

月		火		水		木		金																															
<p>私たちにできること?</p> <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>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																															
<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂肪</td></tr> <tr><td>642 kcal</td><td>24.9 g</td><td>17.2 g</td></tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめ キャベツのそくせきづけ さつまじる かき</p>		エネルギー	たんぱく質	脂肪	642 kcal	24.9 g	17.2 g	<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂肪</td></tr> <tr><td>678 kcal</td><td>28.6 g</td><td>24.7 g</td></tr> </table> <p>こめパン ぎゅうにゅう ポークジンジャー いんげんソテー ベーコンとじゃがいものスープ さつまいものキャラメルソース</p>		エネルギー	たんぱく質	脂肪	678 kcal	28.6 g	24.7 g	<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂肪</td></tr> <tr><td>607 kcal</td><td>18.4 g</td><td>16.7 g</td></tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう はるまき チンゲンサイのいためもの とうもろこしとたまごのスープ</p>		エネルギー	たんぱく質	脂肪	607 kcal	18.4 g	16.7 g	<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂肪</td></tr> <tr><td>593 kcal</td><td>22.9 g</td><td>14.6 g</td></tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう さつまあげ ほうれんそうのおかかあえ さといもとえのきのおつけ</p>		エネルギー	たんぱく質	脂肪	593 kcal	22.9 g	14.6 g	<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂肪</td></tr> <tr><td>722 kcal</td><td>27.6 g</td><td>25.2 g</td></tr> </table> <p>おべんとうきゅうしよく</p> <p>給食センターが心をこめて作ります♪</p>		エネルギー	たんぱく質	脂肪	722 kcal	27.6 g	25.2 g
エネルギー	たんぱく質	脂肪																																					
642 kcal	24.9 g	17.2 g																																					
エネルギー	たんぱく質	脂肪																																					
678 kcal	28.6 g	24.7 g																																					
エネルギー	たんぱく質	脂肪																																					
607 kcal	18.4 g	16.7 g																																					
エネルギー	たんぱく質	脂肪																																					
593 kcal	22.9 g	14.6 g																																					
エネルギー	たんぱく質	脂肪																																					
722 kcal	27.6 g	25.2 g																																					
6		7		8		9		10																															
<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂肪</td></tr> <tr><td>622 kcal</td><td>26.5 g</td><td>14.1 g</td></tr> </table> <p>うどんかい だいぎゅう</p>		エネルギー	たんぱく質	脂肪	622 kcal	26.5 g	14.1 g	<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂肪</td></tr> <tr><td>654 kcal</td><td>26.2 g</td><td>22.0 g</td></tr> </table> <p>うどんかい よびび</p>		エネルギー	たんぱく質	脂肪	654 kcal	26.2 g	22.0 g	<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂肪</td></tr> <tr><td>578 kcal</td><td>23.5 g</td><td>15.2 g</td></tr> </table> <p>きつねうどん おにぎり ししゃもてんぷら ほうれんそうのおひたし ぎゅうにゅう</p>		エネルギー	たんぱく質	脂肪	578 kcal	23.5 g	15.2 g	<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂肪</td></tr> <tr><td>623 kcal</td><td>25.4 g</td><td>12.9 g</td></tr> </table> <p>たらこふりかけごはん りんご さきみのてんぷら ぎゅうにゅう きりぼしだいこんのハリハリづけ じゃがいもとわかめのみそしる</p>		エネルギー	たんぱく質	脂肪	623 kcal	25.4 g	12.9 g	<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂肪</td></tr> <tr><td>625 kcal</td><td>27.3 g</td><td>23.7 g</td></tr> </table> <p>ライむぎしよくパン スライスチーズ ポークソテー はくさいスープ キャベツのカレーソテー ぎゅうにゅう ココアぎゅうにゅうのもと</p>		エネルギー	たんぱく質	脂肪	625 kcal	27.3 g	23.7 g
エネルギー	たんぱく質	脂肪																																					
622 kcal	26.5 g	14.1 g																																					
エネルギー	たんぱく質	脂肪																																					
654 kcal	26.2 g	22.0 g																																					
エネルギー	たんぱく質	脂肪																																					
578 kcal	23.5 g	15.2 g																																					
エネルギー	たんぱく質	脂肪																																					
623 kcal	25.4 g	12.9 g																																					
エネルギー	たんぱく質	脂肪																																					
625 kcal	27.3 g	23.7 g																																					
11		12		13		14		15																															
<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂肪</td></tr> <tr><td>687 kcal</td><td>30.1 g</td><td>18.0 g</td></tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう ほっけのいちやぼし さといものごまあえ さつまいものみそしる</p>		エネルギー	たんぱく質	脂肪	687 kcal	30.1 g	18.0 g	<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂肪</td></tr> <tr><td>639 kcal</td><td>25.0 g</td><td>22.0 g</td></tr> </table> <p>コッペパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ ツナとキャベツのサラダ ぶどうゼリー</p>		エネルギー	たんぱく質	脂肪	639 kcal	25.0 g	22.0 g	<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂肪</td></tr> <tr><td>686 kcal</td><td>26.3 g</td><td>24.3 g</td></tr> </table> <p>さつまいもごはん ぎゅうにゅう さんまのしょうがに こまつなのごまあえ キャベツとあつあげのみそしる</p>		エネルギー	たんぱく質	脂肪	686 kcal	26.3 g	24.3 g	<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂肪</td></tr> <tr><td>650 kcal</td><td>19.1 g</td><td>18.4 g</td></tr> </table> <p>ピピンパ わかめスープ だいがいも ぎゅうにゅう</p>		エネルギー	たんぱく質	脂肪	650 kcal	19.1 g	18.4 g	<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂肪</td></tr> <tr><td>600 kcal</td><td>27.1 g</td><td>19.4 g</td></tr> </table> <p>こなどうふいりミートスパゲティ もやしサラダ バナナ ぎゅうにゅう</p>		エネルギー	たんぱく質	脂肪	600 kcal	27.1 g	19.4 g
