

2024年

10月 給食&食育だより①

燕市東部学校給食センター

TEL 0256 (46) 8030

FAX 0256 (46) 0552



今月のテーマ①・・・食品ロスについて

曜日	月	火	水	木	金						
エネルギー		1日	2日	3日	4日						
食塩相当量		小 602 kcal 1.8 g	中 729 kcal 2.5 g	小 667 kcal 2.4 g	中 822 kcal 3.1 g	小 574 kcal 2.2 g	中 704 kcal 2.7 g	小 631 kcal 2.2 g	中 789 kcal 2.8 g		
献立と配膳の図	<p>小学校中学年と中学生の一食あたりの 上段:エネルギー量 下段:食塩相当量 を表示しています。</p>										
あかの食品	おもに血や肉となるたんぱく質を含む食品	牛乳 たまご とり肉 とうふ ぶた肉	牛乳 レバー入りウィンナー ササミチーズフライ ハム	牛乳 とり肉 いかのみそ焼き ハム	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ いわしの甘露煮 油揚げ ハム						
きいろの食品	熱や力のもとになる炭水化物や脂質を多く含む食品	麦ごはん トック でんぷん ごま油 米油 さとう	黒糖パン ジャがいも 大豆油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	ごはん さといも 車ふ 米油 さとう	ごはん さとう ごま油 こま						
みどりの食品	体の調子を整えるビタミンやミネラルを多く含む食品	チンゲンサイ ねぎ にんじん はくさい たまねぎ にら りんご なし	たまねぎ にんじん れんこん セロリ パセリ きゅうり キャベツ コーン	れんこん にんじん ごぼう まいたけ さやいんげん ほうれんそう もやし コーン	にら にんじん だいこん キムチ えのきたけ しめじ キャベツ こまつな もやし						
エネルギー		7日	8日	9日	10日	11日					
食塩相当量		小 754 kcal 2 g	中 915 kcal 2.4 g	小 628 kcal 1.9 g	中 800 kcal 2.6 g	小 661 kcal 2.6 g	中 791 kcal 3.2 g	小 647 kcal 2 g	中 777 kcal 2.6 g	小 600 kcal 3.1 g	中 782 kcal 3.6 g
献立と配膳の図											
あかの食品	牛乳 ぶた肉 みそ	牛乳 ぶた肉 かまぼこ さばの西京焼き おから さつま揚げ かつお節 豆乳	牛乳 とり肉 ベーコン 豆乳 オムレツ	牛乳 とうふ 油揚げ みそ ぶたレバー かいそうサラダめん ハム	牛乳 ぶた肉 かまぼこ 海藻ミックス えびほたてしゅうまい ツナ						
きいろの食品	ごはん さとう でんぷん さつまいも 大豆油 ぶどうゼリー マスカットゼリー	ごはん はるさめ 米油 さとう	ごはん ジャがいも ルウ 米油	ごはん 大豆油 ジャがいも さとう 米油 ブルーベリーゼリー でんぷん	中華めん 米油 ごま油 さとう						
みどりの食品	たまねぎ エリンギ トマト れんこん みかん パイン りんご レモン	たけのこ ごぼう えのきたけ にんじん きぬぎや たまねぎ ねぎ えだまめ	にんじん 赤ピーマン コーン しめじ エリンギ マッシュルーム たまねぎ パセリ ブロッコリー れんこん トマト	ほうれんそう にんじん えのきたけ ねぎ ブロッコリー キャベツ コーン	にんじん はくさい チンゲンサイ ねぎ きくらげ キャベツ きゅうり						
エネルギー		14日	15日	16日	17日	18日					
食塩相当量		小 674 kcal 2.1 g	中 810 kcal 2.6 g	小 570 kcal 2.6 g	中 704 kcal 3.3 g	小 614 kcal 1.7 g	中 744 kcal 2.3 g	小 623 kcal 1.7 g	中 762 kcal 2.1 g		
献立と配膳の図	<p>スポーツの日</p>										
あかの食品		牛乳 ぶた肉 青大豆 豆乳	牛乳 ぶた肉 ぶたレバー レンズ豆 大豆 ベーコン	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ 生揚げ 塩ふき昆布 梅ミフィッシュ	牛乳 ぶた肉 さばのピリ辛竜田揚げ かつお節						
きいろの食品		麦ごはん 米油 さつまいも ルウ ごま油	パン 米油 ごま油	ごはん ジャがいも ごま さとう でんぷん	ごはん 大豆油 ノンエッグマヨネーズ						
みどりの食品		たまねぎ にんじん だいこん れんこん りんご トマト キャベツ 福神漬 きゅうり みかん	たまねぎ はくさい にんじん コーン ほうれんそう マッシュルーム トマト カリフラワー ブロッコリー	だいこん にんじん ごぼう しめじ ねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり	はくさい にんじん えのきたけ チンゲンサイ こまつな 切干だいこん						

