

10月献立表

		1(水)	2(木)	3(金)
		メンタルヘルス講座(給食1回)		
		- さばの竜田揚げ - 切り干し大根の炒め煮 - 白飯 - 鶏ごぼう汁 ★醤油の日・食物繊維の日	- マーボー豆腐 - 白菜のおかか和え - 白飯 - スープ ★豆腐の日	- 豚肉と野菜のスタミナ炒め - 小松菜のじゃこサラダ - 白飯 - みそ汁
6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)
		後期役員認証式	後期生徒会リーダー研修会	
- すき焼き煮 - さつまいもごはん - みそ汁 - ごまだんご ★十五夜	- きつねもちうどん - 肉味噌おでん - ぶどうゼリー 	- ぶりの照り焼き - ひじきの炒り煮 - 白飯 - みそ汁	- ポークカレーライス - みずなのサラダ - ヨーグルト 	- ハーブチキン - キャベツとベーコンのソテー - 白飯 - スープ
13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)
	- きのこのパスタ - チキンサラダ - プリン	- さば塩焼き - 肉じゃが - 白飯 - みそ汁	- キムチチャーハン - ブロッコリーのツナマヨ和え - スープ ★世界食糧デー	映画鑑賞会
20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)
- 煮込みハンバーグ - ほうれんそうのサラダ - 白飯 - スープ	- みそラーメン - しゅうまい - ストロベリーゼリー 	- はんぺんチーズフライ - れんこんの炒めもの - 白飯 - 石狩汁	- 親子丼 - 大根とレモンの甘酢漬け - みそ汁 	- 青椒肉絲 - 拌三絲 - 白飯 - 中華スープ
27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)
				見学会①
- 豚肉のジギスカン風 - 里芋のきのこあんかけ - 白飯 - みそ汁	- かしわうどん - かき揚げ - 青りんごゼリー	- タンドリーチキン(添え野菜) - パプリカのミックスマリネ - 白飯 - スープ ★国産鶏肉の日	- ハヤシライス - コールスローサラダ - みかんゼリー	- ポークソテー - もやしのサラダ - 白飯 - パンプキンシチュー ★ハロウィン

★牛乳は毎日つきます

～10月は食品ロス削減月間～

日本の食品ロス量は、年間464万トン、毎日、大型トラック(10トン車)役1,270台分の食材を廃棄しています。一人当たりだと、毎日、お茶碗一杯分(約102g)を捨てていることになります。私たちが家庭や学校でできることは、「おいしく残さず食べきる」「必要以上に買いすぎない」「食べ物に対するもったいない、ありがとうの気持ち」で無駄と環境負荷を減らしましょう!

～10月の旬～

- ・野菜:じゃがいも、さつまいも、きのこ類、れんこん、かぼちゃ、ごぼう、だいこん、大豆など
- ・果物:りんご、なし、柿など
- ・魚介類:いわし、鮭、さんま、さばなど

