

令和4年度

1月給食献立予定表

野木町立野木中学校

給食目標
「感謝して食べよう」

主に体の組織をつくる食品群	主に体の調子を整える食品群				主にエネルギーになる食品群		エネルギー Kcal たんぱく質 脂質 塩分
	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質		

曜日	献立名		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	エネルギー Kcal
給食週間 (食品ロスについて考えよう) 23日~27日									
23 (月)	セルフおにぎり 牛乳 焼き魚(鮭) 漬け物 すいとん	は給食の まじり	のり 牛乳				米		822
24 (火)	丸パン 牛乳 キーマカレー ゆで野菜サラダ 豆腐と野菜のスープ	利野菜の 芯	豚肉 牛肉	牛乳	人参	きゅうり たくあん	パン		804
25 (水)	ご飯 牛乳 ゼリーフライ もやしの香味炒め 川島呉汁	いもがら・ 利用	おから 卵		小松菜	玉ねぎ 葱	米		977
26 (木)	ツナサンド 牛乳 茎わかめのサラダ クルトン入りコーンポタージュ	耳食 利用	ツナ	牛乳	人参	玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉	油	853
27 (金)	ご飯 牛乳 納豆 根菜のピリ辛炒め 里羊のみそ汁	マイレ ージ	納豆				米		815
30 (月)	ご飯 牛乳 麻婆豆腐 てんぐにらまんじゅう 干草あえ		豚肉 みそ 豆腐	牛乳	人参	生姜 玉ねぎ	砂糖 でんぶん	油	904
31 (火)	黒パン 牛乳 カレーうどん きびなごのかりかりフライ ごまあえ		鶏肉 なた	牛乳	人参	玉ねぎ 干椎茸 たまごたけ 葱	パン 黒砂糖		831
			きびなご		ほうれん草	生姜	うどん カレールウ	油	31.4
					ほうれん草	白菜	じゃがいも でんぶん 米粉 水あめ 砂糖	油	25.4
					ほうれん草	白菜	砂糖	ごま	3.7
									878
									33.6
									26.1
									3.2

食品ロスについて考えよう

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す。

日本には、「もったいない」という言葉があります。「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「食品ロス」が問題となっており、2020(令和2)年度は日本人1人当たり、お茶碗1杯分(約113g)の食べ物を毎日捨てていることになるそうです。「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しょう。

「食品ロス」削減に向けてできること

【家庭で】

- ・食べ残しをしない。 ・食品の管理をする。
- ・食品の皮のおきすぎに気をつける。
- ・必要な分だけ購入して食べ切る。



【食品を買う店、食べる店で】

- ・奥から商品をとらずに、陳列されている賞味期限の順番に買う。
- ・賞味期限の近い値引き商品を買う。
- ・食べきれぬ分量を注文して、全部食べる。



今年度の給食週間は、普段捨ててしまいがちな野菜の芯などを給食に取り入れた、食品ロス削減レシピです。