

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t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t※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になります。

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

食品ロス削減 3つのコツ

<p>1 買い過ぎない</p> <p>家にある食材をチェックし、使い切れる分だけ買いましょう。</p>	<p>2 作り過ぎない</p> <p>家族の予定や体調を考慮し、食べ切れる分を調理しましょう。</p>	<p>3 食べ残さない</p> <p>作った料理は早めに食べ切りましょう。</p>
---	---	---

参考：消費者庁「食品ロス削減ガイドブック」（令和3年度版）

アレルギー表示について

★詳細献立表では、食品名の後ろ（ ）内にアレルギーを表示しています。
アレルギーは、表示の義務があるもの・表示が推奨されているものを合わせて28品目の表示をしています。

表示義務 (7品目)	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生（ピーナッツ）・そば
表示推奨 (21品目)	いくら・キーウイ・くるみ・大豆・バナナ・やまいも・カシューナッツ・もも・ごま・さば・さけ・いか・鶏肉・りんご・まつたけ・あわび・オレンジ・牛肉・ゼラチン・豚肉・アーモンド

※海藻類(もずく等)・小魚(チリメン等)・二枚貝(あさり等)は漁獲時などに、えび・かにかが混入している可能性があります。

- ★コンタミネーション(食品を生産する際に、原材料として使用していないにもかかわらずアレルギー物質が微量混入すること)については記載しておりません。詳細については給食センターまでお問い合わせください。
- ★揚げ物に使用する油は、3~4回程度、同一の油を使用しています。
- ★自己管理能力をつけるために、献立表が届きましたら、お子さんと一緒に確認しましょう。そして、当日の朝にも家庭で確認して登校しましょう。

- ★給食では、「ぬちまーす」さんより寄贈していただいた「ぬちまーす」を使用しています。
- ★材料、その他の都合により献立を変更することがあります。
- ★給食費は、期限内に納めましょう。

1食当たりの栄養価 基準値		エネルギー	650 Kcal	たんぱく質	21~33g	脂質	14~22g	炭水化物	81~106g
日	献立名	黄(ぎ)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など				
		エネルギーになる 炭水化物・脂質	体をつくる たんぱく質・無機質	体の調子を整える ビタミン・無機質	揚げ油				
3日 (月)	牛乳		牛乳						
	ぬちまーすごはん	米					ぬちまーす		
	もずくのすまし汁		もずく		大根 人参 ねぎ		花かつお ぬちまーす 薄口醤油(小麦・大豆)		
	さばのみそあんかけ	三温糖 アーモンド	さば 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)		生姜		みりん		
	厚揚げとキムチ炒め	白ごま 三温糖 ごま油 こめ油 でん粉	厚揚げ(大豆) 豚肉		白菜キムチ(小麦・ りんご・大豆・さば) きゃべつ 人参 白菜 きくらげ にんにく		醤油(小麦・大豆) 酒 ぬちまーす こしょう		
	一食当たりの栄養価	I補給 - 640 kcal	たんぱく質 25.9 g	脂質 24.0 g	炭水化物 75.7 g				
4日 (火)	牛乳		牛乳						
	鶏おこわ	米 もち米 くり こめ油 ごま油	鶏肉 油揚げ(大豆)		人参 あお豆(大豆) きくらげ		花かつお 醤油(小麦・ 大豆) みりん 酒 ぬちまーす チキンブイヨン(鶏)		
	魚のもみじ焼き	エッグケアマヨネーズ (大豆)	ホキ		裏ごし人参 玉ねぎ パセリ				
	アーモンド入りサラダ	アーモンド 三温糖 オリーブ油	ツナ		フロッコリー カリフラワー きゃべつ 人参		薄口醤油(小麦・大豆) りんご酢(りんご) ぬちまーす		
一食当たりの栄養価	I補給 - 621 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 25.0 g	炭水化物 67.1 g					

