

# 10月給食だより

## 食品ロスについて

日本では毎年多くの食品ロスが発生しています。2015年の国連サミットでは、2030年までに世界全体の一人当たりの食品廃棄物を半減させることが盛り込まれるなど、世界的にも関心がもたれています。食品ロスを減らすために、一人ひとりができることを考えてみましょう。

### 食品ロスとは

まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことをいいます。

【国民一人当たりの食品ロス量】  
毎日お茶碗 約1杯分

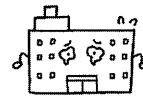
1日 約114g  
年間 約42kg



### 【日本の1年間の食品ロス量】

約523万トン（農林水産省・令和3年度推計値）

食品メーカーなどの食品ロス  
約54%



家庭の食品ロス  
約46%



日本の1年間の食品ロス量は、令和2年度には推計を開始した平成24年以来最少となりました。令和3年度は、令和2年度と比べて全体的に約1万トン増えましたが、家庭から出る食品ロスは減りました。

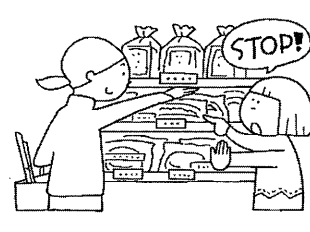
## ◆ 食品ロスを減らすためにできること ◆

### 必要なものだけ買いましょう



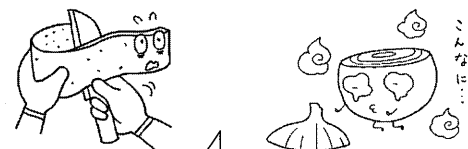
必要なものだけを買って、余った食材は別の料理に活用して食べきるようにしましょう。

### 手前から取りましょう



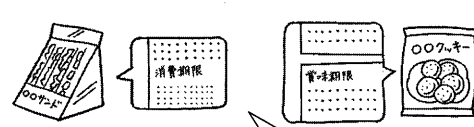
奥の方から取ると、期限の短いものが残ってしまいます。手前のものから買うようにしましょう。

### 皮のむきすぎに注意しましょう



野菜の皮を厚くむいたり、外側の葉をはがしすぎるなど食べられる部分まで取り除きすぎないようにしましょう。

### 『期限』を正しく理解しましょう



『消費期限』は食品が安全に食べられる期限で、『賞味期限』はおいしく食べられる期限です。そのため、賞味期限がすぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。消費期限と賞味期限を正しく理解しましょう。

