

月		火		水		木		金																																																							
<p>10月 食品ロス削減月間</p> <p>私たちにできること? 身近なこと からでも、 できることが あります!</p> <p>食べ物を無駄に しない</p> <p>地域で生産された 食べ物を選ぶ</p> <p>世界の食料問題に 目を向ける</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>		<table border="1"> <tr> <td>1</td> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>LLつ</td> </tr> <tr> <td></td> <td>636 kcal</td> <td>33.8 g</td> <td>19.1 g</td> </tr> </table> <p>こめこパン ぎゅうにゅう チキンピカタ こまつなとしめじのソテー 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>		1	エネルギー	たんぱく質	LLつ		636 kcal	33.8 g	19.1 g	<table border="1"> <tr> <td>4</td> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>LLつ</td> </tr> <tr> <td></td> <td>644 kcal</td> <td>20.8 g</td> <td>18.7 g</td> </tr> </table> <p>うんどうかい だいきゅう</p>		4	エネルギー	たんぱく質	LLつ		644 kcal	20.8 g	18.7 g	<table border="1"> <tr> <td>5</td> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>LLつ</td> </tr> <tr> <td></td> <td>653 kcal</td> <td>26.1 g</td> <td>22.2 g</td> </tr> </table> <p>うんどうかい よびび</p>		5	エネルギー	たんぱく質	LLつ		653 kcal	26.1 g	22.2 g	<table border="1"> <tr> <td>6</td> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>LLつ</td> </tr> <tr> <td></td> <td>644 kcal</td> <td>20.8 g</td> <td>18.7 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 どうもろこしとたまごのスープ</p>		6	エネルギー	たんぱく質	LLつ		644 kcal	20.8 g	18.7 g	<table border="1"> <tr> <td>7</td> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>LLつ</td> </tr> <tr> <td></td> <td>606 kcal</td> <td>22.8 g</td> <td>15.7 g</td> </tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう さつまあげ ほうれんそうのごまあえ さといもとえのきのおつゆ</p>		7	エネルギー	たんぱく質	LLつ		606 kcal	22.8 g	15.7 g	<table border="1"> <tr> <td>8</td> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>LLつ</td> </tr> <tr> <td></td> <td>613 kcal</td> <td>27.5 g</td> <td>19.0 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>		8	エネルギー	たんぱく質	LLつ		613 kcal	27.5 g	19.0 g
1	エネルギー	たんぱく質	LLつ																																																												
	636 kcal	33.8 g	19.1 g																																																												
4	エネルギー	たんぱく質	LLつ																																																												
	644 kcal	20.8 g	18.7 g																																																												
5	エネルギー	たんぱく質	LLつ																																																												
	653 kcal	26.1 g	22.2 g																																																												
6	エネルギー	たんぱく質	LLつ																																																												
	644 kcal	20.8 g	18.7 g																																																												
7	エネルギー	たんぱく質	LLつ																																																												
	606 kcal	22.8 g	15.7 g																																																												
8	エネルギー	たんぱく質	LLつ																																																												
	613 kcal	27.5 g	19.0 g																																																												
<table border="1"> <tr> <td>11</td> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>LLつ</td> </tr> <tr> <td></td> <td>621 kcal</td> <td>26.5 g</td> <td>14.7 g</td> </tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう ほっけのいちやほし さといものごまあえ さつまいものみそしる</p>		11	エネルギー	たんぱく質	LLつ		621 kcal	26.5 g	14.7 g	<table border="1"> <tr> <td>12</td> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>LLつ</td> </tr> <tr> <td></td> <td>653 kcal</td> <td>26.1 g</td> <td>22.2 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>		12	エネルギー	たんぱく質	LLつ		653 kcal	26.1 g	22.2 g	<table border="1"> <tr> <td>13</td> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>LLつ</td> </tr> <tr> <td></td> <td>615 kcal</td> <td>19.7 g</td> <td>14.3 g</td> </tr> </table> <p>たらこふりかけごはん かぼちゃのてんぷら ぎゅうにゅう きりぼしだいこんのハリハリ揚げ もやしのみそしる りんご</p>		13	エネルギー	たんぱく質	LLつ		615 kcal	19.7 g	14.3 g	<table border="1"> <tr> <td>14</td> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>LLつ</td> </tr> <tr> <td></td> <td>582 kcal</td> <td>23.8 g</td> <td>16.1 g</td> </tr> </table> <p>きぎみうどん おにぎり ししゃものてんぷら はくさいのおひたし ぎゅうにゅう</p>		14	エネルギー	たんぱく質	LLつ		582 kcal	23.8 g	16.1 g	<table border="1"> <tr> <td>15</td> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>LLつ</td> </tr> <tr> <td></td> <td>605 kcal</td> <td>27.1 g</td> <td>23.5 g</td> </tr> </table> <p>ライおぎしよくパン ぎゅうにゅう ポークソテー スライスチーズ キャベツのカレーソテー はくさいスープ</p>		15	エネルギー	たんぱく質	LLつ		605 kcal	27.1 g	23.5 g														
11	エネルギー	たんぱく質	LLつ																																																												
	621 kcal	26.5 g	14.7 g																																																												
12	エネルギー	たんぱく質	LLつ																																																												
	653 kcal	26.1 g	22.2 g																																																												
13	エネルギー	たんぱく質	LLつ																																																												
	615 kcal	19.7 g	14.3 g																																																												
