

こんげつ きゅうしょくもくひょう
— 今月の給食目標 — すききらいなく何でも食べよう
 ※ 給食の時間の放送等で呼びかけていきます。ぜひご家庭でも話題にしてください

食べ物を大切にしよう

10月 食品ロス削減月間



皆さんは、給食を残さずに食べていますか？ 苦手な食べ物や味つけだったり、準備に時間がかかって食べる時間が少なかったり、太りたくないからなど、さまざまな理由で残している人がいるのではないのでしょうか。しかし、一人が残す量がたった一口分だったとしても、それが集まればすごい量になります。給食は、成長期にある皆さんの健康や発達のために、栄養バランスを考えて作られています。また、給食ができるまでには多くの人や物が関わっていますので、感謝の気持ちを忘れずに、食べられる人は、なるべく残さず食べるよう心がけてほしいと思います。ただし、食べられない理由は人それぞれです。決して、周りの人に食べることを無理強いすることのないようにしましょう。



安全・おいしい！ お弁当作りのポイント

● 栄養バランスを考える ●



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。

増やさない

- ★ ご飯やおかずは、よく冷ます。
- ★ 詰める際は、素手ではなく、箸や使い捨て手袋を使う。
- ★ おかず同士がくっ付かないよう、カップや仕切りを使い、隙間なく詰める。
- ★ 涼しい所に保管し、早めに食べる。持ち歩く場合は、保冷材や保冷バッグを利用し、温度が上がらないような工夫を。



				1日(金)
				さばのしおやき ほうれんそうとたくあんのあえもの ひじきごはん ふだまじる
4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
いわしのかばやき ごぼうサラダ ごはん とうにゅうなべ	りんご レモンサラダ むぎごはん きのこカレー	とりにくのごまだれかけ こまつなのなめだけあえ ごはん もずくとたまごのスープ	ヨーグルト こんにゃくチャップチェ ごはん トックスープ	あげしゅうまい かんてんいりちゅうかサラダソフト めん ちゃんぽんめん
11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
ブルーベリーゼリー かぼちゃひきにくサンドフライ ほうれんそうとはくさいのしおこんぶあえ むぎごはん こうやとうふのたまごとじ	ほきのこうみソースかけ ひじきのいために ごはん けんちんじる	ウインナーのケチャップソース やさしいサラダ ミルク ロールパン さつまいもいりシチュー	さんまのみぞれに きゃべつのおかかあえ ごはん みそにこみおでん	やさしいりたまごやき くきわかめのじゃこいため むぎごはん すきやき
18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)
れんこんサンドフライ くりごはん きのこじる	ぶどうゼリー あじのたつたあげ いそかあえ むぎごはん のっぺいじる	ほうチーズ りんごとハムのさっぱりサラダ レーズンロール チリコンカーン	みかん あつあげどん ごはん みそじる	あいちけんさんにくだんて さつまいもとだいたすのかりんとう しらたまごもくうどん のしる
25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
とりにくとだいたすのケチャップソース むぎごはん いものこじる	あげギョウザ だいにこのナムル ごはん ユッケジャン	てりやきハンバーグ そえやさしい サンドロール コーンポタージュ	いかフライのごまみそかけ ほうれんそうのしそこんぶあえ ごはん さわにわん	ハロウィンマフィン チーズいりタコライス マカロニサラダ きんめふゆやさいのローカットあったかスープ げんまい ごはん