



# \* 楠集中学校・高等学校寄宿舎献立表 \*

2024年

10月



曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日		1	2	3	4	5	6	
朝食	献立名	① コッペパン、ジャム ② コーヒー牛乳 ③ 魚フライ ④ ウインナー ⑤ コーンポターージュ	① 手作りおにぎり ② ハンバーグ ③ ブロッコリー ④ ごぼう団子のみそ汁 ⑤ プリン	① ごはん ② 高菜と筍の炒め物 ③ イワシのみぞれ煮 ④ 白菜のみそ汁	① ごはん ② 肉じゃが ③ 厚焼き玉子 ④ キャベツのみそ汁	① ごはん ② 豚肉のマヨソース炒め ③ 納豆 ④ じゃが芋のみそ汁	① ごはん ② 肉野菜炒め ③ 肉団子 ④ わかめのみそ汁	
	食品名	① パン、ジャム ② コーヒー牛乳 ③ ホキ ④ ウインナー ⑤ コーン、じゃが芋 枝豆、玉葱、牛乳	① 米、ふりかけ、のり ひじきのり ② 鶏肉、玉葱 ③ ブロッコリー ④ ごぼう、魚肉、しめじ 葱 ⑤ プリン	① 米 ② 豚肉、筍、人参 にんにくの芽、高菜 ③ イワシ、大根 ④ 白菜、南瓜、葱	① 米 ② じゃが芋、いんげん 豚肉、人参、玉葱 ③ 鶏卵 ④ キャベツ、葱 厚揚げ	① 米 ② 豚肉、ピーマン 玉葱、にんにくの芽 ③ 納豆 ④ じゃが芋、にら わかめ	① 米 ② 豚肉、もやし、人参 キャベツ、玉葱、にら ③ 鶏肉、玉葱 ④ わかめ、葱 うす揚げ	
朝食	献立名	<p>意識していますか? <b>食事のマナー</b></p> <p><b>正しい姿勢</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 背筋を伸ばす</li> <li>● いすに深く腰掛ける</li> <li>● 床に足をつく</li> <li>● 机とおなかの間をこぶし1個分くらいあける</li> </ul> <p><b>やりがちなマナー違反</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ひじをつく</li> <li>● 足を組む</li> <li>● 食器を持たずに顔を近づけて食べる</li> </ul> <p>さしばし よせばし わたしばし まよいばし なみだばし</p>					① 血うどん ② 牛乳 ③ 揚げ餃子 ④ 豆腐とにらのスープ	
朝食	食品名						① 麺、豚肉、イカ、人参 竹輪、かまぼこ、玉葱 ピーマン、もやし キャベツ、椎茸 ② 牛乳 ③ こんにやく、パプリカ ブロッコリー、わかめ ④ 豆腐、人参、にら	① 米、鶏肉、人参、玉葱 じゃが芋、枝豆 ② 牛乳 ③ こんにやく、パプリカ ブロッコリー、わかめ ④ フルーツムース
朝食	献立名	① ごはん ② ケバブチキン ③ 野菜の炒め物 ④ しめじスープ	① ごはん ② とんかつ ③ マカロニサラダ ④ 厚揚げのみそ汁	① ごはん ② 照り焼きチキン ③ 朝鮮漬け風和え物 ④ 里芋のみそ汁	① ごはん ② トンテキ ③ 春雨の和え物 ④ もやしのみそ汁	① ごはん ② 魚のかば焼き ③ 青菜の ペペロンチーノ風 ④ はんぺんのすまし汁	① ごはん ② 麻婆豆腐 ③ 中華サラダ ④ きくらげのスープ	
