



今月の目標

食品ロスについて考えよう

「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さもやわらぎ、秋の気配を感じるようになりました。朝晩と日中との寒暖差で体調を崩しやすいときですが、バランスのよい食事と規則正しい生活で、実りある秋を過ごしましょう。

大切にしたい もったいないの心

「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る食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっており、2023（令和5）年度は約464万tと推計されています*1。



これは、世界の食料支援量（2023年で年間約370万t*2）の1.3倍に相当し、日本人1人当たり、おにぎり1個分（約102g）の食べ物を毎日捨てていることとなります。

※1：農林水産省及び環境省「令和5年度推計」 ※2：国連WFPによる食料支援

皆さんは、給食を残さずに食べていますか。苦手な食べ物や味付けだったり、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、それが集まれば多くの量になります。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っています。



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掛けてほしいと思います。ただし、食べられる量や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ることのないようにしましょう。

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

参考：

消費者庁「食品ロス削減ガイドブック」（令和3年度版）

<p>1 買い過ぎない</p> <p>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。</p>	<p>2 作り過ぎない</p> <p>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。</p>	<p>3 食べ残さない</p> <p>作った料理は早めに食べ切りましょう。</p>
--	--	--

10月献立予定表

魚沼市立広神中学校

月	火	水	木	金	
<p>正しいところに食器を置こう!</p> <p>今日のエネルギーはどのくらい?</p> <p>どんな食材が使われているか確認しよう!</p>	<p>献立の見方</p> <p>副菜 ふくさい 主菜 しゆさい</p> <p>しゆよく 主食 しるもの 汁物</p> <p>エネルギー(kcal) 食塩相当量(g)</p> <p>赤【1・2群】 主に体をつくるものになる食品</p> <p>緑【3・4群】 主に体の調子を整える食品</p> <p>黄【5・6群】 主にエネルギーのもとになる食品</p>	<p>1</p> <p>各種新人戦 (給食なし)</p>	<p>2</p> <p>ひなあかか 和え</p> <p>豆腐 そぼろ丼 (麦ごはん)</p> <p>じゃがべー 汁</p> <p>736 2.8</p> <p>とうふ とりにく あぶらあげ ツナ かつおぶし ベーコン だいず 牛乳</p> <p>ごぼう にんじん たけのこ ねぎ キャベツ もやし コーン たまねぎ こんにゃく</p> <p>こめ むぎ あぶら じゃがいも パター</p>	<p>3</p> <p>コーンサラダ あじフライ</p> <p>ごはん</p> <p>鶏ごぼう 汁</p> <p>731 2.1</p> <p>あじ ハム とりにく とうふ 牛乳</p> <p>コーン キャベツ きゅうり にんじん ごぼう こんにゃく えのき ねぎ</p> <p>こめ あぶら</p>	
	<p>6 お月見メニュー</p> <p>切干大根の焼きそば風 ポークしゅうまい(2個)</p> <p>ごはん お月見団子 きつね汁</p> <p>745 2.7</p> <p>しゅうまい あおのり あぶらあげ なたと 牛乳</p>	<p>7</p> <p>ひじき サラダ</p> <p>ソフトめん カレーソース</p> <p>805 3.0</p> <p>ぶたにく だいず チーズ ひじき ハム 牛乳</p>	<p>8</p> <p>パンサンスー 春巻き</p> <p>ごはん 豆腐の中華煮</p> <p>834 2.4</p> <p>たまご ハム とうふ ぶたにく はるまき 牛乳</p>	<p>9</p> <p>中華ツナポテト 豚肉のしょうが炒め</p> <p>ごはん もずくスープ</p> <p>744 2.5</p> <p>ぶたにく ツナ もずく ベーコン とうふ 牛乳</p>	<p>10 目の覚めメニュー</p> <p>ごま和え ますのもみじ焼き</p> <p>黒米入りごはん プルベリーゼリー みそけんちん汁</p> <p>805 2.3</p> <p>ます とうふ 牛乳</p>
