kcal	33.6 g	843 kcal	34.6 g	829 kcal	30.9 g			741 kcal	32.2 g				
水分		水分		水分				水分					
18.3 g		28.0 g		20.0 g				26.9 g					
<p>ごはん 牛乳 ほっけの一夜干し 里芋のごま和え プロセスチーズ さつまいものみそ汁</p>		<p>コッペパン 牛乳 ポークビーンズ ツナとキャベツのサラダ ぶどうゼリー とっとチーズ</p>		<p>きつねうどん おにぎり しゃもんの天ぷら ほうれん草のおひたし 牛乳</p>		<p>中間テスト</p>		<p>ライ麦食パン スライスチーズ ポークソテー 白菜スープ キャベツのカーソテー 牛乳 ココア牛乳の素</p>					
16		17		18		19		20					
エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質				
864 kcal	37.3 g	804 kcal	31.8 g	834 kcal	31.5 g	863 kcal	24.7 g	762 kcal	33.5 g				
水分		水分		水分		水分		水分					
21.4 g		25.7 g		28.0 g		22.2 g		23.0 g					
<p>ごはん 牛乳 鶏の竜田揚げ きのこのみそ汁 ゆかり漬け くるみ餅</p>		<p>コッペパン はちみつマーガリン スパニッシュオムレツ 野菜いため 牛乳 マカロニと野菜のスープ</p>		<p>さつまいもご飯 牛乳 さんまのしょうが煮 小松菜のごま和え キャベツと厚揚げのみそ汁</p>		<p>ピビンパ わかめスープ 大学いも ミニはっ酵乳 牛乳</p>		<p>粉豆腐入りミートスパゲティ もやしサラダ バナナ 牛乳</p>					
21		22		23		24		25					
エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質				
897 kcal	25.8 g	776 kcal	34.0 g	797 kcal	30.7 g	769 kcal	27.0 g	854 kcal	31.9 g				
水分		水分		水分		水分		水分					
23.4 g		25.3 g		18.0 g		19.3 g		30.2 g					
<p>ビーンズカレーライス あげじゃが アロエフルーツ 牛乳</p>		<p>アップルパン スティックチーズ ホキのパセリフライ ごぼうのカレー炒め トマトと豆のスープ 牛乳</p>		<p>ごはん 牛乳 おでん 小松菜のじゃこ和え 柿</p>		<p>ごはん 牛乳 八宝菜 いかの天ぷら ほうれん草とえのきの和え物 ぶどうミニゼリー</p>		<p>コッペパン 牛乳 鶏クリーム煮 キャベツのマヨサラダ オレンジ ヨーグルト</p>					
26		27		28		29		30					
エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質				
897 kcal	25.8 g	776 kcal	34.0 g	797 kcal	30.7 g	769 kcal	27.0 g	854 kcal	31.9 g				
水分		水分		水分		水分		水分					
23.4 g		25.3 g		18.0 g		19.3 g		30.2 g					

月 火 水 木 金

10月は国が定める「食品ロス削減月間」です。家庭ではどんなことができるでしょう。



必要な物を、使い切れる分だけ買う

すぐに使うなら、消費期限や賞味期限の近いものを選ぶ

家族が食べ切れる量を考えて、料理を作る

余った食品を使い切る日を設ける

冷蔵庫や食品庫は「整理整頓し、「見える化」する

冷凍できるものは、新鮮なうちに冷凍する

Table for Day 1 (Monday) and Day 2 (Tuesday) with columns for 'ごはん(M)', '牛乳', and '米粉パン'.

Table for Day 5 (Friday) with columns for 'ごはん(M)', '牛乳', and '豆乳'.

Table for Day 6 (Saturday) with columns for 'コッペパン' and '牛乳'.

Table for Day 7 (Sunday) with columns for 'ごはん(M)', '牛乳', and '卵'.

Table for Day 8 (Monday) with columns for 'ごはん(M)', '牛乳', and 'ヨーグルト'.

Table for Day 9 (Tuesday) with columns for 'ごはん(M)', '千早漬★', and '牛乳'.

Table for Day 12 (Friday) with columns for 'ごはん(M)', '牛乳', and 'プロセスチーズ'.

Table for Day 13 (Saturday) with columns for 'コッペパン' and '牛乳'.

Table for Day 14 (Sunday) with columns for 'おにぎり' and '牛乳'.

Section for '中間テスト' (Mid-term Test) with an illustration of a desk and a lamp.

Table for Day 16 (Tuesday) with columns for 'ライ麦食パン' and '牛乳'.

Table for Day 19 (Friday) with columns for 'ごはん(S)', '牛乳', and 'カレー'.

Table for Day 20 (Saturday) with columns for 'コッペパン' and '牛乳'.

Table for Day 21 (Sunday) with columns for '牛乳' and 'おにぎり'.

Table for Day 22 (Monday) with columns for 'ごはん(M)', '牛乳', and 'パン'.

Table for Day 23 (Tuesday) with columns for '牛乳' and 'パン'.

Table for Day 26 (Friday) with columns for 'ごはん(M)', '牛乳', and 'カレー'.

Table for Day 27 (Saturday) with columns for 'アップルパン' and '牛乳'.

Table for Day 28 (Sunday) with columns for 'ごはん(M)', '牛乳', and 'おでん'.

Table for Day 29 (Monday) with columns for 'ごはん(S)', '牛乳', and 'カレー'.

Table for Day 30 (Tuesday) with columns for 'コッペパン' and '牛乳'.

【栄養三色】黄：ちからや熱になる(炭水化物、脂肪) 赤：からだをつくる(たんぱく質、ミネラル) 緑：からだの調子をととのえる(ビタミン、ミネラル、食物繊維) ★印は千早赤阪村産、☆印は河南町産です。 ※材料入荷の都合などにより内容を変更する場合があります。ご了承ください。