夕食	食品名	① 米 ② 鶏肉 ③ キャベツ、ピーマン ウインナー ④ 大根、人参 しめじ、にら	① 米 ② 豚肉 ③ マカロニ、胡瓜 玉葱、人参、コーン ④ 厚揚げ、葱 わかめ	① 米 ② 鶏肉 ③ 白菜、胡瓜 人参、昆布 ④ 里芋、うす揚げ、葱	① 米 ② 豚肉 ③ 春雨、胡瓜 パプリカ ④ もやし、玉葱、葱	① 米 ② イワシ ③ ベーコン、小松菜 ごぼう、コーン ④ はんぺん、水菜 えのきたけ	① 米 ② 豚肉、豆腐、厚揚げ 大豆、深葱、枝豆 玉葱、椎茸 ③ カリフラワー 人参、胡瓜 ④ 魚肉、きくらげ 小松菜	
夕食	献立名	① ごはん ② ポークチャップ ③ ブロッコリー ④ しそ味ひじき ⑤ しめじのみそ汁	① あんパン ② 牛乳 ③ 根菜バーグ ④ もちもちスープ ⑤ ヨーグルト	① ピラフ ② コロッケ ③ ほうれん草のソテー ④ ベジタブルポターージュ	① ごはん ② ひじきの煮物 ③ 彩卵焼き ④ 玉葱のみそ汁	① ごはん ② 五目炒め ③ サバのみそ煮 ④ ほうれん草のみそ汁	① 鶏そぼろごはん ② 温野菜サラダ ③ おくらのみそ汁	① ごはん ② 鶏肉のケチャップ煮 ③ ベーコン ④ うす揚げのみそ汁
夕食	食品名	① 米 ② 豚肉、玉葱、ピーマン ③ ブロッコリー ④ しそ味ひじき ⑤ しめじ、人参、葱	① パン ② 牛乳 ③ 鶏肉、人参、れんこん 玉葱、ごぼう、里芋 ④ ベーコン、じゃが芋 人参、ブロッコリー ⑤ ヨーグルト	① 米、人参、鶏肉、コーン ② じゃが芋、玉葱、鶏肉 ③ ほうれん草、ベーコン ピーマン ④ ウインナー、玉葱、人参 コーン、さつま芋、牛乳	① 米 ② ひじき、鶏肉 大豆、厚揚げ、人参 こんにやく、いんげん ③ 鶏卵、人参、豚肉 玉葱、ほうれん草 ④ 玉葱、南瓜、葱	① 米 ② 豚肉、れんこん 人参、きぬさや さつま揚げ ③ サバ ④ うす揚げ、ほうれん草	① 米、鶏肉、人参 筍、枝豆 ② カリフラワー コーン、人参 ③ おくら、豆腐、葱	① 米 ③ 鶏肉、玉葱、人参 じゃが芋、ブロッコリー ④ ベーコン ⑤ うす揚げ、葱 えのきたけ
夕食	献立名	<p><b>おわんの持ち方</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 親指をおわんのふちに添え、残りの指でおわんの底を支える。</li> </ul> <p><b>やりがちなマナー違反</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 食べ物をおわんに入れたまましゃべるのはやめましょう。</li> <li>● 周りの人が嫌な気持ちになるような話をするのはやめましょう。</li> <li>● かむときは口を閉じて、クチャクチャと音を立てないようにしましょう。</li> <li>● 食べている途中で立ち歩くのはやめましょう。</li> </ul>					① スパゲティミートソース ② 牛乳 ③ クロワッサン ④ イタリアンサラダ	