2023（令和5年）. 10. 2  
足寄町学校給食センター

# 10月予定献立表

日	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
2月	ごはん 精白米	ひき肉ごまじゃが じゃが芋、豚肉、人参	梅かつお和え もやし、小松菜	麩のみそ汁 麩、長ねぎ	牛乳
3火	ごまパン 小麦粉、砂糖、塩、鶏卵、脱脂粉乳、 ガリシ、ごま	ダージーバイ 鶏肉	野菜たっぷりスープ ブロッコリー、コーン、人参、キャベツ		牛乳
4水	肉もやしあんかけ丼 精白米、豚肉、もやし、玉葱、にら、 人参	ひじきしゅうまい ひじきしゅうまい	あっさりごまスープ 大根、白菜、人参		牛乳
5木	卵パン 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		ラーメンサラダ ラーメン、茎わかめ、キャ ベツ、人参	ハムのチャウダー ハム、じゃが芋、玉葱、人 参、牛乳	牛乳
6金	ハンバーグカレー 精白米、じゃが芋、玉葱、人参、大豆、ハンバーグ			マンゴーミルクデザート ミルクデザート、牛乳、 みかん、ナタデココ	牛乳
10火	コッパン/いちごジャム 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、いちごジャム	野菜と豚肉のバジルトマト煮 じゃが芋、玉葱、人参、豚肉、トマト		千切りスープ 大根、人参	牛乳
11水	醤油ラーメン ラーメン、豚肉、メンマ、人参、白 菜、もやし、長ねぎ	焼き栗コロッケ 焼き栗コロッケ			牛乳
12木	クロワッサン クロワッサン	白身魚フライ・オーロラソース 白身魚フライ	野菜とわかめの塩だれ和え 人参、もやし、茎わかめ	ベーコンスープ キャベツ、人参、ベーコ ン	牛乳
13金	タコライス 精白米、豚肉、玉葱、大豆、パプリカ、シュレッドチーズ			つみれ汁/黄桃 木綿豆腐、すり身、長ね ぎ、黄桃	牛乳
16月	ごはん 精白米	ほっけ生姜醤油焼き ほっけ	五目きんぴら ごぼう、いんげん、筍、人 参、生揚げ	わかめのみそ汁 わかめ、長ねぎ	牛乳
17火	クリームパン 小麦粉、塩、ショートニング、脱 脂粉乳、クリーム	チキンマリネ 鶏肉、ピーマン、玉葱、人参		白菜のポタージュスープ 白菜、人参	牛乳
18水	なすミートスパ スパゲッティ、なす、玉葱、人参、豚肉、鶏肉、大豆			黒糖きな粉蒸しパン ホットケーキ粉、鶏卵、 牛乳	麦茶
19木	食パン 食パン	メンチカツ メンチカツ	ひじきサラダ ひじき、ハム、キャベツ	春雨スープ 春雨、鶏肉、鶏卵、玉葱	牛乳
20金	ルーロー飯風ごはん 精白米、豚肉、玉葱、うずら、筍、小松菜			チゲスープ/ソフール 白菜キムチ、豚肉、キャ ベツ、長ねぎ、木綿豆腐 ソフール	牛乳
23月	ごはん 精白米	麻婆豆腐 木綿豆腐、豚肉、玉葱、筍	キャベツのおかか和え キャベツ、もやし、人参	大根と油揚げのみそ汁 油揚げ、大根	牛乳
24火	ミルクパン 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、加糖練乳、牛乳		ささみサラダ キャベツ、人参、鶏肉	キャロットシチュー 豚肉、じゃが芋、枝豆、コー ン、玉葱、人参、牛乳、生 クリーム	みかん ジュース
25水	親子うどん うどん、鶏肉、鶏卵、筍、人参、長ねぎ、木耳		ジャーマンポテト じゃが芋、ウインナー		牛乳
26木	チョコチップパン 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、チョコチップ	ビーフン ビーフン、キャベツ、筍、玉葱、にら、人参、木耳		肉団子と野菜のスープ 肉団子、キャベツ、人参、 長ねぎ	牛乳
27金	なすキーマカレー 精白米、豚肉、大豆、玉葱、人参、なす、トマト			ハロウィンデザート バナナ	牛乳
30月	ごはん 精白米	さばのみそ煮 さばのみそ煮	小松菜ともやしのごま和え 小松菜、もやし	たぬき汁 こんにゃく、大根、人参、 長ねぎ	牛乳
31火	小豆パン 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、あずき	蒸し鶏 鶏肉	ポトフ じゃが芋、玉葱、コーン、人参、大根		牛乳

★ 見やすい所にはって、ご家庭の食事の参考にしてください。  
★ 材料の都合により、献立が変更になることがあります。ご了承ください。

## 献立のお知らせ

### 秋の味覚を堪能しよう!

秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。

### 新メニュー.....

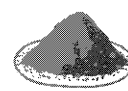
#### 3日：ダージーバイ

台湾のブルメとして有名なダージーバイの登場です。その特徴としてカリカリ食感を生むために白玉粉を使用し、またスパイシーな香りを出すために五香粉（ウーシャンフェン）というスパイスを使用しています。



#### 18日：黒糖きな粉蒸しパン

蒸しパンシリーズの新作です。十勝産のきな粉と黒糖の優しい甘さを味わいましょう。



#### 20日：ルーロー飯風ごはん

こちら台湾料理の一つです。豚肉を醤油ベースで甘辛く煮込み、ご飯にかけて食べる料理です。煮汁ごとごはんにかけて食べる台湾定番の屋台めしです。



#### 27日：ハロウィンデザート

10月31日に行われるハロウィンは秋の収穫を祝い、悪霊を追い払う、ヨーロッパ発祥のお祭りです。少し早いですが、今年はチョコバナナを作ります。お楽しみに♪



☆☆お知らせ☆☆  
11月は「ふるさと給食月間」を予定しています。足寄町の食材がたくさん登場します！お楽しみに♪

平均値	エネルギー	たんぱく質	脂 質
小学生	655kcal	23.9g	24.2g
中学生	785kcal	28.5g	29.0g
高校生	651kcal	21.9g	21.4g

(※高校生は、牛乳を除く)