



食べ物の期限について

加工食品には、「消費期限」か「賞味期限」の表示があります。この2つの期限の違いを間違えると食品ロスにつながってしまいます。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。

加工食品の期限表示を正しく理解し、食品ロスの削減に家族で協力して取り組みましょう。

似ているけれど
全然違う

消費期限

と

賞味期限

品質の劣化が早い食品に表示される「安全に食べられる期限」。期限をすぎる前に食べましょう。



品質の劣化が比較的遅い食品に表示される「おいしく食べられる期限」。期限をすぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。



※消費期限や賞味期限は未開封の状態で定められた方法により保存した場合の期限です。一度開封したら早めに食べましょう。



他にもできる！

食品ロスを減らす工夫

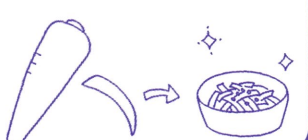
残さず食べる



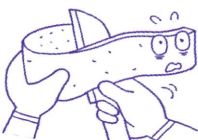
買いすぎない



使いきる・食べきる



皮をむきすぎない



食品の在庫を確認する



減らそう！
食品ロス



2024 (令和 6 年). 10. 1
足寄町学校給食センター

10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 火	ごまパン 小麦粉、砂糖、塩、鶏卵、脱脂粉乳、 イースト、ショートニング、マー ガリン、ごま	鶏のから揚げ・ねぎソース 鶏肉、長ねぎ	中華サラダ 春雨、ロースハム、もやし、きゅうり	ポテトポターージュ じゃが芋、牛乳、生クリーム	白ぶどう＆ ほうれん草 ジュース
2 水	つけナポリタン スパゲティ、ベーコン、玉葱、人参、セロリ、チンゲンサイ、マッシュルーム、トマト、生クリーム			はちみつバター蒸しパン ホットケーキ粉、鶏卵、牛乳	牛乳
3 木	ナン 小麦粉、砂糖、イースト、塩	チキントマトスープカレー 鶏肉、なす、南瓜、人参、玉葱、トマト	温野菜 人参、ブロッコリー、じゃが芋	ミルメーク ミルメークコーヒー	牛乳
4 金	三色丼 精白米、鶏肉、豚肉、大豆、鶏卵、いんげん		豆腐のすまし汁／バナナ 小松菜、人参、豆腐、長ねぎ／バナナ		牛乳
7 月	ごはん 精白米	ホタテフライ ホタテ	チンジャオロース 豚肉、筍、ピーマン、パプリカ、じゃが芋	きのごみそ汁 えのき茸、しめじ、長ねぎ	牛乳
8 火	背割りコッペパン 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	ハムチーズ ロースハム、スライスチーズ	野菜とわかめの塩だれ和え 人参、もやし、茎わかめ	ポトフ ウィンナー、ブロッコリー、人参、じゃが芋、玉葱、コン	牛乳
9 水	塩ラーメン ラーメン、豚肉、メンマ、人参、もやし、長ねぎ		きな粉ポテト じゃが芋		牛乳
10 木	クロワッサン 小麦粉、マーガリン、砂糖、鶏卵、イースト、食塩	スパゲティサラダ スパゲティ、キャベツ、きゅうり、もやし、ロースハム		ブラウンチュー／ブルーベリーゼリー 豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、生クリーム、牛乳／ブルーベリー果汁	牛乳
11 金	ビビンバチャーハン 精白米、人参、長ねぎ、白菜、牛肉、鶏卵、キムチ(エビ)		春巻 筍、人参、キャベツ、玉葱、春雨、小麦粉	にらと卵のスープ にら、鶏卵	牛乳
15 火	クリームパン 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、クリーム	ミニチキン(レモン) 鶏肉	ブロッコリーナムル ブロッコリー	ジャーマンスープ じゃが芋、ベーコン	牛乳
16 水	豚丼 精白米、豚肉		大根のごま油漬け 大根	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
17 木	食パン／クリームゴールド 小麦粉、砂糖、マーガリン、生クリーム、鶏卵、イースト、塩／クリームゴールド	中華風ラビオリ キャベツ、玉葱、豚肉、鶏肉、小麦粉	チョレギサラダ キャベツ、きゅうり、茎わかめ	坦々スープ 豚肉、にら、人参、もやし、春雨、鶏卵	牛乳
18 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			もずくスープ／原宿ドッグ もずく、人参、木耳／小麦粉、カスタード	牛乳
21 月	ごはん／ひじきのり 精白米／ひじきのり	あじフライ あじ	肉みそおでん 鶏肉、豚肉、焼き竹輪、生揚げ、こんにゃく、大根、人参、さつまいも、昆布		牛乳
22 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	鶏肉のマーマレード焼き 鶏肉	ポテトクリームサラダ じゃが芋、生クリーム	ダイススープ セロリ、大根、人参	牛乳
23 水	山菜卵とじうどん うどん、鶏肉、えのき茸、木耳、筍、わらび、人参、ラワンブキ、長ねぎ、鶏卵		さつまいも天ぷら さつまいも	ゴマなしミニフィッシュ カタクティフィッシュ	牛乳
24 木	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	ミートボールの甘酢あんかけ ミートボール、玉葱、人参、青ピーマン	ひじきサラダ ひじき、ロースハム、キャベツ、きゅうり	白滝のスープ 白滝、鶏肉、玉葱	牛乳
25 金	短角牛カレーライス 精白米、短角牛、じゃが芋、玉葱、人参、大豆、脱脂粉乳		福神漬け 大根、なす、きゅうり、れんこん	果物ヨーグルト和え みかん、パイナップル、黄桃、ヨーグルト	牛乳
28 月	ごはん 精白米	ほっけのもみじ焼き ほっけ、人参	磯和え もやし、小松菜、きざみのり	わかめのみそ汁 わかめ、長ねぎ	牛乳
29 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	ミートローフ 玉葱、鶏肉、豚肉、大豆、鶏卵、麩、生クリーム、パン粉	ベジタブルソテー 枝豆、ブロッコリー、コーン	洋麩スープ 麩、白菜、人参	牛乳
30 水	和風ガーリックスパゲティ スパゲティ、ベーコン、玉葱、キャベツ、しめじ、人参、えのき茸		焼き栗コロッケ 栗、さつまいも	ブロッコリーとコーンのスープ ブロッコリー、コーン	牛乳
31 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	ビーフン ビーフン、キャベツ、筍、玉葱、にら、木耳		ハロウィンシチュー／スイートポテト 南瓜、玉葱、人参、鶏肉、牛乳／さつまいも、米粉、じゃが芋	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

実りの秋・食欲の秋、旬の味覚を楽しもう！

秋は、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない多くの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。

～やってみよう～

3日：ミルメーク

牛乳にミルメークを入れて飲んでみよう！あふれないように牛乳を一口飲んでから入れるのがポイントです。

8日：背割りコッペパン／ハムチーズ

コッペパンにハムとチーズをはさんで食べてみましょう！

～メニュー紹介～

10日：ブルーベリーゼリー

10月10日は目の愛護デーです。目の疲れをとるアントシアニンが多いブルーベリーゼリーを食べて目の健康について考えてみませんか？



31日：ハロウィン献立

10月31日はハロウィンです。秋の収穫を祝い、悪霊を追い払うヨーロツパ発祥のお祭りです。今年は南瓜を使ったハロウィンシチューと米粉のスイートポテトが登場します！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	683kcal	26.9g	26.7g
中学生	798kcal	31.7g	31.1g
高校生	672kcal	24.9g	23.3g

(※高校生は、牛乳を除く)