



こんだてだより



小学校

こんげつのもくひょう「しょくひんロスについて かんがえよう」

日曜日	こんだてめい	からだをつくるもとになるたべもの	からだのちょうしをととのえるもとになるたべもの	エネルギーのもとになるたべもの	エネルギーたんぱく質	びこう	
1 水	ごはん			こめ	607Kcal	今月の 地場産の 野菜・果物 ・根深ねぎ ・さといも ・さつまいも ・みかん ・葉ねぎ ・きゅうり	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.3g		
	なまあげとぶたにくのみそいため	ぶたにく・なまあげ・みそ	にんじん・ピーマン・しょうが・キャベツ	さとう・でんぷん・あぶら			
2 木	はるさめとにくだんごのスープ	とりにく	にんじん・チンゲンサイ・たまねぎもやし	はるさめ・パンこ・でんぷん さとう			
	ソフトめん			ソフトめん	622Kcal		
	きのこのクリームソース	チーズ・ぎゅうにゅう・とりにく	にんじん・パセリ・たまねぎ・しめじ マッシュルーム・キャベツ	こむぎこ・あぶら・バター			
3 金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.7g		
	やさしいチップス		ごぼう	さつまいも・でんぷん・こむぎこ じゃがいも・あぶら			
	ぶどうゼリー		ぶどう	さとう			
6 月	ごはん			こめ	619Kcal	3日は すその頂飯 「すその頂飯」とは、 スポーツ選手の食 事をサポートする ために開発された メニューです。す その頂飯を食べて パワーアップしま しょう。 ≪すその頂飯 QRコード≫ 	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.9g		
	さわらのりきゅうやき	さわら	にんにく	さとう・ごま・ごまあぶら			
7 火	カレーなにくじゃが	ぶたにく	にんじん・さやいんげん・たまねぎ	じゃがいも・さとう・こむぎこ あぶら			
	キャベツとえのきのみそしる	わかめ・とうふ・あぶらあげ みそ	キャベツ・たまねぎ・えのきだけ				
	ごはん			こめ	609Kcal		
8 水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.4g		
	うきぎがた おろしハンバーグ	とりにく・ぶたにく	だいこん・たまねぎ	さとう・あぶら			
	やさしいごまいため		にんじん・キャベツ・もやし	ごま・ごまあぶら			
9 木	しらたまだんごじる	とりにく・あぶらあげ	にんじん・たまねぎ・ねぶかねぎ	しらたまこ・でんぷん・こんにやく			
	おつきみゼリー		みかん	さとう・みずあめ			
	ロールパン			パン	619Kcal	南小 なし	
チョコだいたすクリーム	だっしふんにゅう・だいたす		さとう・あぶら・カカオ				
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.1g			
10 金	スパゲッティいりやさしいソテー	とりにく	にんじん・キャベツ・コーン・にんにく	スパゲッティ・あぶら オリーブあぶら			
	ポークビーンズ	チーズ・だいたす・ぶたにく	にんじん・トマト・たまねぎ・しめじ	あぶら・クリーム			
	ごはん			こめ	614Kcal		
11 水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.2g		