夕食	食品名						① パスタ、豚肉、大豆 玉葱、トマト、チーズ マッシュルーム、人参 ② 牛乳 ③ パン ④ 人参、コーン アスパラガス	① 米、豚肉 もやし、白菜 人参、ほうれん草 ② 牛乳 ③ 大根、人参、ゆず ④ わかめ、里芋、葱
夕食	献立名	① ごはん ② サーモンフライ ③ ポテトサラダ ④ お麩のみそ汁	① ごはん ② 鶏肉の香味焼き ③ 野菜のみそ炒め ④ ベーコンスープ	① ごはん ② 魚のゆずみそ焼き ③ キャベツの炒め物 ④ 魚ソーメン汁	① ごはん ② 豚肉のグリル ③ もやしの塩だれ和え ④ あおさのすまし汁	① ごはん ② アジフライ ③ 添え野菜 ④ えのきたけのみそ汁	① ごはん ② 牛肉のみそキムチ炒め ③ オニオンフライ ④ トッポギスープ	① ごはん ② 魚のマヨネーズ焼き ③ じゃが芋の炒めナムル ④ うずら卵のすまし汁
夕食	食品名	① 米 ② サケ ③ じゃが芋、人参 胡瓜、コーン ④ 麩、白菜、葱	① 米 ② 鶏肉 ③ 豚肉、玉葱、なす 苦瓜、ピーマン ④ ベーコン、人参 小松菜	① 米 ② サワラ、ゆず ③ ベーコン、ピーマン キャベツ、人参 ④ 魚肉、人参 おくら、椎茸	① 米 ② 豚肉 ③ もやし、人参、にら ④ あおさのり、椎茸 豆腐	① 米 ② アジ ③ ブロッコリー ④ えのきたけ わかめ、葱	① 米 ② 牛肉、豚肉、キャベツ きくらげ、玉葱 にんにくの芽、白菜 ピーマン、しめじ ③ 玉葱 ④ ベーコン、人参 トッポギ、にら	① 米 ② サワラ、葱 ③ じゃが芋、人参 ベーコン、にら ④ うずら卵、筍 ほうれん草
夕食	献立名	① ごはん ② サーモンフライ ③ ポテトサラダ ④ お麩のみそ汁	① ごはん ② 鶏肉の香味焼き ③ 野菜のみそ炒め ④ ベーコンスープ	① ごはん ② 魚のゆずみそ焼き ③ キャベツの炒め物 ④ 魚ソーメン汁	① ごはん ② 豚肉のグリル ③ もやしの塩だれ和え ④ あおさのすまし汁	① ごはん ② アジフライ ③ 添え野菜 ④ えのきたけのみそ汁	① ごはん ② 牛肉のみそキムチ炒め ③ オニオンフライ ④ トッポギスープ	① ごはん ② 魚のマヨネーズ焼き ③ じゃが芋の炒めナムル ④ うずら卵のすまし汁
夕食	食品名	① 米 ② サケ ③ じゃが芋、人参 胡瓜、コーン ④ 麩、白菜、葱	① 米 ② 鶏肉 ③ 豚肉、玉葱、なす 苦瓜、ピーマン ④ ベーコン、人参 小松菜	① 米 ② サワラ、ゆず ③ ベーコン、ピーマン キャベツ、人参 ④ 魚肉、人参 おくら、椎茸	① 米 ② 豚肉 ③ もやし、人参、にら ④ あおさのり、椎茸 豆腐	① 米 ② アジ ③ ブロッコリー ④ えのきたけ わかめ、葱	① 米 ② 牛肉、豚肉、キャベツ きくらげ、玉葱 にんにくの芽、白菜 ピーマン、しめじ ③ 玉葱 ④ ベーコン、人参 トッポギ、にら	① 米 ② サワラ、葱 ③ じゃが芋、人参 ベーコン、にら ④ うずら卵、筍 ほうれん草