日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	その他調味料など	揚げ油	
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える			
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質			
5日 (水)	牛乳		牛乳				
	コッペパン	コッペパン (小麦・乳・大豆)					
	じゃがいものトマト煮	じゃがいも 三温糖 こめ油	鶏肉	にんにく 人参 玉ねぎ きゃべつ セロリ マッシュルーム しめじ ブロッコリー トマト	赤ワイン トマト缶 トマトピューレ デミグラスソース (小麦・ 鶏) ケチャップ ウスターソース ぬちまーす こしょう チキンフィオン (鶏)		
	ほうれん草オムレツ		Caたっぷりほうれん草 オムレツ (卵・大豆)				
	くだもの			巨峰 (予定)			
	一食当たりの栄養価	I礼ギ - 588 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 18.4 g	炭水化物 79.1 g		
6日 (木)	牛乳		牛乳				
	ごはん	米					
	冬瓜のそぼろ煮	こめ油 でん粉	豚ひき肉 厚揚げ (大豆) 大豆	冬瓜 人参 玉ねぎ あお豆 (大豆) 椎茸 にんにく 生姜	花かつお ぬちまーす ポークフィオン (鶏・豚) 酒 醤油 (小麦・大豆)	揚げ① ・大豆	
	天願小 1~4・ 6年欠食	たろいものから揚げ	たろいも 小麦粉 でん粉 サラダ油 (大豆) 三温糖		醤油 (小麦・大豆) みりん		
	野菜とちくわのごまみそあえ	ねりごま すりごま 三温糖	ちくわ 甘口白みそ (大豆)	大根 もやし 人参 チンゲン菜	酢 (小麦) 醤油 (小麦・大豆)		
	一食当たりの栄養価	I礼ギ - 644 kcal	たんぱく質 22.5 g	脂質 20.4 g	炭水化物 90.0 g		
7日 (金)	牛乳		牛乳				
	ごはん	米					
	中華スープ	でん粉 ごま油	卵 わかめ	クリームコーン 人参 ねぎ 椎茸	醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす こしょう チキンフィオン (鶏)		
	天願小 6年欠食 兼原小 6年欠食	お豆腐しゅうまい	お豆腐しゅうまい (小麦・大豆)				
	豚肉と春雨のカラフル炒め	春雨 こめ油	豚肉	人参 きゃべつ ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ にんにく	ポークフィオン (豚) 薄口醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす		
	一食当たりの栄養価	I礼ギ - 551 kcal	たんぱく質 18.2 g	脂質 16.0 g	炭水化物 79.8 g		
11日 (火)	牛乳		牛乳				
	トマトリゾット	米 押し麦 三温糖 オリーブ油	鶏肉 無塩せきベーコン (豚)	きゃべつ トマト 玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム にんにく	豚がら ポークフィオン (鶏・豚) 白ワイン ケチャップ トマトピューレ トマトソース (大豆) ぬちまーす		
	まぐろのバジル焼き	オリーブ油	まぐろ	バジル にんにく	薄口醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす 白ワイン		
	ポテトソテー	じゃがいも オリーブ油	無塩せきウインナー (豚)	玉ねぎ 人参 パセリ	ぬちまーす こしょう		
	チーズ		ハッピーチーズ (乳)				
	一食当たりの栄養価	I礼ギ - 486 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 20.5 g	炭水化物 46.4 g		
12日 (水)	牛乳		牛乳				
	ごはん	米					
	白菜と厚揚げのみそ汁		厚揚げ (大豆) わかめ 赤みそ (大豆) 白みそ (大豆)	白菜 人参 長ねぎ	花かつお	揚げ② ・小麦 ・大豆	
	具志川小 1~5年 欠食	グルクンのパインソースがけ	小麦粉 でん粉 サラダ油 (大豆) 三温糖	グルクン	にんにく パイン缶		ぬちまーす こしょう ケチャップ ウスターソース 醤油 (小麦・大豆)
	根菜の旨煮	じゃがいも こめ油 三温糖	鶏肉	大根 人参 ごぼう れんこん こんにゃく いんげん 生姜	醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす みりん 酒 花かつお		
	一食当たりの栄養価	I礼ギ - 600 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 15.0 g	炭水化物 84.5 g		
13日 (木)	牛乳		牛乳				
	なかみそば	沖縄そば (小麦)					
	なかみそば汁		豚なかみ 豚肉 白かまぼこ	こんにゃく 椎茸 ねぎ 生姜	醤油 (小麦・大豆) 酒 ぬちまーす ポークフィオン (鶏・豚) 花かつお		
	川崎小 欠食 兼原小 1~4年 欠食	山芋入り豆腐ハンバーグ	山芋入りふんわり 豆腐ハンバーグ (やまいも・大豆・鶏)				
	デークニーイリチー	三温糖 こめ油	ツナ ちきあげ (大豆) 昆布	大根 人参 いんげん こんにゃく	醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす		
	一食当たりの栄養価	I礼ギ - 592 kcal	たんぱく質 29.1 g	脂質 21.2 g	炭水化物 67.4 g		

