

10月献立予定表

令和2年度

常総学院中学校

| | | | 1(木) | 2(金) | 3(土) |
|--|--|---|---|--|--|
| | | | ごはん キーマカレー風コロッケ 海鮮餃子 厚揚げの中華煮 ごま和え 漬物 牛乳 | ごはん 鶏ささみフリッター ミートボール マカロニクリーム煮 しめじ和え 漬物 牛乳 | ごはん 野菜入り焼き肉 かにクリームコロッケ 玉子焼き 漬物 フルーツ・オレ |
| 5(月) 創立記念日 | 6(火) 食パン マーガリン メンチカツ ツナスパゲティ たまごサラダ ロールキャベツ 牛乳 | 7(水) ごはん 中華春巻き いわしの梅煮 そばろ煮 かつお風おひたし 漬物 ジョアストロベリー | 8(木) ごはん えびマヨ風コロッケ トマトグラタン 野菜と厚揚げの煮物 中華サラダ 漬物 牛乳 | 9(金) ごはん 鶏竜田揚げ(油淋鶏) ショーロンポー 根菜と豚肉の炒め物 インゲンのごま和え 漬物 牛乳 | 10(土) ゆとりの日 |
| 12(月) ごはん ハッシュドビーフ風コロッケ 焼売 ひじきの五目煮 チンゲン菜ソテー 漬物 お茶 | 13(火) 食パン ピーナツクリーム 和風おろしハンバーグ ナポリタン 野菜ソテー ポテトフライ チキンナゲット 牛乳 | 14(水) ごはん 天ぷら (鶏天・かき揚げ・野菜) 肉じゃが煮 小松菜のおひたし なめ茸 オレンジジュース | 15(木) ごはん チキンカツ 焼き魚 回鍋肉 もやしのナムル 漬物 牛乳 | 16(金) ごはん いかフライ タレ付肉団子 すき焼き風煮 切干と青菜のごま和え 漬物 牛乳 | 17(土) ごはん 豚肉の生姜焼き ビーフシチューコロッケ かに風味たまご巻 鶏つくね串 漬物 カフェオレ |
| 19(月) ごはん ソーセージカツ さばの味噌煮 麻婆なす からし和え 漬物 お茶 | 20(火) 食パン ジャムマーガリン フライドチキンフィレ クリームスパゲティ ブロッコリーとウインナーのソテー ごぼうサラダ 牛乳 | 21(水) ごはん 鮭メンチタルタルソース ミートオムレツ 肉と野菜のインド煮 コールスローサラダ 漬物 ジョアプレーン | 22(木) ごはん 海老カツ 鶏の照り焼き 白菜の吉野煮 中華くらげ和え 漬物 牛乳 | 23(金) ごはん コーンポタージュ風コロッケ ふんわり天 プルコギ風 もやし和え 漬物 牛乳 | 24(土) ゆとりの日 |
| 26(月) ごはん 豚ひれかつ マカロニグラタン 切干大根の煮物 ピーナツ和え 漬物 お茶 | 27(火) 食パン マーマレード マヨたまカツ ペネトマトソース 鶏肉のごま風味焼き ポテトサラダ 牛乳 | 28(水) ごはん かきフライ 豆腐野菜ハンバーグ マスタード焼き 菜の花和え 漬物 オレンジジュース | 29(木) ごはん チーズはんぺんフライ 焼き餃子 中華風味噌炒め かに風味サラダ 漬物 牛乳 | 30(金) のり弁 + お茶 | 31(土) お弁当給食 + ウーロン茶 |

☆ 都合により献立を一部変更することがあります。ご了承ください。

食品ロスを知ろう

まだ食べられるのに捨てられてしまう食物を「食品ロス」といいます。世界全体の食糧援助の量は約380万トン、日本の食品ロスは、これを大きく上回る、約643万トンでした。

2019年の5月には食品ロスの削減を目指す「食品ロス削減推進法(食品ロスの削減の推進に関する法律)」が公布されました。大切な食べ物を無駄にしないために、わたしたちにできることを考えてみましょう。

世界全体の食糧援助量
約380万トン

日本の食品ロスの量
約643万トン



出典：農林水産省「食品ロス量(平成28年度推計値)の公表について」より

10月10日は目の愛護デー



緑黄色野菜を食べよう

緑黄色野菜に含まれるカロテンは体内でビタミンAになります。ビタミンAは、目や粘膜の健康を保つのに大切な栄養素です。

出典「給食ニュース」