	やきぎょうざ	ぶたにく・とりにく	にら・キャベツ・たまねぎ	でんぷん・こむぎこ・あぶら			
	もやしのちゅうかいため	ハム	にんじん・ほうれんそう・もやし	ごまあぶら			
12 木	マーボーとうふ	とうふ・ぶたにく・みそ	にんじん・ほねぎ・にんにく・しょうが たまねぎ・たけのこ	さとう・でんぷん・ごまあぶら			
	ロールパン			パン	608Kcal	南小 なし	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.6g		
ほうれんそうオムレツ	たまご	ほうれんそう	あぶら				
13 月	ウインナーとキャベツのソテー	ウインナー	キャベツ・コーン	あぶら			
	クリームシチュー	ぎゅうにゅう・とりにく	にんじん・たまねぎ	じゃがいも・こむぎこ・あぶら バター・クリーム			
	ごはん			こめ	676Kcal		
14 火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.8g		
	たらとだいたすのねぎソースあえ	たら・だいたす	ねぶかねぎ・しょうが・にんにく	でんぷん・さとう・あぶら			
	ほうとうじる	とりにく・あぶらあげ・みそ	かぼちゃ・にんじん・こまつな だいこん	ほうとう			
15 水	ブルーベリーゼリー		ブルーベリー	さとう			
	スポーツの日						
	かくがたしょくぼん			パン	601Kcal	富二小 なし	
いちごジャム		いちご	みずあめ・さとう				
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.1g			
16 木	とうふのミートグラタン	チーズ・とりにく・ぶたにく とうふ	トマト・にんにく・たまねぎ マッシュルーム	さとう・あぶら			
	ポトフスープ	ウインナー	にんじん・たまねぎ・キャベツ	じゃがいも・あぶら			
	ごはん			こめ	650Kcal	15日の「さといも」は、すその 市で収穫され た「たけのこい も」という品種 を使用します。	
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.0g			
さんまのかばやき	さんま		でんぷん・さとう・みずあめ あぶら				
17 金	やさしいごんぶいため	ごんぶ	こまつな・にんじん・キャベツ	ごまあぶら			
	とんじる	ぶたにく・とうふ・みそ	にんじん・だいこん・ごぼう ねぶかねぎ	さといも・こんにやく・あぶら			
	シナモンあげパン			パン・さとう・あぶら	632Kcal		
18 土	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.9g		
	チリコンカン	ぶたにく・だいたす	にんじん・トマト・パセリ・たまねぎ にんにく・マッシュルーム	さとう・あぶら			
	キャベツとツナのソテー	かつお	にんじん・キャベツ・コーン・にんにく	あぶら			
19 日	ごはん			こめ	622Kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.0g		
	にくのみそおでん	ごんぶ・とりにく・みそ・とうふ うずらたまご・ちくわ	にんじん・だいこん	さといも・こんにやく・さとう あぶら			
たくあんやさしいおかかいため	かつおぶし	こまつな・たくあん・もやし	ごまあぶら				
みかん		みかん(生)					

