



月	火	水	木	金
 かみかみ食材 を使った献立 具たくさん みそ汁 地場産物を たくさん使った	もったいない献立 10/7・14はもったいない献立です。 ペンネアスパラクリーム煮のアスパラ ペーストとコーンスープのコーンペーストは お店に出せなかった規格外のとうもろこし やアスパラを使ってペースト状になったもの を使用し作りました。 		1 牛乳 ごはん こもくじる 五目汁 はるま 春巻きコロッケ かおり和え 中学・小5欠食	2 牛乳 ごはん こお どう ぶ 凍り豆腐のみそ汁 ピーマンの肉詰め かい そう 海藻サラダ 中学・小5欠食
5 牛乳 ごはん けんちん汁 さばの塩焼き いりどり 小5欠食	6 牛乳 ごはん こもく 五目みそスープ ゆーりんちー 油淋鶏 まめまめサラダ 小2欠食	7 牛乳 もったいない 献立 コッペパン はくさい 白菜のスープ ペンネアスパラクリーム煮 キャベツとコーンのサラダ	8 牛乳 ごはん あぶらあ 油揚げのみそ汁 こもく 五目ビーフン まぜっこサラダ 小1・6欠食	9 牛乳 チャーハン ちゅうか 中華スープ あ 揚げぎょうざ や さい 野菜のナムル 小2個 中3個
	13 牛乳 ごはん あき 秋ベジ多みそ汁 さんまの蒲揚げ うめ こんぶ 梅昆布あえ	14 牛乳 もったいない 献立 キャロットパン コーンスープ ミートグラタン フレンチサラダ 	15 牛乳 ごはん はくさいじる 白菜汁 かじきの香味焼き いり豆腐 	16 牛乳 ミルメーク ごはん ポークカレー チキンのコーンフ레이크焼き のり酢あえ
19 牛乳 ごはん よしのじる 吉野汁 さんしよく 三色そばろ だいがくいも 大学芋	20 牛乳 ごはん かきたま汁 さわらの味噌漬け焼き はるさめサラダ	21 牛乳 食パン ブルーベリージャム ABCスープ とりにく 鶏肉のマスタード焼き コーンサラダ	22 牛乳 ごはん いもにじる 芋煮汁 や さい 野菜コロッケ ひじきのサラダ	23 牛乳 お月見献立 ごはん つきみ お月見スープ おからとしめじの信州バーグ いとかんてん 糸寒天サラダ つきみ 月見だんご
26 牛乳 ごはん しせん 四川スープ ビビンバ もやしのナムル	27 牛乳 ごはん きわ に わん 沢煮椀 ほっけの塩こうじ漬け焼き きりぼしだいこん 切干大根の炒り煮	28 牛乳 ココア揚げパン トマトのスープ ジャーマンポテト いそ 磯マヨサラダ 	29 牛乳 松本の日 ごはん み 実たくさんみそ汁 にく 肉しゅうまい しお 塩いかのあえもの 郷土食	30 牛乳 ナン や さい 野菜スープ キーマカレー ポテトサラダ りんご

月目標 給食を残さず食べよう

育みたい。食べ物を大切に思う心
世界では、すべての人が食べるのに十分な食料が作られているにもかかわらず、世界人口の約11%に当たる8億1500万人が、食料を十分に得ることができず栄養不足の状態です。一方、日本は食料自給率が38%（カロリーベース）※2と、約6割を外国からの輸入に頼っているが、「食品ロス」（食べられるのに捨てられてしまう食品）が年間646万トン※3発生しています。世界食料デー（World Food Day）は、1981年に国連が「世界の食料問題を考える日」として制定した日です。食べ物の大切さや自分たちができることについて考え、友達同士や家族で話し合う機会にしたいだければと思います。
※1：2016年（国連 WFP） ※2：2016年度（農林水産省） ※3：2015年度推計値（農林水産省・環境省）

私たちにできること？
食べ物を無駄にしない
地域で生産された食べ物を選ぶ
世界の食料問題に目を向ける

食べ物を無駄にしていますか？
10月は国が定める「食品ロス削減月間」です。食品ロスとは、まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことで、日本では1年間で600万トンを超える量が発生しています。このうち約半分は家庭からのものであり、私たち一人ひとりが食品を無駄にしないように意識して取り組む必要があります。
今年5月、「食品ロスの削減の推進に関する法律」（食品ロス削減推進法）が公布され、食品ロス削減月間が定められました。

食品ロスを防ぐためにできること
必要な物を、使い切れる分だけ買う
すぐに使うなら、消費期限や賞味期限の近いものを選ぶ
家族が食べ切れる量を考えて、料理を作る
余った食品を使い切る日を設ける
冷蔵庫や食品庫は整理整頓し、「見える化」する
冷凍できるものは、新鮮なうちに冷凍する

★都合により献立が変更になることがあります。

10月10日は目の愛護デー

目が疲れると、頭痛や肩こりにつながります。1日の生活でたくさん目を使います。ビタミンAが豊富な食べ物を食べて、目を休めましょう。読書をするときの姿勢や、部屋の明るさもお家の方と振り返ってみましょう。