\*アレルギー対応のあるメニューは赤字で記してあります\* \*材料その他の都合により献立の変更もあります\*





# \* 楠集中学校・高等学校寄宿舎献立表 \*

2024年

10月

曜日	月	火	水	木	金	土	日		
日	14	15	16	17	18	19	20		
朝食	献立名	① ごはん ② きんぴら炒め ③ さつま芋オムレツ ④ 大根のみそ汁	① ちょこっと豚丼 ② 即席漬け ③ えのきたけのみそ汁	① コッペパン、ジャム ② 牛乳 ③ カリフラワーのソテー ④ オムレツ ⑤ ABCスープ	① ごはん ② じゃが芋のそぼろ煮 ③ サバゆずみそ煮 ④ 南瓜のみそ汁	① オムライス ② 骨付きウインナー ③ ジュリアンスープ	① ごはん ② ローストチキン ③ ほうれん草のソテー ④ お麩のみそ汁	① ごはん ② 筑前煮 ③ 厚焼き玉子 ④ もやしのみそ汁	
	食品名	① 米 ② 豚肉、ごぼう、人参 きぬさや、こんにゃく ③ さつま芋、鶏卵 ④ 大根、しめじ、深葱	① 米、豚肉、玉葱 こんにゃく、高野豆腐 人参、葱 ② キャベツ、人参 ③ えのきたけ ほうれん草	① パン、ジャム ② 牛乳 ④ 鶏卵 ③ カリフラワー、しめじ ベーコン、ピーマン ⑤ 玉葱、人参、水菜 マカロニ	① 米 ② じゃが芋、鶏肉 人参、玉葱、枝豆 ③ サバ、ゆず ④ 南瓜、白菜、葱	① 米、鶏卵 ② ウインナー ③ ベーコン、じゃが芋 人参、玉葱、水菜	① 米 ② 鶏肉 ③ ほうれん草、ピーマン ウインナー ④ 麩、人参、小松菜	① 米 ② 鶏肉、大根、椎茸 人参、いんげん こんにゃく、竹輪 ③ 鶏卵 ④ 里芋、もやし、葱	
	カロリー 塩分	694kcal/3.0g	696kcal/3.3g	674kcal/3.5g	733kcal/2.7g	766kcal/5.3g	645kcal/3.1g	654kcal/2.9g	
昼食	献立名	① 鶏肉の照り焼き丼 ② 牛乳 ③ 胡瓜の昆布和え ④ だご汁	<p style="text-align: center;"><b>スポーツには「食事」がカギ!</b></p> <p>暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。運動会や体育祭、部活の試合など、スポーツで実力を発揮するには、日ごろの練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心掛けて睡眠を十分にとることが大切です。</p> <p style="text-align: center;">10月第2月曜日は「スポーツの日」</p> <p style="text-align: center;">◎試合・競技当日の食事は?</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; width: 30%;"> <p style="text-align: center; color: red;"><b>朝ごはんを必ず食べましょう</b></p> <p>揚げ物や油を多く使った料理は控え、炭水化物を多く含む主食を中心に、消化の良いものがおすすめです。</p> <p style="text-align: center;">ご飯      バナナ      うどん</p> </div> <div style="border: 1px solid red; padding: 5px; width: 30%;"> <p style="text-align: center; color: red;"><b>試合の前後に水分をしっかりととりましょう</b></p> </div> </div>				① 天ぷらうどん ② 炊き込みごはん ③ 牛乳	① ねぎ塩豚丼 ② 牛乳 ③ カクテキ ④ 中華スープ	
	食品名	① 米、鶏肉、玉葱 ② 牛乳 ③ 胡瓜、キャベツ 人参、昆布 ④ 麺、豚肉、白菜、葱 人参、うす揚げ					① 麺、葱、さつま芋 ごぼう、人参、南瓜 ② 米、ごぼう、人参 こんにゃく、鶏肉 筍、うす揚げ ③ 牛乳	① 米、豚肉、玉葱 人参、深葱 ② 牛乳 ③ 大根、人参、昆布 ④ しめじ、きくらげ ベーコン、にら	