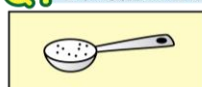
日曜日	こんだてめい	からだをつくるもとになるたべもの	からだのちょうしをととのえるもとになるたべもの	エネルギーのもとになるたべもの	エネルギーたんぱくしつ	びごう
20	ごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			613Kcal	
	あつやきたまご	たまご		さとう・でんぷん・あぶら		
	だいずのいそに	ひじき・だいず・とりにくちくわ	にんじん・さやいんげん	こんにやく・さとう・あぶら	24.0g	
どさんこじる	ぶたにく・とうふ・みそ	にんじん・ほうれんそう・たまねぎ・コーン	じゃがいも・あぶら・バター			
21	ちゅうかめん			ちゅうかめん		
	しおラーメンスープ	ぶたにく・かまぼこ	にんじん・にんにく・キャベツ・たまねぎ たけのこ・ねぶかねぎ・コーン	あぶら・ごまあぶら	643Kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	はるまき	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・キャベツ・しょうが	こむぎこ・はるさめ・でんぷん あぶら・こめこ	23.7g	
もやしのチャブチェ	ハム	こまつな・にんじん・もやし	でんぷんめん・ごまあぶら			
22	ごはん			こめ	626Kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とりにくとさつまいものてりあげ	とりにく	にんじん・しょうが・たまねぎ えだまめ	でんぷん・さつまいも・さとう あぶら	22.2g	
	たまねぎのみそじる	とうふ・あぶらあげ・みそ	こまつな・だいこん・たまねぎ			
23	セルフドック					
	せわりロールパン	ウイナーをパンにはさんでたべよう!		パン	607Kcal	
	ウイナーのピザソースがけ	ウイナー	トマト・たまねぎ・マッシュルーム	さとう・あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
木	やさいとぎのこのソテー	ベーコン	にんじん・キャベツ・しめじ	あぶら	25.7g	
	コーンミルクスープ	ぎゅうにゅう・とりにく	にんじん・パセリ・コーン・たまねぎ	じゃがいも・あぶら		
24	ごはん			こめ	688Kcal	富二小5年 なし
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ハヤシライス	ぶたにく・だいず	にんじん・にんにく・たまねぎ マッシュルーム	こむぎこ・あぶら	25.5g	
	カミカミスナック	にぼし・だいず	えだまめ	じゃがいも・でんぷん・さとう あぶら・アーモンド		
27	ぶたキムチどん					南小 なし
	ごはん	ごはんのにせてたべよう!		こめ	606Kcal	
	ぶたキムチどんのぐ	ぶたにく・みそ	にら・にんにく・たまねぎ・キャベツ はくさいキムチ	さとう・ごまあぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.9g	
ワンタンスープ	とりにく	にんじん・チンゲンサイ・たまねぎ もやし	こむぎこ・あぶら・ごまあぶら			
28	こくとうりかくがたしよくパン			パン・くろざとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			618Kcal	
	やさいコロッケ		にんじん・さやいんげん・たまねぎ コーン	じゃがいも・パンこ・さとう こむぎこ・でんぷん・あぶら		
	パンネポロネーゼ	チーズ・ぶたにく	トマト・にんにく・しょうが・たまねぎ えだまめ・マッシュルーム	マカロニ・さとう・オリーブあぶら	23.5g	
にくだんごやさいのスープ	とりにく	にんじん・たまねぎ・キャベツ	じゃがいも・でんぷん・さとう パンこ			
29	ごはん			こめ	626Kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さばのこうみゆき	さば	にんにく・しょうが・ねぶかねぎ	さとう・ごまあぶら		
	こんにやくのいりに	ぶたにく・さつまあげ	にんじん・さやいんげん	こんにやく・さとう・あぶら ごまあぶら	25.9g	
かきたまじる	とうふ・たまご	にんじん・こまつな・たまねぎ えのきだけ	でんぷん			
30	セルフメンチカツバーガー	メンチカツとキャベツにソースをかけて、パンにはさんでたべよう!				
	ぶたつおりがたパン			パン	618Kcal	富二小2年 なし
	メンチカツ	だいず・ぶたにく	トマト・たまねぎ	パンこ・さとう・こむぎこ・あぶら		
	ゆでキャベツ		キャベツ			
木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.1g	
	ツナチャウダー	ぎゅうにゅう・かつお ベーコン・だいず	にんじん・パセリ・たまねぎ	じゃがいも・こむぎこ・あぶら バター・クリーム		
31	むぎごはん			こめ・むぎ		富二小1年 なし
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			737Kcal	
	きのこカレー	とりにく・ひよこまめ・だいず	にんじん・にんにく・しょうが エリンギ・たまねぎ・しめじ・りんご	じゃがいも・こむぎこ・あぶら		
	フレンチサラダ		にんじん・キャベツ・きゅうり・コーン	さとう・あぶら		
かぼちゃのプリンタルト	にゅうせいぶん・たまご だっしんにゅう	かぼちゃ	こむぎこ・さとう・マーガリン	22.7g		

10月の旬の食材：さつまいも・さといも・くり・しいたけ・さんま・さけ・さば・いわし など

*都合により献立を変更する場合があります。



Q1 日本の食品ロス量を、国民1人1日当たりで計算すると、どれくらいの量になるでしょう？



① 大きじ1.5ばい分



② おにぎり2こ分



③ パケツ1.5ばい分

Q2 食品ロスをなくす工夫をしている行動に、○をつけましょう。(いくつでも)



- ① 買い物に行く前に冷蔵庫の中身をチェックする。
- ② 卵や牛乳など、奥にある新しい商品を選ぶ。
- ③ 曲がったきゅうりなど、不ぞろい野菜をかう。
- ④ 賞味期限が切れていたら、すぐに捨てる。
- ⑤ 食べきれぬ量だけ調理する。

こたえ

Q1 ② (日本の食品ロスの量は約472万トンで、1人1日あたり約103gの計算になる。)

Q2 ①③⑤ (②手前にある期限の近い商品を取ると良い。④賞味期限はおいしく食べられる期限)