14	エネルギー	たんぱく質	LLつ																																																												
	582 kcal	23.8 g	16.1 g																																																												
15	エネルギー	たんぱく質	LLつ																																																												
	605 kcal	27.1 g	23.5 g																																																												
<table border="1"> <tr> <td>18</td> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>LLつ</td> </tr> <tr> <td></td> <td>675 kcal</td> <td>29.0 g</td> <td>17.7 g</td> </tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう どりのたつたあげ きのこのみそしる ゆかりづけ くるみもち</p>		18	エネルギー	たんぱく質	LLつ		675 kcal	29.0 g	17.7 g	<table border="1"> <tr> <td>19</td> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>LLつ</td> </tr> <tr> <td></td> <td>611 kcal</td> <td>23.9 g</td> <td>18.3 g</td> </tr> </table> <p>コッペパン ぎゅうにゅう スパニッシュオムレツ やさしいため いちごジャム マカロニとやさいのスープ</p>		19	エネルギー	たんぱく質	LLつ		611 kcal	23.9 g	18.3 g	<table border="1"> <tr> <td>20</td> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>LLつ</td> </tr> <tr> <td></td> <td>618 kcal</td> <td>26.2 g</td> <td>15.3 g</td> </tr> </table> <p>さつまいもごはん ぎゅうにゅう あじのうめ こまつなのごまあえ キャベツとあつあげのみそしる</p>		20	エネルギー	たんぱく質	LLつ		618 kcal	26.2 g	15.3 g	<table border="1"> <tr> <td>21</td> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>LLつ</td> </tr> <tr> <td></td> <td>638 kcal</td> <td>18.7 g</td> <td>17.5 g</td> </tr> </table> <p>ピピンバ わかめスープ だいがくいも ぎゅうにゅう</p>		21	エネルギー	たんぱく質	LLつ		638 kcal	18.7 g	17.5 g	<table border="1"> <tr> <td>22</td> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>LLつ</td> </tr> <tr> <td></td> <td>725 kcal</td> <td>28.0 g</td> <td>24.9 g</td> </tr> </table> <p>おべんとうきゅうしよく 給食セターがびをこめて作ります たまご焼き かつお節 わかめスープ じゃがいも キャベツ ごはん ちび揚げ</p>		22	エネルギー	たんぱく質	LLつ		725 kcal	28.0 g	24.9 g														
18	エネルギー	たんぱく質	LLつ																																																												
	675 kcal	29.0 g	17.7 g																																																												
19	エネルギー	たんぱく質	LLつ																																																												
	611 kcal	23.9 g	18.3 g																																																												
20	エネルギー	たんぱく質	LLつ																																																												
	618 kcal	26.2 g	15.3 g																																																												
21	エネルギー	たんぱく質	LLつ																																																												
	638 kcal	18.7 g	17.5 g																																																												
22	エネルギー	たんぱく質	LLつ																																																												
	725 kcal	28.0 g	24.9 g																																																												
<table border="1"> <tr> <td>25</td> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>LLつ</td> </tr> <tr> <td></td> <td>594 kcal</td> <td>24.0 g</td> <td>15.3 g</td> </tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい ささみのてんぷら ほうれんそうとえのきのあえもの</p>		25	エネルギー	たんぱく質	LLつ		594 kcal	24.0 g	15.3 g	<table border="1"> <tr> <td>26</td> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>LLつ</td> </tr> <tr> <td></td> <td>603 kcal</td> <td>25.4 g</td> <td>19.0 g</td> </tr> </table> <p>アップルパン ぎゅうにゅう ホキのパセリフライ ごぼうのカレーいため トマトとまめのスープ</p>		26	エネルギー	たんぱく質	LLつ		603 kcal	25.4 g	19.0 g	<table border="1"> <tr> <td>27</td> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>LLつ</td> </tr> <tr> <td></td> <td>649 kcal</td> <td>26.1 g</td> <td>16.9 g</td> </tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう おでん こまつなのじゃこあえ かき</p>		27	エネルギー	たんぱく質	LLつ		649 kcal	26.1 g	16.9 g	<table border="1"> <tr> <td>28</td> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>LLつ</td> </tr> <tr> <td></td> <td>728 kcal</td> <td>21.7 g</td> <td>20.8 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>		28	エネルギー	たんぱく質	LLつ		728 kcal	21.7 g	20.8 g	<table border="1"> <tr> <td>29</td> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>LLつ</td> </tr> <tr> <td></td> <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>		29	エネルギー	たんぱく質	LLつ		628 kcal	24.4 g	23.3 g														
25	エネルギー	たんぱく質	LLつ																																																												
	594 kcal	24.0 g	15.3 g																																																												
26	エネルギー	たんぱく質	LLつ																																																												
	603 kcal	25.4 g	19.0 g																																																												
27	エネルギー	たんぱく質	LLつ																																																												
	649 kcal	26.1 g	16.9 g																																																												
28	エネルギー	たんぱく質	LLつ																																																												
	728 kcal	21.7 g	20.8 g																																																												
29	エネルギー	たんぱく質	LLつ																																																												
	628 kcal	24.4 g	23.3 g																																																												