	カロリー 塩分	1163kcal/4.0g							
夕食	献立名	① ごはん ② 豚肉のアップルソース ③ 海藻サラダ ④ わかめのみそ汁	① ごはん ② 魚のハーブ焼き ③ ブロccoli ④ 厚揚げの煮物 ⑤ 白菜のみそ汁	① ごはん ② トンカツのみそだれかけ ③ 添え野菜 ④ 豚汁	① ごはん ② 魚の葱みそ焼き ③ 人参しりしり ④ 魚そうめん汁	① ごはん ② 鶏肉の唐揚げ ③ コールスローサラダ ④ 赤だし	① ごはん ② 煮込みハンバーグ ③ ポトフ ④ なめこ汁		
	食品名	① 米 ② 豚肉、りんご、人参 わかめ、コーン ブロッコリー こんにゃく ④ わかめ、玉葱、葱	① 米 ② 太刀魚 ③ ブロccoli ④ 厚揚げ、鶏肉、人参 竹輪、こんにゃく 椎茸、いんげん ⑤ 白菜、もやし、葱	① 米 ② 鶏肉 ③ アスパラガス、人参 ④ 豚肉、大根、人参 厚揚げ、こんにゃく 里芋、ごぼう、葱	① 米 ② アジ、深葱 ③ 人参、カツオ、大根 にら、鶏卵 ④ 魚肉、椎茸、水菜	① 米 ② 鶏肉 ③ キャベツ、胡瓜 コーン、パプリカ ④ うす揚げ しめじ、葱	① 米 ② 豚肉、牛肉、鶏肉 人参、玉葱 ブロッコリー ③ ウインナー、しめじ じゃが芋、キャベツ	① 米 ② 鶏肉 ③ 春雨、胡瓜 コーン、人参 ③ なめこ、豆腐、葱	
	カロリー 塩分	945kcal/3.4g	1013kcal/3.4g	1048kcal/3.6g	897kcal/3.7g	1128kcal/3.8g	955kcal/6.4g	921kcal/3.5g	
日	21	22	23	24	25	26	27		
朝食	献立名	① ごはん ② れんこんの炒め煮 ③ イワシの梅煮 ④ うす揚げのみそ汁	① コッペパン、ジャム ② コーヒー牛乳 ③ チキンのオープン焼き ④ コールスローサラダ ⑤ カレースープ	① ごはん ② 豚肉のしぐれ煮 ③ 玉葱のみそ汁 ④ しそ味ひじき	① ピラフ ② ハンバーグ ③ カリフラワー ④ ベジタブルポタージュ	① ごはん ② じゃが芋のそぼろ煮 ③ サンマのおかか煮 ④ 南瓜のみそ汁	① ごはん ② 竹輪の炒め物 ③ メンチカツ ④ うす揚げのみそ汁	① 麻婆丼 ② コロッケ ③ キャベツのみそ汁	
	食品名	① 米 ② 豚肉、れんこん 人参、きぬさや さつま揚げ ③ イワシ ④ うす揚げ、キャベツ	① パン、ジャム ② コーヒー牛乳 ③ 鶏肉 ④ キャベツ パプリカ、コーン ⑤ ほうれん草、人参 ベーコン、玉葱	① 米 ② 豚肉、こんにゃく 人参、深葱 ③ 里芋、玉葱、葱 ④ しそ味ひじき	① 米、人参、コーン、鶏肉 ② 鶏肉、玉葱 ③ カリフラワー ④ ウインナー、コーン さつま芋、玉葱 ほうれん草、人参	① 米 ② じゃが芋、鶏肉 人参、玉葱、枝豆 ③ サンマ ④ 南瓜、白菜、葱	① 米 ② 竹輪、豚肉、ピーマン こんにゃく、人参 ③ 豚肉、鶏肉、玉葱 ④ うす揚げ、椎茸、葱	① 米、豚肉、玉葱 豆腐、にら ② じゃが芋、玉葱 鶏肉 ③ キャベツ、葱 わかめ	
	カロリー 塩分	767kcal/4.2g	736kcal/3.1g	620kcal/2.8g	750kcal/6.5g	772kcal/2.8g	833kcal/3.7g	877kcal/2.9g	
昼食	献立名	<p style="text-align: center;"><b>目の健康に役立つ食べ物とは?</b></p> <p>近年、裸眼視力1.0未満の小中高生は年々増加傾向にあり、年代が上がるにつれてその割合が高くなっています※。皆さんは、携帯ゲーム機やスマートフォンなどで、目を使い過ぎていませんか？ 10月10日の「目の愛護デー」に合わせ、目の健康について考えてみましょう。 ※文部科学省「学校保健統計調査」 目の健康に関わる栄養素や機能性成分には、「ビタミンA」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロテノイド」の一種、「β-カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」などがあります。 β-カロテンは、体内で効率よくビタミンAに変換され、目の健康維持に役立ちます。