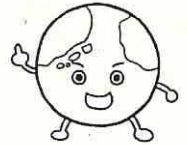


日	曜日	献立名		食材料(太字は毛呂山町産の予定)			栄養価		
		主食・のみもの つけるもの・かけるもの	おかず デザートなど	主に血や肉を作る食品 (赤色の食品)	主に体の調子を整える食品 (緑色の食品)	主に熱や働きになる食品 (黄色の食品)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
3	月	ごはん 牛乳	鶏肉とさつまいものうま煮 竹輪のサラダ(角)	牛乳、鶏肉、煮干し、削り節、生揚げ、ちくわ	根しょうが、にんじん、たまねぎ、干しいたけ、こんにゃく、きゅうり、キャベツ	ごはん、米ぬかサラダ油、さつまいも、三温糖、ごま、ごま油	640 792	20.9 24.9	
4	火	子どもパン 牛乳	かぶのクリームスープ オムレツのミートソースかけ(バ) ごぼうサラダ(角)	牛乳、鶏肉、オムレツ、豚肉	たまねぎ、キャベツ、かぶ、パセリ、ごぼう、にんじん、とうもろこし、きゅうり、えだまめ	子どもパン、米ぬかサラダ油、じゃがいも、バター、小麦粉、三温糖、マヨネーズタイプ調味料(卵不使用)、上白糖	644 817	23.6 29.8	
5	水	ごはん 牛乳	豆腐のすまし汁 さばの塩焼き(バ) 小松菜と切干しのごま和え(角)	牛乳、鶏肉、豆腐、さば、かつおぶし	にんじん、もやし、ほうれんそう、こまつな、切り干しだいこん	ごはん、ごま、三温糖	625 779	24.4 28.9	
6	木	小)ごはん 中)麦ごはん 牛乳	カレー グリーンサラダ(角)	牛乳、豚肉、チーズ、ヨーグルト	にんにく、たまねぎ、にんじん、ソテーオニオン、トマトピューレー、きゅうり、キャベツ、ブロッコリー	ごはん、麦ごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも、ココア、バター、小麦粉、上白糖	663 879	22.2 28.1	
7	金	ごはん 牛乳	豚肉と大根のみそ煮 厚焼き卵(バ) キャベツのごま和え(角)	牛乳、煮干し、削り節、豚肉、生揚げ、赤みそ、厚焼き卵	だいこん、にんじん、こんにゃく、えだまめ、キャベツ、きゅうり	ごはん、三温糖、ごま	672 845	28.3 34.5	
11	火	地粉うどん 牛乳	肉うどんの汁 さつまいもの天ぷら(バ) チキンサラダ(角)	牛乳、煮干し、削り節、豚肉、昆布、油揚げ、サラダチキン	にんじん、たまねぎ、こまつな、きゅうり、キャベツ	地粉うどん、さつまいも、小麦粉、なたね油、ごま油、三温糖、ねりごま、ごま	705 877	25.0 30.4	
12	水	ごはん 牛乳	豚玉毛丼の具 青菜と油揚げのお浸し(角)	牛乳、煮干し、削り節、豚肉、鶏卵、油揚げ、かつおぶし	たまねぎ、ゆず、糸みつば、こまつな、もやし、にんじん	ごはん、三温糖	659 838	30.1 37.6	
13	木	ごはん 牛乳	呉汁 赤魚たまり醤油漬(バ) かてめしの具(角)	牛乳、煮干し、削り節、大豆、豆乳、赤みそ、ちくわ、油揚げ、赤魚たまり醤油漬	にんじん、だいこん、はくさい、根深ねぎ、ごぼう、干しいたけ、こんにゃく	ごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも、三温糖	617 770	25.3 30.2	
14	金	バターロール 牛乳	ウインナーとオニオンのスープ コロツケ(バ) バリジャンサラダ(角)	牛乳、鶏肉、ウインナー、チーズ	たまねぎ、にんじん、ソテーオニオン、キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし	バターロール、ポテトコロツケ、なたね油、米ぬかサラダ油、上白糖	650 828	21.8 26.3	
17	月	ごはん 牛乳	せん切り野菜スープ タコライス(バ) バリバリ塩キャベツ(角)	牛乳、ベーコン、豚肉	にんじん、たまねぎ、とうもろこし、キャベツ、パセリ	ごはん、オリーブ油、じゃがいも、米ぬかサラダ油	638 780	22.8 26.8	
18	火	ごはん 牛乳	お月見汁 さんまのおかか煮(バ) 豚肉と切干し大根のカレーきんぴら(角)	牛乳、鶏肉、煮干し、削り節、豆腐、さんまのおかか煮、豚肉	にんじん、だいこん、ぶなしめじ、こまつな、切り干しだいこん、こんにゃく	ごはん、米ぬかサラダ油、三温糖、かぼちゃだんご	664 815	26.4 30.0	
