

10月献立表

			1(木)	2(金)
			・天井 ・きんぴらごぼう ・みそ汁 ★食物繊維の日	・マーボー豆腐 ・きゅうりとワカメのサラダ ・白飯 ・スープ ★豆腐の日
5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)
		後期役員認証式	後期生徒会リーダー研修会	
・しゅうまい ・白滝のチャプチェ ・枝豆ごはん ・みそ汁	・焼きうどん ・ごぼうサラダ ・白玉の黒蜜がけ	・白身魚の香草パン粉焼き ・ブロッコリーのソテー ・白飯 ・豆乳スープ	・チキンカレー ・みずなのフレンチサラダ 	・豚肉のしぐれ煮 ・小松菜のじゃこあえ ・白飯 ・みそ汁
12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)
		メンタルヘルス講座(給食1回)		
	・塩野菜ラーメン ・鶏のから揚げ ・大学芋  ★さつまいもの日	・ヤンニョムチキン ・枝豆サラダ ・白飯 ・みそ汁	・坦々肉みそ丼 ・キャベツの昆布あえ ・スープ 	・鶏の照り焼き ・切り干し大根の炒め煮 ・菜めし ・石狩汁 ★世界食料デー
19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)
				見学会①
・タンドリーチキン ・ほうれん草のソテー ・白飯 ・スープ	・スパカツ ・大根のサラダ 	・さばの塩焼き ・肉じゃが ・白飯 ・みそ汁	・酢豚 ・ピリ辛きゅうり ・白飯 ・中華スープ	・揚げ出し豆腐 ・里もといんげんのごまあえ ・栗ごはん ・吉野汁 ★十三夜
26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)
・豚肉のプルコギ ・小松菜のツナ和え ・白飯 ・スープ	・けんちんうどん ・いもち ・ぶどうゼリー	・さばの味噌煮 ・肉野菜炒め ・白飯 ・すまし汁	・親子丼 ・白菜とかぶの浅漬け ・みそ汁  ★国産鶏肉の日	・煮込みハンバーグ ・マカロニサラダ ・白飯 ・スープ

★牛乳は毎日つきます

～10月は食品ロス削減月間～

本来食べられるにもかかわらず、捨てられてしまう食品ロス。日本の食品ロスは、事業系、家庭系ともに減少していますが、食品ロスの約半分は家庭ごみ。一人ひとりのちょっとした工夫でさらに減らすことができます。北海道では「家庭5箇条」を発表していて ①買いすぎない ②作りすぎない ③むきすぎない ④捨てすぎない ⑤「もったいない」「ありがとう」を大切に これでコスパも良くなります！

～10月の旬～

- ・野菜：キャベツ、はくさい、ねぎ、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、ごぼう、だいこんなど
- ・果物：くり、なし、ぶどうなど
- ・魚介類：いわし、鮭、さんま、さばなど