ルテインとゼアキサンチンは、目を構成する成分で、光による刺激から目を保護する網膜色素を増加させると考えられています。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid red; padding: 5px; width: 20%;"> <p style="text-align: center; color: red;"><b>ビタミンAを多く含む</b></p> <p style="text-align: center;">レバー      うなぎ      ぎんだし      卵(黄身)</p> </div> <div style="border: 1px solid green; padding: 5px; width: 20%;"> <p style="text-align: center; color: green;"><b>β-カロテンを多く含む</b></p> <p style="text-align: center;">にんじん      ほうれん草      かぼちゃ      しんじく</p> </div> <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; width: 20%;"> <p style="text-align: center; color: blue;"><b>ルテインを多く含む</b></p> <p style="text-align: center;">ほうれん草      ブロccoli</p> </div> <div style="border: 1px solid yellow; padding: 5px; width: 20%;"> <p style="text-align: center; color: yellow;"><b>ゼアキサンチンを多く含む</b></p> <p style="text-align: center;">トウモロコシ      パプリカ</p> </div> </div>						① 豚キムチ丼 ② 牛乳 ③ 朝鮮漬け風和え物 ④ タンメンスープ	① 焼きそば ② ロールパン ③ 牛乳 ④ 野菜スープ
	食品名	<p>① 米、豚肉、玉葱 もやし、白菜、にら ② 牛乳 ③ キャベツ、胡瓜 人参、昆布 ④ 白菜、鶏肉 人参、にら</p>						① 米、豚肉、人参 もやし、キャベツ ② パン ③ 牛乳 ④ 白菜、鶏肉 人参、にら	
	カロリー 塩分	902kcal/3.7g						876kcal/7.2g	
夕食	献立名	① ごはん ② 魚の塩麹焼き ③ さつま芋の ココロサラダ ④ 筍のすまし汁	① ごはん ② 焼き肉 ③ ピリ辛胡瓜 ④ 中華スープ	① ごはん ② 鶏肉のBBQソース ③ おしんこサラダ ④ アサリのみそスープ	① ごはん ② 魚のチリソース ③ 添え野菜 ④ つみれ汁	① ごはん ② とり天 ③ 天つゆ ④ 胡瓜の酢の物 ⑤ 根菜のみそ汁	① ハヤシライス ② 春雨の和え物 ③ 冷凍りんご	① ごはん ② 鶏肉の マーメレード焼き ③ ガーリックソテー ④ ジュリアンスープ	
	食品名	① 米 ② サワラ、葱 ③ さつま芋、レーズン ④ 筍、わかめ、水菜	① 米 ② 豚肉、キャベツ にんにくの芽 ピーマン、ごま ③ 胡瓜、人参、昆布 ④ えのきたけ ピーマン、小松菜	① 米 ② 鶏肉、人参 玉葱、りんご ③ 大根、人参、胡瓜 キャベツ ④ アサリ、じゃが芋 豆腐、にら	① 米 ② ホキ、深葱 ③ もやし ④ アスパラガス ⑤ 魚肉、人参 椎茸、葱	① 米 ② 鶏肉 ③ 天つゆ ④ 胡瓜、わかめ ⑤ 豚肉、大根、人参 ごぼう、里芋、葱	① 米、牛肉、玉葱 人参、しめじ ② 春雨、胡瓜 人参、コーン ③ りんご	① 米 ② 鶏肉 ③ ブロccoli パプリカ、ベーコン ④ じゃが芋、玉葱 人参、水菜	
	カロリー 塩分	867kcal/4.8g	921kcal/3.3g	1008kcal/4.6g	943kcal/4.1g	1020kcal/3.2g	1041kcal/4.2g	969kcal/3.7g	