日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	その他調味料など	揚げ油
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
14日 (金) 川崎小 6年欠食 あげな小 1~4年 欠食 赤道小 1~5年 欠食	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	ひじきの卵スープ	でん粉	豚肉 ひじき 卵	えのき 冬瓜 人参 小松菜 生姜	薄口醤油 (小麦・大豆) 花かつお ポークフィヨン (豚) こしょう ぬちまーす	
	チキンのはちみつ焼き	三温糖 はちみつ	鶏肉		醤油 (小麦・大豆) みりん 赤ワイン	
	ごまじゃこあえ	すりごま 白ごま 三温糖 ごま油	しらすぼし	きゃべつ 人参 大根 きゅうり コーン	醤油 (小麦・大豆) 特濃酢 (小麦) ぬちまーす	
一食当たりの栄養価		I礼ギ - 593 kcal	たんぱく質 27.2 g	脂質 18.8 g	炭水化物 74.5 g	
17日 (月) 赤道小 5年欠食	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	さつま汁	さつまいも	赤みそ (大豆) 白みそ (大豆)	ごぼう 人参 しめじ こんにゃく 長ねぎ	花かつお	
	鶏肉の香味焼き	三温糖	鶏肉	にんにく 生姜	醤油 (小麦・大豆) 酒 みりん	
	ひじきと麩炒め	湿麩 (小麦) 三温糖 こめ油	ひじき 豚肉 油揚げ (大豆) ちくわ 大豆	人参 玉ねぎ こんにゃく くら	醤油 (小麦・大豆) みりん ぬちまーす	
一食当たりの栄養価		I礼ギ - 634 kcal	たんぱく質 27.8 g	脂質 18.4 g	炭水化物 85.4 g	
18日 (火)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	ポークブルーンカレー	じゃがいも 小麦粉 マーガリン (乳・大豆) こめ油	豚肉 大豆 脱脂粉乳	かぼちゃ 人参 玉ねぎ ブルーンピッツ ブロッコリー にんにく かぼちゃペースト	カレールウ (小麦・牛・鶏・ 大豆) カレー粉 チャツネ (りんご) ウスターソース ぬちまーす ポークフィヨン (鶏・豚)	
	カットコーン			カットコーン		
	大根のレモンあえ	グラニュー糖 はちみつ		大根 きゅうり 人参 レモン果汁	ぬちまーす 特濃酢 (小麦)	
一食当たりの栄養価		I礼ギ - 658 kcal	たんぱく質 21.9 g	脂質 17.0 g	炭水化物 103.6 g	
食育の日 19日 (水) 兼原小 5年欠食	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	きのこスープ		白かまぼこ	人参 しめじ えのき エリンギ 小松菜 大根	薄口醤油 (小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお	
	厚揚げの甘酢あんかけ	三温糖 でん粉	厚揚げ (大豆)	玉ねぎ あお豆 (大豆)	ケチャップ 酢 (小麦)	
	豚肉といんげんの炒めもの	三温糖 こめ油	豚肉	いんげん 人参 こんにゃく 玉ねぎ きくらげ 生姜	醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす	
一食当たりの栄養価		I礼ギ - 572 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 15.7 g	炭水化物 80.9 g	
20日 (木) 兼原小 5年欠食	牛乳		牛乳			
	2色芋ごはん	米 紅芋 さつまいも こめ油	鶏肉 油揚げ (大豆)	椎茸 人参 あお豆 (大豆)	醤油 (小麦・大豆) 薄口醤油 (小麦・大豆) 酒 みりん ぬちまーす チキンフィヨン (鶏) 花かつお	
	魚の梅みそ焼き	三温糖	さわら 白みそ (大豆)	梅肉 (りんご・大豆)	みりん 酒	
	野菜の彩りあえ	三温糖 ごま油	ちくわ ツナ	きゃべつ きゅうり 人参 ブロッコリー コーン	醤油 (小麦・大豆) 特濃酢 (小麦) 酢 (小麦)	
	一食当たりの栄養価		I礼ギ - 586 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 18.2 g	炭水化物 74.1 g
21日 (金) 兼原小 5年欠食	牛乳		牛乳			
	きのこスパゲティー	スパゲティー (小麦) こめ油 オリーブ油	無塩せきウインナー (豚) 鶏肉	人参 玉ねぎ ピーマン しめじ エリンギ マッシュルーム きくらげ	ケチャップ トマトピューレ ウスターソース こしょう チキンフィヨン (鶏) 白ワイン パプリカ粉 ぬちまーす	
	小さいわしのレモンソースかけ	小麦粉 でん粉 サラダ油 (大豆) 三温糖	小さいわし	レモン果汁	薄口醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦) ぬちまーす	揚げ③ ・小麦 ・大豆
	ごぼうサラダ	すりごま ねりごま エッグケアマヨネーズ (大豆) 三温糖	ひよこ豆 ツナ	ごぼう 人参 きゅうり	醤油 (小麦・大豆) 特濃酢 (小麦) ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価		I礼ギ - 492 kcal	たんぱく質 23.0 g	脂質 23.8 g	炭水化物 45.7 g