	<p>13</p>	<p>14</p> <p>五目きんぴら 厚焼きたまご</p> <p>ごはん ふりかけ 妙高豚汁</p> <p>757 2.7</p> <p>たまご さつまあげ ぶたにく とうふ 牛乳</p>	<p>15</p> <p>ごまネーズ 和え</p> <p>焼き鳥丼 (麦ごはん) 豆腐とわかめのみそ汁</p> <p>765 2.5</p> <p>とりにく とうふ わかめ 牛乳</p>	<p>16</p> <p>五色和え さばのみそ煮</p> <p>ごはん そぼろ汁</p> <p>763 2.5</p> <p>さば かまぼこ ハム なまあげ とりにく 牛乳</p>	<p>17</p> <p>切干大根のごまサラダ 揚げだし豆腐のおろしソース</p> <p>ごはん 塩鶏汁</p> <p>722 2.0</p> <p>とうふ とりにく あぶらあげ 牛乳</p>
	<p>20</p> <p>黒ごまサラダ 鶏肉のパーベキューソース</p> <p>ごはん 豆乳スープ</p> <p>742 2.4</p> <p>とりにく ハム ベーコン とうりゅう 牛乳</p>	<p>21</p> <p>大学いも わかめともやしのサラダ</p> <p>中華めん 五目あんかけスープ</p> <p>799 3.2</p> <p>ぶたにく かまぼこ わかめ ハム 牛乳</p>	<p>22</p> <p>和風マカロニサラダ ほっけのピリリ焼き</p> <p>ごはん 根菜汁</p> <p>725 2.3</p> <p>ほっけ とりにく だいず かつおぶし あぶらあげ 牛乳</p>	<p>23 中越地震から21年</p> <p>白菜のおひたし 車麩の甘辛フライ</p> <p>ごはん 沢煮椀</p> <p>739 2.5</p> <p>かつおぶし ぶたにく かまぼこ 牛乳</p>	<p>24</p> <p>梨 しょうゆマレンヂ</p> <p>秋の味覚カレー (麦ごはん)</p> <p>750 2.7</p> <p>とりにく ハム 牛乳</p>
<p>27</p> <p>福神漬け和え がんもどきのそぼろあん (2個)</p> <p>ごはん 切干大根のみそ汁</p> <p>781 2.8</p> <p>がんもどき とりにく あぶらあげ うちまめ (だいず) 牛乳</p>	<p>28</p> <p>春雨とひき肉の炒め物 いかの更紗揚げ</p> <p>ごはん なら玉汁</p> <p>745 2.7</p> <p>たまねぎ にんじん はくさい はくさい きくらげ こまつな もやし きゅうり</p> <p>ちゅうかめん かたくりこ あぶら こまあぶら さとう さつまいも こま</p>	<p>29 ハロウィンメニュー</p> <p>ツナコーンサラダ ミートボール(2個)</p> <p>米粉パン りんごジャム かぼちゃポターージュ</p> <p>781 2.5</p> <p>ツナ ベーコン なまクリーム 牛乳</p>	<p>30</p> <p>大根のきんぴら きりざい</p> <p>ごはん 塩肉じゃが</p> <p>746 2.5</p> <p>なっとう さつまあげ ぶたにく 牛乳</p>	<p>31</p> <p>もやしナムル スタミナレバー</p> <p>ごはん 生揚げと小松菜のスープ</p> <p>レバー ぶたにく なまあげ 牛乳</p>	
<p>28</p> <p>福神漬け和え がんもどきのそぼろあん (2個)</p> <p>ごはん 切干大根のみそ汁</p> <p>781 2.8</p> <p>しいたけ さやいんげん キャベツ きゅうり ぶくしんづけ だいこん ねぎ</p> <p>こめ さとう かたくりこ こま こまあぶら</p>	<p>29</p> <p>春雨とひき肉の炒め物 いかの更紗揚げ</p> <p>ごはん なら玉汁</p> <p>745 2.7</p> <p>たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ なら</p> <p>こめ かたくりこ あぶら マロニー こまあぶら</p>	<p>30</p> <p>ツナコーンサラダ ミートボール(2個)</p> <p>米粉パン りんごジャム かぼちゃポターージュ</p> <p>781 2.5</p> <p>キャベツ きゅうり にんじん コーン かぼちゃ たまねぎ</p> <p>こめこパン りんごジャム あぶら パター こめこ</p>	<p>31</p> <p>大根のきんぴら きりざい</p> <p>ごはん 塩肉じゃが</p> <p>746 2.5</p> <p>のざわな たくあん (だいこん) にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん</p> <p>こめ ごま あぶら さとう じゃがいも パター</p>	<p>31</p> <p>もやしナムル スタミナレバー</p> <p>ごはん 生揚げと小松菜のスープ</p> <p>ねぎ もやし にんじん メンマ しいたけ はくさい こまつな</p> <p>こめ あぶら じゃがいも さとう こま こまあぶら かたくりこ</p>	

※都合により献立や使用食材を変更する場合があります。