10月は食品ロス削減月間

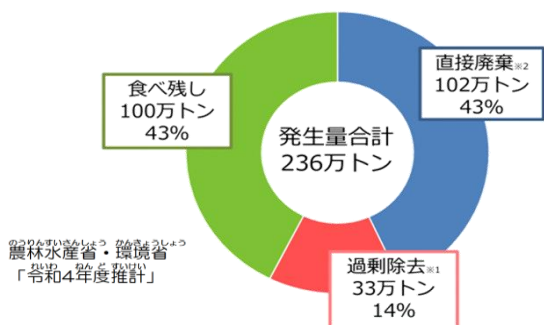
食品ロスとは

本来食べられるのに捨てられてしまう食品のこと。

日本の状況(令和4年度推計値)

日本の食品ロスは472万トン。食品ロスのうち事業系は236万トン、家庭系は236万トンであり、食品ロス削減には事業者、家庭双方の取組が必要で。

家庭系食品ロスの内訳



国民1人当たりの食品ロス量

1日約103g

おにぎり約1個のごはんの量(110g)に近い量を捨てている

食品ロス削減国民運動のロゴマーク(ろすのん)



10月の予定①

- 3日(木) 燕西小なし
- 4日(金) 燕北小なし
- 7日(月) 小池小なし
- 8日(火) 燕中・小池中・燕北中なし
- 11日(金) 燕西小・燕北小なし
- 15日(火) 小池中なし
- 16日(水) 小中川小なし
- 18日(金) 燕西小1年なし、燕南小なし

食品ロスを減らす取組の例

家庭で実践

買いすぎない 直接廃棄



野菜の皮を厚くむき過ぎない 過剰除去



おいしく食べきる 食べ残し



てまえどり 直接廃棄

(安いものときは手前から取る)



直接廃棄

賞味期限を正しく理解する



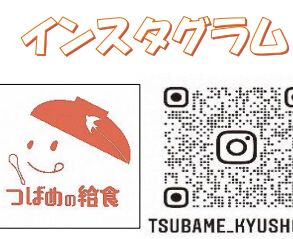
(賞味期限はおいしく食べられる期限)



