

# がつ よていこんだてひょう 10月の予定献立表

令和4年 9月 30日発行  
由利本荘市立東由利小学校

月	火	水	木	金
3日 ごはん わふうきんぴらつつみやき ビーフンのいためもの じゃがいもみそしる	4日 メロンパン のりしおポテトコロッケ コーンサラダ まめのスープ	5日 ごはん いわしのこんぶに にくじゃが だいこんサラダ	6日 ビビンバどん きのこスープ もものゼリー	7日 しゅうききゅうぎょうび 秋季休業日 
10日 スポーツの日 	11日  スパゲッティミートソース イタリアンサラダ ブルーベリーゼリー	12日 ごはん まつかぜやき わふうあえ こまつなのみそしる	13日 ごはん しろみざかなのフライ ひじきのいために あぶらあげのみそしる	14日 ごはん とりにくのみそマヨネーズやき なめたけあえ こんさいじる
17日 マーボーどん なめこのみそしる フリン	18日 きなこあげパン あつまきたまごウィンナー ブロッコリーサラダ トマトスープ	19日 ごはん ぼうぎょうざ じゃがいものきんぴら わかめのみそしる	20日 ごはん さばのわふうカレーに きりぼしだいこんの いために きゃべつのみそしる	21日 チキンカレー ふくじんづけ ごまドレサラダ ヨーグルト
24日 ごはん さんまのみみじに ちくさあえ とうふのうまに	25日 ひないじどいりり ごもくうどん ツナサラダ	26日 たきこみごはん ごまあえ とんじる	27日 わかめごはん ちくわのいそべあげ ナムル ながねぎのみそしる	28日 ごはん ほっけのしおやき やさいのみそいため すましじる
31日 ごはん かぼちゃがたハンバーグ ごぼうサラダ パンフキンポタージュ ハロウィンデザート	<p>ぎゅうにゅう まいにち 牛乳は毎日つきます。 こんだて へんこう 献立は変更になること があります。</p> 			

## 大切にしたい もったいないの心

「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっており、2020（令和2）年度は約522万トと推計されています※1。これは、世界の食料支援量（2020年で年間約420万ト※2）の1.2倍に相当し、日本人1人当たり、おにぎり1個分（約113g）の食べ物を毎日捨てていることとなります。

10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。また、10月16日は国連が定める「世界食料デー」です。「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組んでみませんか。

※1：農林水産省及び環境省「令和2年度推計」 ※2：国連WFPによる食料支援量

## 食欲の秋!? 栄養バランスをととのえよう!

栄養バランスのよい食事をとることは、難しいことはありません。主食・主菜・副菜・汁物をそろえるといろいろな食品を食べることができ、自然と栄養のバランスがととのいます。いつも食べている食事の内容をふりかえてみましょう。

炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
 多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など	 多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど	 多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など	 多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など	 多く含む食品 野菜、果物、きのこなど
エネルギーになる	体をつくる	体の調子をととのえる		
				
副菜 主菜 主食	主菜 副菜	主菜 副菜	汁物	
米・パン・めんなどから選ぶ	魚・肉・卵・豆・豆製品から選ぶ	野菜・いも類・海藻・乳製品 果物から選ぶ	みそ汁やスープ・飲み物から選ぶ	

### ふだん 普通の食事や給食でできることは?

ほんの少しの「残しちやおうかな」が集まるとたくさんの量になってしまいます。自分が食べきれない量にすることや、時には苦手なものにも挑戦することなどで、食べ残しを減らし、食べ物を大切にいきましょう。

- が 買いすぎ
- き 期限切れ
- た の こ 食べ残し

