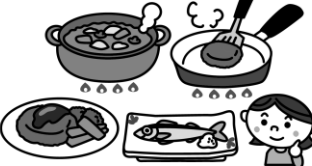


月				火				水				木				金																			
3				4				5	エネルギー	たんぱく質	しつ	6	エネルギー	たんぱく質	しつ	7	エネルギー	たんぱく質	しつ																
								ごはん ぎゅうにゅう はるまき チンゲンサイのいためもの とうもろこしとたまごのスープ				ごはん ぎゅうにゅう さつまあげ ヨーグルト ほうれんそうのごまあえ さといもとえのきのおつゆ				こなどうふいりミートスパゲティー もやしサラダ バナナ ぎゅうにゅう																			
10				11	エネルギー	たんぱく質	しつ	12	エネルギー	たんぱく質	しつ	13	エネルギー	たんぱく質	しつ	14	エネルギー	たんぱく質	しつ																
				コッペパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ キャベツのヨーグルトサラダ ぶどうゼリー				たらこふりかけごはん りんご さつまいもてんぷら きりぼしだいこんのハリハリづけ もやしのみそしる ぎゅうにゅう				きつねうどん おにぎり ししゃもてんぷら はくさいのおひたし ぎゅうにゅう				ライおぎしょくパン 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																			
17	エネルギー	たんぱく質	しつ	18	エネルギー	たんぱく質	しつ	19	エネルギー	たんぱく質	しつ	20	エネルギー	たんぱく質	しつ	21	エネルギー	たんぱく質	しつ																
				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 キャラメルパテ マカロニとやさいのスープ				さつまいもごはん ぎゅうにゅう あじのうめ こまつなごまあえ キャベツとあつあげのみそしる				ビビンバ わかめスープ だいがくいも ぎゅうにゅう				おべんとうきゅうしょく 給食センターがバリエーションをこめて作ります たまご焼き ちくわの てんぷら ミート ウイ キ きりぼしだいこん の み ご はん ちくわづけ																			
24	エネルギー	たんぱく質	しつ	25	エネルギー	たんぱく質	しつ	26	エネルギー	たんぱく質	しつ	27	エネルギー	たんぱく質	しつ	28	エネルギー	たんぱく質	しつ																
				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				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				ごはん ぎゅうにゅう おでん こまつなのじゃこあえ かき				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																			
31	エネルギー	たんぱく質	しつ	ちから はつ き ① スポーツで力を発揮するための食事とは？ しよく じ 主食、主菜、副菜の組み合わせを基本とし、果物、牛乳・乳製品をプラスしましょう。朝・昼・夕の3回の食事に加え、必要に応じて「補食」をとり、エネルギーや栄養素を補います。補食には、おにぎりやサンドイッチといった主食のほか、バナナなどの果物、牛乳・乳製品がおすすめです。 主食 主菜 副菜 主食・主菜・副菜が基本 たくさん運動する場合は + 補食（ほしよく） 食べやすい炭水化物でエネルギー補給 <td colspan="4"></td> <td colspan="4">くりごはん ぎゅうにゅう やきさんまのおろししょうゆ キャベツのそくせきづけ ぶたじる</td> <td colspan="4"></td> <td colspan="4"></td>																				くりごはん ぎゅうにゅう やきさんまのおろししょうゆ キャベツのそくせきづけ ぶたじる											

月		火		水		木		金	
3		4		5		6		7	
運動会代休		運動会予備日							
									
10		11		12		13		14	
スポーツの日									
									
17		18		19		20		21	
24		25		26		27		28	
31		大切にしたい		10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。また、10月16日は国連が定める「世界食料デー」です。「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組んでみませんか。		食品ロス削減 3つのコツ			
		もったいないの心		1 買い過ぎない		2 作り過ぎない		3 食べ残さない	
		「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが近年、まだ食べることができ食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっており、2020年度は約522万tと推計されています※1。これは、世界の食料支援量(2020年で年間約420万t※2)の1.2倍に相当し、日本人1人当たり、おにぎり1個分(約113g)の食べ物を毎日捨てていることになります。		 家にある食材をチェックし、使い切れる分だけ買いましょう。		 家族の予定や体調を考慮し、食べ切れる分を調理しましょう。		 作った料理は早めに食べ切りましょう。	
				※1:農林水産省及び環境省「令和2年度推計」※2:国連WFPによる食料支援		参考:消費者庁「食品ロス削減ガイドブック」(令和3年度版)			