19	水	中華めん 牛乳	しょう油ラーメンの汁 春巻き(バ) 中華サラダ(角)	牛乳、豚肉、なると、春巻き	根しょうが、にんじん、キャベツ、とうもろこし、根深ねぎ、ほうれんそう、きゅうり、だいこん	中華めん、米ぬかサラダ油、ごま油、なたね油、上白糖	638 830	23.3 29.4	
20	木	ごはん 牛乳	チャーチャン豆腐 バンバンジーサラダ(角) ミニピーチゼリー(小中1ビ)	牛乳、豚肉、赤みそ、生揚げ、サラダチキン	にんにく、根しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、干しいたけ、ほうれんそう、きゅうり、もやし、ミニピーチゼリー	ごはん、米ぬかサラダ油、三温糖、ごま	656 834	26.0 32.4	
21	金	ツイストパン 牛乳(中250ml)	トマトスープパゲッティ チキンナゲット(小中2バ) キャベツのサラダ(角)	牛乳、ベーコン、ウインナー、チキンナゲット	にんにく、たまねぎ、にんじん、いんげん、えだまめ、トマトダイス、きゅうり、キャベツ、とうもろこし	ツイストパン、米ぬかサラダ油、三温糖、マカロニスパゲッティ、なたね油、上白糖	630 940	23.4 32.4	
24	月	ごはん 牛乳	さつまいものみそ汁 鮭フライ(バ) 竹輪とひじきの和風サラダ(角)	牛乳、鶏肉、煮干し、削り節、白みそ、赤みそ、ちくわ、ひじき、鮭フライ	ごぼう、にんじん、こんにゃく、根深ねぎ、根しょうが、きゅうり、キャベツ	ごはん、米ぬかサラダ油、さつまいも、なたね油、三温糖、ごま油、ごま	701 841	24.4 27.3	
25	火	小)ごはん 中)麦ごはん 牛乳	米粉のもろ丸くんカレー ツナサラダ(角)	牛乳、豚肉、チーズ、ヨーグルト、まぐろノンオイルフレーク	にんにく、たまねぎ、にんじん、ソテーオニオン、トマトピューレー、キャベツ、きゅうり	ごはん、麦ごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも、ゆずジャム、ココア、バター、米粉、上白糖	662 872	24.2 30.2	
26	水	ごはん 牛乳	青菜とじゃがいものみそ汁 照り焼きハンバーグ(バ) コールスローサラダ(角)	牛乳、煮干し、削り節、豆腐、白みそ、赤みそ、ハンバーグ	たまねぎ、こまつな、キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし	ごはん、じゃがいも、三温糖、でんぶ、米ぬかサラダ油、上白糖	661 836	24.4 29.8	
27	木	ごはん 牛乳	豆腐とわかめのスープ チヂミ(バ) ピピンパの具(角)	牛乳、豆腐、わかめ、豚肉	にんじん、たまねぎ、たけのこ、根深ねぎ、にんにく、根しょうが、大豆もやし、こまつな	ごはん、ごま油、米ぬかサラダ油、三温糖、ちぢみ、ごま、ラー油	645 813	25.6 32.3	
28	金	はちみつパン 牛乳(中250ml)	肉団子と春雨のスープ レバーのバーベキューソース和え(バ) ポテトサラダ(角)	牛乳、ミートボール、豚レバー電田	にんじん、干しいたけ、もやし、根深ねぎ、はくさい、チンゲンサイ、根しょうが、とうもろこし、きゅうり	はちみつパン、はるさめ、ごま油、なたね油、三温糖、じゃがいも、マヨネーズタイプ調味料(卵不使用)、上白糖	602 862	22.1 29.7	
31	月	ミニココア揚げパン 牛乳	パンキンポターージュ ウインナーのケチャップ炒め(バ) ヨーグルト(中のみ)(学)	牛乳、ベーコン、ウインナー、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、根しょうが、根深ねぎ、ピーマン	コッペパン、なたね油、上白糖、ココア、米ぬかサラダ油、バター、小麦粉、三温糖	637 759	21.3 26.5	
給食回数		20回		(学)・・・学校配送 (角)・・・角食缶 (バ)・・・バット (ビ)・・・ビニール袋 (小)・・・小学校 (中)・・・中学校			平均栄養量	650 830	24.3 29.9
※ 材料入荷の都合により献立を突然変更することや、欠品することがあります。							基準栄養量	650 830	21.1 27.0
※ 〇-157対策のため生野菜をひかえた献立になっています。ご理解とご協力をお願いいたします。									