\*アレルギー対応のあるメニューは赤字で記してあります\* \*材料その他の都合により献立の変更もあります\*



# \* 楠集中学校・高等学校寄宿舎献立表 \*

2024年

10月



曜日	月	火	水	木	
日	28	29	30	31	
朝食	献立名	① ごはん ② さつまいもの炒め煮 ③ イワシの甘露煮 ④ わかめのみそ汁	① ナン ② <b>牛乳</b> ③ チリコンカン ④ カリフラワーサラダ	① ごはん ② 照り焼きチキン ③ ブロッコリー ④ うす揚げのみそ汁 ⑤ 納豆	① ごはん ② もやし炒め ③ イワシのみぞれ煮 ④ わかめのみそ汁
	食品名	① 米 ② 豚肉、きぬさや さつまいも、人参 れんこん ③ イワシ ④ 大根、わかめ、葱	① ナン ② <b>牛乳</b> ③ 豚肉、枝豆、玉葱 ミックスビーンズ じゃが芋、人参 ④ カリフラワー、コーン パプリカ	① 米 ② 鶏肉 ③ ブロッコリー ④ うす揚げ、人参、にら ⑤ 納豆	① 米 ② 豚肉、もやし、人参 キャベツ、玉葱、にら ③ イワシ、大根 ④ わかめ、豆腐、葱
	カロリー 塩分	733kcal/4.4g	595kcal/2.7g	794kcal/3.1g	695kcal/3.2g
昼食	献立名				
	食品名				
	カロリー 塩分				
夕食	献立名	① ごはん ② 豚肉の生姜焼き ③ 添え野菜 ④ 厚揚げのみそ汁	① ごはん ② 鶏肉のカレー揚げ ③ 鉄人サラダ ④ 赤だし	① ごはん ② 南瓜のファルシー ③ 南瓜のポタージュ ④ ハロウィンカップケーキ	① ごはん ② すき焼き風煮 ③ 揚げ餃子 ④ コーヒーゼリー
	食品名	① 米 ② 豚肉 ③ キャベツ、パプリカ ④ 厚揚げ、白菜、葱	① 米 ② 鶏肉 ③ ひじき、人参、胡瓜 アーモンド ④ 豆腐、なめこ、葱	① 米 ② 南瓜、牛肉、豚肉 玉葱、トマト、しめじ なす、パプリカ ズッキーニ ③ 南瓜、玉葱 コーン、牛乳 ④ 南瓜、豆乳	① 米 ② えのきたけ 牛肉、豚肉、玉葱 人参、こんにやく 白菜、深葱、豆腐 マロニー、もやし ③ キャベツ、豚肉、にら 鶏肉、玉葱、深葱 ④ コーヒーゼリー
	カロリー 塩分	978kcal/4.1g	1141kcal/3.5g	1139kcal/2.4g	1191kcal/4.3g

資源やエネルギーを大切に！

## 食品ロスをなくそう！クイズ

**Q1** 日本の食品ロス量を、国民1人1日当たりで計算すると、どれくらいの量になるでしょう？

① 大きじ1ばい分

② おにぎり1こ分

③ バケツ1ばい分

**Q2** 食品ロスをなくす工夫をしている行動に、○をつけましょう。(いくつでも)

① 買い物に行く前に冷蔵  
庫の中身をチェックする。

② 卵や牛乳など、奥にあ  
る新しい商品を選ぶ。

③ 曲がったきゅうりなど  
不ぞろいな野菜を買う。

④ 賞味期限が切れてい  
たら、すぐに捨てる。

⑤ 食べきれない量だけ  
調理する。

**Q3** 食べ物をムダにすると、資源やエネルギーもムダにすることになります。  
どんな場面でエネルギーが使われているか、下から選んで【 】に言葉を入れましょう。

①

②

③

④

⑤

エネルギーは温室効果ガスとなり、地球温暖化の原因になります。  
食品ロスをなくしてエネルギーのムダ使いを減らそう！

運ぶ
燃やす
加工する
調理する
栽培する

**こたえ** Q1=② [日本の食品ロスの量は約472万トン(「食品ロス量(令和4年度推計値)」農林水産省)で、1人1日当たり約103gの計算になる。] Q2=①③⑤ [②売れ残った商品は捨てられてしまうので、手前にある期限の近い商品を取るとよい。④賞味期限は「おいしく食べることができる期限」なので、すぐに捨てるのではなく、食べられるかどうかで判断することが大切。] Q3=①栽培する ②加工する ③運ぶ ④調理する ⑤燃やす

\*アレルギー対応のあるメニューは赤字で記してあります\* \*材料その他の都合により献立の変更もあります\*