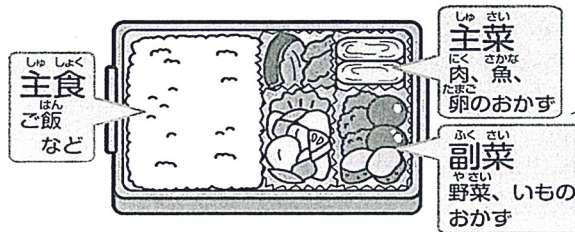
記載している給食日は小学校を基準としています。各校ごとの実施日については学校だより等をご確認ください。また、エネルギー、たんぱく質、脂質は小学校中学年の量を記載しています。

月 火 水 木 金

お弁当作りのポイント

秋は、遠足や運動会など、お弁当を持って出かける機会が増える季節です。おいしいごはんやおかずを、栄養バランスよく詰めてみましょう♪

主食・主菜・副菜をそろえましょう。



主食3：主菜1：副菜2の割合で詰めると、栄養バランスが整いやすくなります。

出典：NPO 法人 食生態学実践フォーラム「3・1・2弁当箱法」

- 赤・緑・黄色の食材を使うと、彩りがよくなる。
- 味つけや調理法が偏らないようにする。

Table with 2 columns: 米粉パン, 牛乳. Lists various items like チキンピカタ, ベーコンとじゃがいものスープ, etc.

4 運動会代休

5 運動会予備日

6 ごはん(M) 牛乳

7 ごはん(M) 牛乳

8 牛乳



11 ごはん(M) 牛乳

12 コッペパン 牛乳

13 ごはん(M) 牛乳

14 おにぎり 牛乳

15 ライ麦食パン 牛乳

18 ごはん(M) 牛乳

19 コッペパン 牛乳

20 ごはん(M) 牛乳

21 ごはん(M) 牛乳

22 ごはん(M) 千早漬 牛乳

25 ごはん(M) 牛乳

26 アップルパン 牛乳

27 ごはん(M) 牛乳

28 ごはん(M) 牛乳

29 コッペパン 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内容を変更する場合があります。ご了承ください。