日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	その他調味料など	揚げ油
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
24日 (月)	牛乳		牛乳			
	鶏雑炊	米 押し麦	鶏肉	白菜 大根 長ねぎ 人参 椎茸	醤油 (小麦・大豆) 花かつお チキンフィヨン (鶏) ぬちまーす	
	さんまの甘辛だれ	三温糖 水あめ 白ごま でん粉	さんま	生姜	醤油 (小麦・大豆) みりん 酒	
	野菜と糸こんにゃくのみそ炒め	三温糖 こめ油	豚肉 厚揚げ (大豆) 赤みそ (大豆) 白みそ (大豆)	きゃべつ 玉ねぎ 人参 もやし 糸こんにゃく	醤油 (小麦・大豆) みりん 花かつお ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価	1礼ギ - 488 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂質 20.6 g	炭水化物 46.8 g	
25日 (火)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	じゃがいもと昆布のみそ汁	じゃがいも	昆布 豆腐 (大豆) 赤みそ (大豆) 白みそ (大豆)	人参 小松菜	花かつお	
	焼きししゃも		子持ちししゃも			
	シバニラ炒め	三温糖 こめ油	豚レバー 豚肉 ちきあげ (大豆)	にんにく 生姜 もやし 人参 きゃべつ こんにゃく にら	醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす	
一食当たりの栄養価	1礼ギ - 558 kcal	たんぱく質 26.0 g	脂質 15.5 g	炭水化物 75.2 g		
26日 (水)	牛乳		牛乳			
	コッペパン	コッペパン (小麦・乳・大豆)				
	マッシュルームスープ	小麦粉 マーガリン (乳・大豆) こめ油	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	マッシュルーム エリンギ 玉ねぎ 人参 セロリ パセリ	チキンフィヨン (鶏) 豚から ローリエ ぬちまーす こしょう	
	チリコンカン	こめ油 三温糖	豚ひき肉 豚レバー 牛ひき肉 大豆 金時豆	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく	ケチャップ チリソース チリパウダー ウスターソース ぬちまーす 赤ワイン	
	くだもの			柿 (予定)		
一食当たりの栄養価	1礼ギ - 618 kcal	たんぱく質 27.0 g	脂質 21.5 g	炭水化物 78.1 g		
27日 (木)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	厚揚げの中華煮	三温糖 こめ油	豚肉 厚揚げ (大豆)	たけのこ れんこん 白菜 人参 こんにゃく えのき あお豆 (大豆) グリンピース 椎茸 きくらげ にんにく 生姜	花かつお ポークフィヨン (鶏・豚) オイスターソース (大豆) 醤油 (小麦・大豆) みりん	
	ちくわのピリ辛マヨ焼き	エッグゲアマヨネーズ (大豆)	ちくわ 糸けすり		豆板醬 みりん 薄口醤油 (小麦・大豆)	
	黒糖ビーンズ		黒糖ビーンズ (大豆)			
一食当たりの栄養価	1礼ギ - 638 kcal	たんぱく質 29.0 g	脂質 20.2 g	炭水化物 83.1 g		
28日 (金)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	ゆし豆腐		ゆし豆腐 (大豆)	ねぎ	薄口醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお	
	千草焼き		千草焼き (小麦・卵・乳・大豆・ 鶏)			
	ひじきサラダ	三温糖 ごま油 白ごま ねりごま	ツナ ひじき 白みそ (大豆)	もやし きゅうり 小松菜 コーン 赤パプリカ	醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦)	
一食当たりの栄養価	1礼ギ - 554 kcal	たんぱく質 23.2 g	脂質 18.3 g	炭水化物 71.2 g		
31日 (月)	牛乳		牛乳			
	カレーピラフ	米 無圧パン麦 こめ油	鶏肉 無塩せきウィンナー (豚)	玉ねぎ マッシュルーム ピーマン 人参 グリンピース にんにく	カレー粉 ターメリック 薄口醤油 (小麦・大豆) 白ワイン ポークフィヨン (鶏・豚) ぬちまーす こしょう	
	かぼちゃコロック	かぼちゃとさつまいものコロック (小麦・豚・大豆) サラダ油 (大豆)				揚げ① ・大豆
	枝豆サラダ	すりごま オリーブ油 三温糖	とりささみチャンク (鶏)	あお豆 (大豆) きゃべつ コーン きゅうり	醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦) ぬちまーす	
一食当たりの栄養価	1礼ギ - 584 kcal	たんぱく質 20.3 g	脂質 20.9 g	炭水化物 76.0 g		