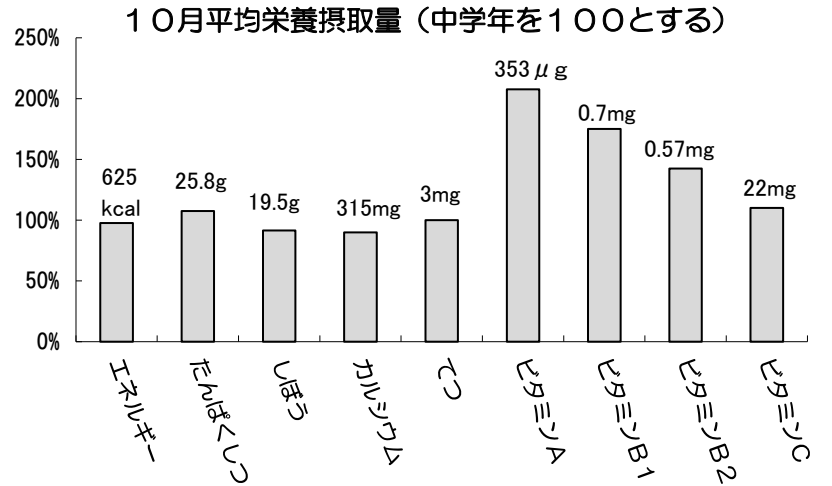




10月は「食品ロス削減月間」です。「食品ロス」とは、まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことで、日本では年間約600万トンもの食品ロスが発生しています。国民1人1日当たりお茶碗1杯分の食べ物を捨てていることとなります。



食品ロスを減らすコツ

家にある食材をチェックし、使いきれただけ買う。

すぐに使うなら、消費期限賞味期限の近い物を買う。

消費期限と賞味期限のイメージ

新鮮なうちに冷凍するなど、保存方法を工夫する。

冷蔵庫・食品庫の整理整頓をして、何があるか確認しておく。

①食品を種類ごとに分ける。
②それぞれの置く場所を決めておく。
③詰め込み過ぎず、フリースペースを作っておく。

在庫を処分する日を決めて、使い切る。



こんだて名	1日	量
ぎゅうにゅう		
ごはん		
みそ汁		
まぐろのかくに		
ブチマト		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	568
ごはん	80	
・みそ汁		
冷凍豆腐	20	
玉ねぎ	20	
人参	10	
油あげ	3	
青ねぎ	5	
干しわかめ	0.5	
赤味噌	7	
たんぱく質		
白味噌	4	
削り節	3	
・まぐろの角煮		29.4
まぐろ角切り	45	
しょうが	0.5	
濃口しょうゆ	2.9	
酒	5	
砂糖	2.6	
みりん	1	
・ブチマト	2個	
ブチマト	20	
脂質		
		10.7

給食のメニューを親子で作ってみよう! 2021

昨年と同様に親子料理講習会の開催に代わり、給食の人気メニューの作り方を紹介する動画を作成しました。メニューは「トリニータ丼とマーボー豆腐」です。最後にスイカのフルーツカッティングも紹介しています。ぜひ動画を参考に親子で作ってみてください。
URL <https://youtu.be/fkbbUxOKH2E>



このQRコードから、動画を観ていただけます。

こんだて名	4日	月
ぎゅうにゅう		
ごはん		
にくだんこのスープ		
いわしのしょうがに		
きのこのつくだに		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	609
ごはん	80	
・肉団子のスープ		
ミートボール	35	
白菜	15	
玉ねぎ	20	
人参	10	
青ねぎ	5	
しいたけ	3	
春雨	1	
たんぱく質		
淡口しょうゆ	5	
鶏ガラスープ	2	
・いわしのしょうが	1個	
いわし	40	
しょうが	2	
砂糖	3	
濃口しょうゆ	3	
酒	1.2	
脂質		
・きのこの佃煮		17.1
えのきだけ	10	
しめじ	3	
まいたけ	5	
しょうが	0.2	
酒	1	
砂糖	0.6	
濃口しょうゆ	1.2	

こんだて名	5日	火
ぎゅうにゅう		
げんりょうパン		
カレーうどん		
やさしいため		
レモンゼリー		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	668
パン	45	
・カレーうどん		
牛肉	20	
冷凍うどん	60	
人参	15	
青ねぎ	5	
玉ねぎ	30	
(冷)油あげ	5	
カレールウ	13	
たんぱく質		
だし昆布	0.5	
けずり節	3	
濃口しょうゆ	4	
ドライオニオン	1	
・野菜炒め		27.5
豚肉	20	
キャベツ	20	
もやし	10	
チンゲン菜	10	
人参	10	
濃口しょうゆ	1	
オイスターソース	0.3	
塩	0.05	
こしょう	0.01	
脂質		
菜種油	0.5	
・レモンゼリー	1個	
レモンゼリー	50	

こんだて名	6日	水
ぎゅうにゅう		
ごはん		
そばろに		
はるさめのごもくいため		
あじのごさかな		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	704
ごはん	80	
・そばろ煮		
合いびき肉	30	
じゃがいも	50	
玉ねぎ	30	
平天	20	
人参	10	
グリーンピース	5	
菜種油	0.5	
たんぱく質		
砂糖	3	
濃口しょうゆ	6	
・春雨の五目炒め		27.2
豚肉	20	
春雨	10	
ニラ	7	
人参	4	
たけのこ	4	
青ねぎ	1.5	
しょうが	1.5	
濃口しょうゆ	3.4	
砂糖	1.2	
脂質		
酒	0.8	
菜種油	1	
・味のこ魚	1個	
味のこ魚	5	

こんだて名	7日	木
ぎゅうにゅう		
うずまきパン		
コーンスープ		
ポークチャップ		
ポイルキャベツ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	623
パン	55	
・コーンスープ		
鶏肉	20	
キャベツ	20	
玉ねぎ	20	
スイートコーン	20	
人参	10	
パセリ	0.5	
コンソメの素	1.3	
たんぱく質		
鶏ガラスープ	1	
塩	0.16	
こしょう	0.01	
・ポークチャップ	1個	
豚肉	60	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
菜種油	0.5	
玉ねぎ	3	
トマトケチャップ	4.5	
トンカツソース	2	
砂糖	1.5	
濃口しょうゆ	0.5	
でん粉	0.4	
脂質		
・ポイルキャベツ		26.7
キャベツ	35	
ウスターソース	2	

こんだて名	8日	金
ぎゅうにゅう		
きのこのごはん(げんりょう)		
かきたま汁		
あなごのてんぷら		
こまつなのびたし		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	614
きのこの飯の素	20	
ごはん	70	
・かきたま汁		
鶏卵	25	
玉ねぎ	10	
人参	10	
焼きかまぼこ	5	
青ねぎ	5	
淡口しょうゆ	5	
たんぱく質		
けずり節	3	
でん粉	1	
・あなごの天ぷら	1個	
あなご	30	
小麦粉	10	
小麦	1	
塩	0.1	
菜種油	4	
脂質		
・小松菜の煮びたし		19.7
小松菜	30	
(冷)油あげ	5	
砂糖	0.6	
濃口しょうゆ	1.3	
削り節	1	