エネルギー	たんぱく質	脂肪																																					
687 kcal	30.1 g	18.0 g																																					
エネルギー	たんぱく質	脂肪																																					
639 kcal	25.0 g	22.0 g																																					
エネルギー	たんぱく質	脂肪																																					
686 kcal	26.3 g	24.3 g																																					
エネルギー	たんぱく質	脂肪																																					
650 kcal	19.1 g	18.4 g																																					
エネルギー	たんぱく質	脂肪																																					
600 kcal	27.1 g	19.4 g																																					
16		17		18		19		20																															
<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂肪</td></tr> <tr><td>713 kcal</td><td>21.5 g</td><td>19.9 g</td></tr> </table> <p>ビーンズカレーライス あげじゃが アロエフルーツ ぎゅうにゅう</p>		エネルギー	たんぱく質	脂肪	713 kcal	21.5 g	19.9 g	<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂肪</td></tr> <tr><td>596 kcal</td><td>25.6 g</td><td>19.0 g</td></tr> </table> <p>アップルパン ぎゅうにゅう ホキのバセリフライ ごぼうのカレーいため トマトとまめのスープ</p>		エネルギー	たんぱく質	脂肪	596 kcal	25.6 g	19.0 g	<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂肪</td></tr> <tr><td>633 kcal</td><td>24.9 g</td><td>15.7 g</td></tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう おでん こまつなじゃこあえ かき</p>		エネルギー	たんぱく質	脂肪	633 kcal	24.9 g	15.7 g	<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂肪</td></tr> <tr><td>642 kcal</td><td>23.5 g</td><td>17.5 g</td></tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう はっぱうさい いかのてんぷら ほうれんそうとえのきのあえもの ぶどうミニゼリー</p>		エネルギー	たんぱく質	脂肪	642 kcal	23.5 g	17.5 g	<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂肪</td></tr> <tr><td>628 kcal</td><td>24.4 g</td><td>23.3 g</td></tr> </table> <p>コッペパン ぎゅうにゅう とりクリームに キャベツのマヨサラダ オレンジ</p>		エネルギー	たんぱく質	脂肪	628 kcal	24.4 g	23.3 g
エネルギー	たんぱく質	脂肪																																					
713 kcal	21.5 g	19.9 g																																					
エネルギー	たんぱく質	脂肪																																					
596 kcal	25.6 g	19.0 g																																					
エネルギー	たんぱく質	脂肪																																					
633 kcal	24.9 g	15.7 g																																					
エネルギー	たんぱく質	脂肪																																					
642 kcal	23.5 g	17.5 g																																					
エネルギー	たんぱく質	脂肪																																					
628 kcal	24.4 g	23.3 g																																					
21		22		23		24		25																															
<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂肪</td></tr> <tr><td>633 kcal</td><td>24.9 g</td><td>15.7 g</td></tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう おでん こまつなじゃこあえ かき</p>		エネルギー	たんぱく質	脂肪	633 kcal	24.9 g	15.7 g	<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂肪</td></tr> <tr><td>633 kcal</td><td>24.9 g</td><td>15.7 g</td></tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう おでん こまつなじゃこあえ かき</p>		エネルギー	たんぱく質	脂肪	633 kcal	24.9 g	15.7 g	<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂肪</td></tr> <tr><td>633 kcal</td><td>24.9 g</td><td>15.7 g</td></tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう おでん こまつなじゃこあえ かき</p>		エネルギー	たんぱく質	脂肪	633 kcal	24.9 g	15.7 g	<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂肪</td></tr> <tr><td>633 kcal</td><td>24.9 g</td><td>15.7 g</td></tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう おでん こまつなじゃこあえ かき</p>		エネルギー	たんぱく質	脂肪	633 kcal	24.9 g	15.7 g	<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂肪</td></tr> <tr><td>633 kcal</td><td>24.9 g</td><td>15.7 g</td></tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう おでん こまつなじゃこあえ かき</p>		エネルギー	たんぱく質	脂肪	633 kcal	24.9 g	15.7 g
エネルギー	たんぱく質	脂肪																																					
633 kcal	24.9 g	15.7 g																																					
エネルギー	たんぱく質	脂肪																																					
633 kcal	24.9 g	15.7 g																																					
エネルギー	たんぱく質	脂肪																																					
633 kcal	24.9 g	15.7 g																																					
エネルギー	たんぱく質	脂肪																																					
633 kcal	24.9 g	15.7 g																																					
エネルギー	たんぱく質	脂肪																																					
633 kcal	24.9 g	15.7 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「整頓!」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 October 1st (10月1日) with columns for 'ごはん(M)', '牛乳', and '米粉パン 牛乳'. Includes items like じゃがいも, さつまいも, 豚ロース肉, etc.

