

食べ物の期限について

消費期限 (安全に食べられる期限)

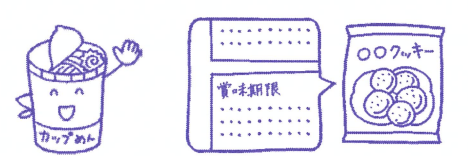
袋や容器を開けないままで、表示されている保存方法を守って保存していた場合に、安全に食べられる期限のことです。肉や惣菜など傷みやすい食品につけられます。

期限を過ぎたら食べないほうがよいです。



賞味期限 (おいしく食べることができる期限)

傷みにくい食品に表示されています。この期限を過ぎててもすぐに食べられなくなるわけではありません。期限を過ぎたものでも色やにおい、味などを確かめて異常がなければ食べることができます。



一度開けてしまった食品は期限に関係なく早めに食べるようにしましょう。

まだ食べられるのに捨てられている食べ物を、「食品ロス」といいます。日本では1年間に約612万トン（農林水産省環境省平成29年度推計値）国民一人あたりにすると、毎日茶わん1杯分の食べ物を捨てていることになります。



食べ物は多くの命から生まれています。私たちは食べ物を食べることによって元気に活動することができます。食品ロスを減らすためになにができるでしょうか？

- ☐ 自分が食べきれぬ量（適量）を見つけましょう。
- ☐ 買い物に出かける前に、冷蔵庫を確認しましょう。
- ☐ ばら売り、量り売りを利用して必要な分だけ購入しましょう。
- ☐ 週に1回は「冷蔵庫一掃デー」（消費期限が近い食材を使い切る日）を設定しましょう。
- ☐ 家族の予定を把握し、必要な分だけ料理を作りましょう。



2021（令和3年）. 7. 1
足寄町学校給食センター

7月予定献立表

日 曜	主 食 (働く力や体温になる)	主 菜 (肉や骨など体をつくる)	副 菜 (体調を整え、体をつくる)	汁物・デザート (不足しがちな栄養素を補う)	牛 乳
1 木	食パン／きな粉ブレッド 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、バター／きな粉ブレッド	よだれ鶏 鶏肉	ひじきサラダ ひじき、ハム、キャベツ	ふわふわスープ じゃが芋、玉葱、人参、ベーコン、鶏卵、チーズ	牛 乳
2 金	わかめごはん 精白米	肉しゅうまい 肉しゅうまい	キャベツのレモン和え キャベツ、胡瓜、人参	白玉汁 白玉、生揚げ、大根、人参、小松菜	牛 乳
5 月	ごはん 精白米	さばのみそ煮 さばのみそ煮	もやしと小松菜のごま和え 小松菜、もやし	とろろ昆布のみそ汁 とろろ昆布	牛 乳
6 火	ごまパン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン、ごま		うどんサラダ うどん、鶏肉、茎わかめ、コーン、人参	豚肉のブラウンシチュー 豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、生クリーム	牛 乳
7 水	味噌ラーメン ラーメン、メンマ、長ねぎ、もやし、竹輪、豚肉	たこ焼き たこ焼き		七夕デザート 七夕デザート	牛 乳
8 木	コッペパン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン	コロッケ コロッケ	野菜とわかめの塩だれ和え 人参、もやし、茎わかめ	ウインナースープ 大根、人参、ウインナー	牛 乳
9 金	ビビンバ 精白米、豚肉、小松菜、もやし、鶏卵、メンマ、人参		鶏肉の照り焼き 鶏肉	わかめスープ わかめ、長ねぎ	牛 乳
12 月	ごはん／ふりかけ 精白米／ふりかけ	厚焼きたまご 厚焼きたまご	おひたし もやし、小松菜	大根のみそ汁 大根、人参、油揚げ	牛 乳
13 火	ミルクベীবパン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン	チキンカツ チキンカツ	もずくサラダ 人参、もやし、ハム、もずく	ポテトポターージュ じゃが芋、生クリーム、牛乳、バター	牛 乳
14 水	バターしょうゆパスタ スパゲティ、玉葱、しめじ、椎茸、えのき、ベーコン、バター		レモン蒸しパン ホットケーキ粉、鶏卵、牛乳、レモン	白菜のスープ 白菜、長ねぎ、肉団子	牛 乳
15 木	メロンパン 小麦粉、砂糖、マーガリン、鶏卵	鶏肉のマーマレード焼き 鶏肉、マーマレード	シーザーサラダ キャベツ、人参、プロッコリー、ハム	ポトフ じゃが芋、玉葱、コーン、人参、大根	牛 乳
16 金	夏野菜カレー 精白米、豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、ズッキーニ、パプリカ、なす、トマト		福神漬 大根、胡瓜、なす、れんこん、しょうが、なたまめ、しその葉、椎茸	黄桃 黄桃	牛 乳
19 月	ごはん 精白米	黒がれいから揚げ 黒がれいから揚げ	なめたけ和え 小松菜、もやし、なめたけ	具だくさんみそ汁 油揚げ、じゃが芋、キャベツ、人参、もやし	牛 乳
20 火	黒糖パン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、黒糖、鶏卵、マーガリン	ハッシュポテト ハッシュポテト	チョレギサラダ キャベツ、胡瓜、人参、わかめ	さつまいものチャウダー 鶏肉、玉葱、人参、さつま芋、小麦粉、バター、牛乳	みかん ジュース
21 水	冷やしごまだれうどん うどん、胡瓜、人参、鶏肉、もやし		かぼちゃサラダ 南瓜、ハム、チーズ	サイダー風ゼリー サイダー風ゼリー	牛 乳

☆ 食材の都合により、献立が変更になることがあります。ご了承ください。
☆ 「給食だより」は食卓での話題のひとつとして、また朝夕の食事と重ならないよう献立の参考に活用下さい。

献立のお知らせ



七夕には、夜空に浮かぶ天の川や、織姫の紡ぐ糸に見立てて「そうめん」が食べられています。暑くて食欲がわかないときでも、ツルツルと喉を通りやすく、この季節にぴったりの食べ物ですね。

7日に登場する七夕デザートは、2層のゼリーの上に、天の川をイメージしたみかんゼリーがのっています。2層のゼリーは何味でしょうか…わかるかな?!

☆献立紹介☆
～7月は夏メニュー特集～

14日：レモン蒸しパン

レモン汁とレモン果肉を
ふんだんに使用してさつ
ぱりと夏らしく仕上げま
す。

16日：夏野菜カレー

夏の味覚が大集合です。
ズッキーニやパプリカ、
なす、トマトと旬がいっ
ぱい!

21日：冷やしごまだれうどん

暑い夏に冷やしごまだれ
うどんはいかが？香ばし
い甘めのごまつゆがうど
んによく合いますよ～。

21日：サイダー風ゼリー

新登場のゼリーです。爽
やかな酸味の効いたゼリー
で、1学期最後の給食を
締めくくりましょう♪

平均値	エネルギー	たんぱく質	脂 質
小学生	647kcal	23.4g	23.5g
中学生	776kcal	28.1g	28.2g
高校生	642kcal	21.5g	20.6g

(※高校生は、牛乳を除く)