今月のテーマ②・・・防災と食について知ろう



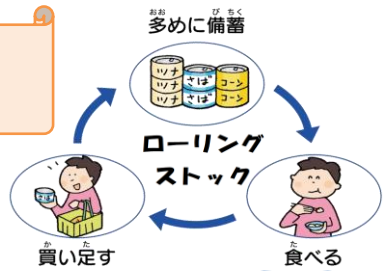
曜日	月	火	水	木	金
	21日	22日	23日	24日	25日
エネルギー	小 691 kcal	小 628 kcal	小 692 kcal	小 690 kcal	小 668 kcal
食塩相当量	中 821 kcal 2.3 g	中 762 kcal 2.1 g	中 845 kcal 2.3 g	中 834 kcal 2.2 g	中 825 kcal 2.6 g
献立と配膳の図	ヨーグルト カリカリ ママー丼 (麦ごはん・ママー丼の具)	鶏肉と大豆の煮物 鮭のもみじ焼き ごはん 秋野菜の具汁	ストック サラダ ごはん すいとん汁	わかめの さんまの きんぴら ごはん さつま汁	りんご ひじきのサラダ ソフトめん カレーミートソース
あかの食品	牛乳 とうふ ぶた肉 大豆ミート みそ あおりの粉 ひよこ豆 ヨーグルト	牛乳 油揚げ 大豆ペースト みそ さけ 大豆 とり肉 さつま揚げ	牛乳 ぶた肉 油揚げ みそ あおりの粉 ひじき ひよこ豆 ツナ	牛乳 とり肉 とうふ みそ さんま くわかめ さつま揚げ	牛乳 ぶた肉 大豆ミート ひじき ハム
さいの食品	麦ごはん さとう 米油 ごま油 でんぷん 天ぷら粉 大豆油	ごはん さつまいも ノンエッグマヨネーズ 米油 さとう	ごはん すいとん 麩カツ 大豆油 さとう 赤いんげん豆 ノンエッグマヨネーズ	ごはん さつまいも さとう でんぷん ごま油 ごま 大豆油	ソフトめん 米油 ルウ さとう
みどりの食品	にんじん もやし ねぎ しいたけ いら だけのこ カリフラワー	だいこん にんじん しめじ ねぎ にんじんペースト ごぼう さやいんげん	かぼちゃ しいたけ はくさい にんじん ごぼう ねぎ コーン えだまめ グリンピース	ごぼう にんじん だいこん しめじ ねぎ さやいんげん	たまねぎ にんじん マッシュルーム りんご グリンピース きゅうり キャベツ コーン
	28日	29日	30日	31日	
エネルギー	小 573 kcal	小 650 kcal	小 638 kcal	小 608 kcal	
食塩相当量	中 / kcal 2.1 g	中 786 kcal 2.3 g	中 770 kcal 2 g	中 737 kcal 2.4 g	
献立と配膳の図	にらまんじゅう (2つ) みそコーン スープ キムチチャーハン	菊花和え 鶏肉の レモンあえ ごはん もずくのみそ汁	大根のゆず和え 手持ちししゃもの 磯辺天ぷら ごはん すき焼き風煮	じゃこと青菜の 和え物 豚肉とごぼうの 旨煮 ごはん かぼちゃの みそ汁	
あかの食品	牛乳 ぶた肉 みそ にらまんじゅう	牛乳 もずく 油揚げ とうふ みそ とり肉	牛乳 ぶた肉 焼き豆腐 手持ちししゃも あおりの粉	牛乳 とうふ 油揚げ みそ ぶた肉 ちりめんじゃこ	
さいの食品	ごはん さとう ごま油 米油	ごはん じゃがいも でんぷん 大豆油 さとう	ごはん 米油 さとう でんぷん てんぷら粉 大豆油	ごはん さとう 米油 ごま油	
みどりの食品	キムチ ねぎ たまねぎ もやし にんじん コーン	にんじん ねぎ えのきたけ レモン パセリ ほうれんそう もやし きく	にんじん はくさい ねぎ しゅんぎく えのきたけ だけのこ だいこん ゆず	かぼちゃ たまねぎ きぬさや ごぼう さやいんげん もやし にんじん ごまつな コーン	



#つぼめの給食

ローリングストック法で備えよう

ローリング (回転) させながらストック (備えておく) こと。ふだん、食べたり飲んだりしているものを多めに買い置きし、消費した分を補充することで、自然と備蓄ができるという方法です。



電気やガスが止まっても安心

10月の予定②

- 21日(月) 燕北小・小池小・大関小なし
- 28日(月) 小中川小・燕中・小池中なし
- 燕北中・燕中等なし
- 30日(水) 大関小4年なし
- 31日(木) 大関小5年なし

見直そう!

食品の備蓄



備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

【主食】

- 米 (無洗米が便利)
- レトルトごはん・おかゆ
- アルファ化米
- 缶入りのパン
- 粉物 (小麦粉など)
- 乾めん (そうめん、パスタなど)
- もち

【主菜】

- 肉、魚、豆の缶詰
- カレーなどのレトルト食品
- 乾燥豆
- 野菜の缶詰、瓶詰
- 切り干しだいこんなどの乾物
- 日持ちする野菜

【果物・菓子】

- ドライフルーツ
- 果物の缶詰
- チョコレート

【飲料】

- 水
- 茶
- ジュース

【調味料】

- 砂糖
- 塩
- 酢
- しょうゆ
- みそ

水の備蓄は一人1日3L

一人分 1週間だと 21L



水は命を守るためにとっても大切です。飲料水(調理用を含む)の備蓄は一人1日3Lが目安です。

活躍する調理グッズ

カセットコンロとガスボンベ

カセットボンベは、一人1週間当たり約6本必要です。(政府広報オンラインより)災害時、電気やガスが止まっても温かいものが食べられます。



ピーラーとキッチンバサミ



まな板を使わずに調理ができます。

ポリ袋



水入れや調理などに使えます。

ウェットティッシュ

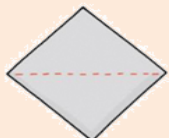


手や調理器具をふけます。

紙でつくる手作り食器

新聞紙や紙袋を使って作ってみましょう。

①紙を正方形にして、三角形に折る。



②両端を矢印のように折る。



③矢印のように折り、手前は袋状のところに差し込む。



④ポリ袋や、ラップフィルムなどをかぶせる。