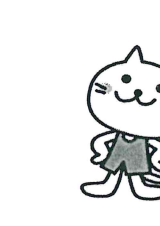
5

運動会代休



6

運動会予備日



7

Table for October 7th (10月7日) with columns for 'ごはん(M)', '牛乳', and '春 菜 菜 菜'. Includes items like 豚ひき肉, チンゲンサイ, etc.

8

Table for October 8th (10月8日) with columns for 'ごはん(M)', '牛乳', and 'さつまいも'. Includes items like じゃがいも, さつまいも, etc.

9

Table for October 9th (10月9日) with columns for 'ごはん(M)', '千早漬★', and '牛乳'. Includes items like 竹輪, ケチャップウインナー, etc.

12

Table for October 12th (10月12日) with columns for 'ごはん(M)', '牛乳', and 'ほっけの一夜干し'. Includes items like じゃがいも, さつまいも, etc.

13

Table for October 13th (10月13日) with columns for 'ごはん(M)', '牛乳', and 'ポークビーンズ'. Includes items like 大豆, ツナ, etc.

14

Table for October 14th (10月14日) with columns for 'ごはん(M)', '牛乳', and 'おにぎり'. Includes items like じゃがいも, さつまいも, etc.

15

Table for October 15th (10月15日) with columns for 'ごはん(M)', '牛乳', and 'たらこ'. Includes items like たらこ, じゃがいも, etc.

16

Table for October 16th (10月16日) with columns for 'ごはん(M)', '牛乳', and 'ライ麦食パン'. Includes items like じゃがいも, さつまいも, etc.

19

Table for October 19th (10月19日) with columns for 'ごはん(S)', '牛乳', and '鶏の竜田揚げ'. Includes items like 鶏もも肉, えのきたけ, etc.

20

Table for October 20th (10月20日) with columns for 'ごはん(M)', '牛乳', and 'スパニッシュオムレツ'. Includes items like じゃがいも, 玉葱, etc.

21

Table for October 21st (10月21日) with columns for 'ごはん(M)', '牛乳', and 'さつまいもご飯'. Includes items like さつまいも, 白米, etc.

22

Table for October 22nd (10月22日) with columns for 'ごはん(M)', '牛乳', and 'ピザ'. Includes items like じゃがいも, さつまいも, etc.

23

Table for October 23rd (10月23日) with columns for 'ごはん(M)', '牛乳', and 'わかめスープ'. Includes items like わかめ, じゃがいも, etc.

26

Table for October 26th (10月26日) with columns for 'ごはん(M)', '牛乳', and 'ビーンズカレー'. Includes items like 水浸大豆, じゃがいも, etc.

27

Table for October 27th (10月27日) with columns for 'ごはん(M)', '牛乳', and 'ホキのバセリフライ'. Includes items like ホキ, じゃがいも, etc.

28

Table for October 28th (10月28日) with columns for 'ごはん(M)', '牛乳', and 'おでん'. Includes items like ずしめし, 小松菜, etc.

29

Table for October 29th (10月29日) with columns for 'ごはん(S)', '牛乳', and '八宝菜'. Includes items like 豚もも肉, じゃがいも, etc.

30

Table for October 30th (10月30日) with columns for 'ごはん(M)', '牛乳', and '鶏クリーム煮'. Includes items like 鶏もも肉, じゃがいも, etc.

【栄養三色】黄: ちからや熱になる(炭水化物、脂肪) 赤: ちからをつくる(たんぱく質、ミネラル) 緑: ちからの調子をとどめる(ビタミン、ミネラル、食物繊維) ★印は千早赤阪産, ☆印は河内産です。 ※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。