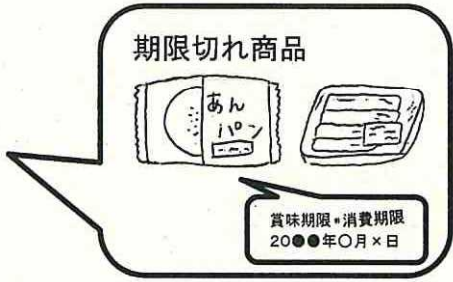


食品ロス削減月間



食品ロスとは、まだ食べられるのに、捨てられてしまう食品のことです。
(522万tは令和2年度推計)

日本全体で年間
約522万t
まだ食べられるのに
捨てている!



もったいない!
まだ食べられたのに

食事から考える私たちにできるSDGs

SDGsとは・・・持続可能な開発目標(世界を変えるための17の目標)

世界の国々は、さまざまなことで意見が対立していますが、「同じ地球に住む以上、これだけは一緒に取り組んでいきましょう」と決めたものです。SのSustainableは、持続可能という意味。これは、地球が私達の住み続けられる環境でありつづけられるようにという意味であると同時に私たちが息切れせずに取り組み続けられることをしようという意味です。

食品ロスの半分は家庭から出ると言われています

食品ロス ワースト3

1. 野菜の過剰除去
(食べられる部分まで捨ててしまうこと)
2. 食べずに捨てる
(腐らせたり買ったことを忘れてしまったり)
3. 食べ残し

SDGsな冷蔵庫「みんなで使う冷蔵庫をピカピカに」

冷蔵庫の中がパンパンだと、どこになにがあるかわからず、あることを忘れてしまうこともあります。家族にもわかりやすいように整理整頓をし、すぐに食べきって欲しいもの(残りのおかず等)は手の届くところへ置きましょう。
冷凍庫は、仕切りなどを利用して立てて詰めましょう。冷凍庫は詰め込んだほうがエコになります。

ポイント

- ①物の置く位置を決める。
- ②食材は余らせない、腐らせない
- ③冷蔵庫に物を詰めすぎない(空間を開けておく)



「捨てないパン屋さんの挑戦 しあわせのレシピ」

今年の夏の課題図書(高学年)にもなったので、読んでみた人もいるのではないのでしょうか?
薪を燃やしてパンを作る田村さんが主人公。子ども時代パンが嫌いだった田村さんが、捨てないパン屋になるまでの葛藤を通じて、自然への深い愛情と、食品ロスなき未来への希望を描いたノンフィクション作品です。興味のある人はぜひ読んでみてください。