

# 10月 守口市立中学校 給食献立表

第一・庭窪・八雲・梶・大久保・錦・樟風中学校

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」が問題となっています。

食品ロスには、スーパーマーケットなどの小売店での売れ残りや、飲食店での食べ残し、家庭での作り過ぎや食べ残し、買ったのに使わずに捨ててしまうことなど多様な原因があり、令和3年では総量523万トン、一人当たりにして毎日茶碗1杯分のごはんに相当する量が捨てられています。（※1）


地球上では、十分な食べ物を口にできず栄養不足で苦しむひとがいる一方で、先進国では余った食料がまだ食べられるのに捨てられているのが現状です。捨てられた食べ物はごみとして出され、これら进行处理するのにも環境に負荷がかかります。未来に向けて、わたしたちができることから取り組んでみませんか。

※農林水産省および環境省「令和3年度推計」

令和5年9月発行 守口市教育委員会・守口市学校給食協会




**2月**



- ごはん ・牛乳
- マーボー豆腐
- 春巻
- えびとチンゲン菜の和え物
- オレンジゼリー

906kcal


**3火**



- ごはん ・牛乳
- ポトフ
- 肉だんご
- いか入りドレッシング和え
- コンソメスープ

861kcal

**4水**



- ごはん ・牛乳
- いわしの天ぷら
- 筑前煮
- きゅうりとツナの和え物
- みそ汁

819kcal

**5木**



- ロールパン ・牛乳
- 焼きそば
- コロケ
- 白菜のサラダ
- コンソメスープ

741kcal

**6金**



- 中華風おこわ ・牛乳
- 鶏肉の中華風天ぷら
- 切干大根の煮物
- もやしの和え物
- 中華スープ

815kcal

**9月** スポーツの日




**10火**



- ツイストパン ・牛乳
- かぼちゃのクリームシチュー
- ミンチカツ
- フレンチサラダ
- マンゴー缶

787kcal


**11水**



- ごはん ・牛乳
- さばの煮付
- 鶏肉と大根の煮物
- 白菜のおひたし
- みそ汁

857kcal


**12木**



- ごはん ・牛乳
- タッカルビ風
- しゅうまい
- きゅうりとわかめの酢の物
- 中華スープ

759kcal


**13金**



- しらす入りひじきごはん ・牛乳
- 肉じゃが
- かきあげ
- 白菜の甘酢和え
- みそ汁

876kcal


**16月**



- ごはん ・牛乳
- 豚肉と野菜のみそ炒め
- ビーフソテー
- 大根サラダ
- 白菜スープ

871kcal


**17火**



- ごはん ・牛乳
- カレーライス
- カマンベールチーズコロケ
- ブロッコリーサラダ
- 黄桃缶

958kcal


**18水**



- いもごはん ・牛乳
- さんまのかば焼き風
- 五目煮
- 白菜とほうれん草のおかか和え
- みそ汁

897kcal

**19木**



- ごはん ・牛乳
- きのこソースハンバーグ
- えび入りマカロニソテー
- 野菜のマリネ
- 具たくさんスープ

847kcal


**20金**



- ごはん ・牛乳
- 豚キムチ炒め
- 春雨チャプチェ
- もやしのナムル
- 中華スープ

831kcal


**23月**



- ごはん ・牛乳
- 鶏肉のから揚げ
- 野菜炒め
- 白菜の和え物
- みそ汁

879kcal


**24火**



- ごはん ・牛乳
- えびと豆腐の中華炒め
- 揚げぎょうざ
- チンゲン菜の中華和え
- わかめスープ

818kcal


**25水**



- ごはん ・牛乳
- 豚肉のバーベキューソース炒め
- カントリーポテト
- じゃこピーマン
- コンソメスープ

880kcal

**26木**



- ごはん ・牛乳
- さけの塩焼き
- きんぴらごぼう
- ほうれん草のごま和え
- きのこ汁

734kcal


**27金**



- ごはん ・牛乳
- みそおでん
- ひじきの炒め煮
- 白菜とうす揚げの和え物
- すまし汁

895kcal


**30月**



- ごはん ・牛乳
- ポークビーンズ
- いかリングフライ
- ごぼうマヨサラダ
- コンソメスープ

867kcal

**31火**



- ごはん ・牛乳
- 豚肉と厚揚げの炒め物
- ちくわの磯辺揚げ
- キャベツとツナの和え物
- みそ汁

939kcal

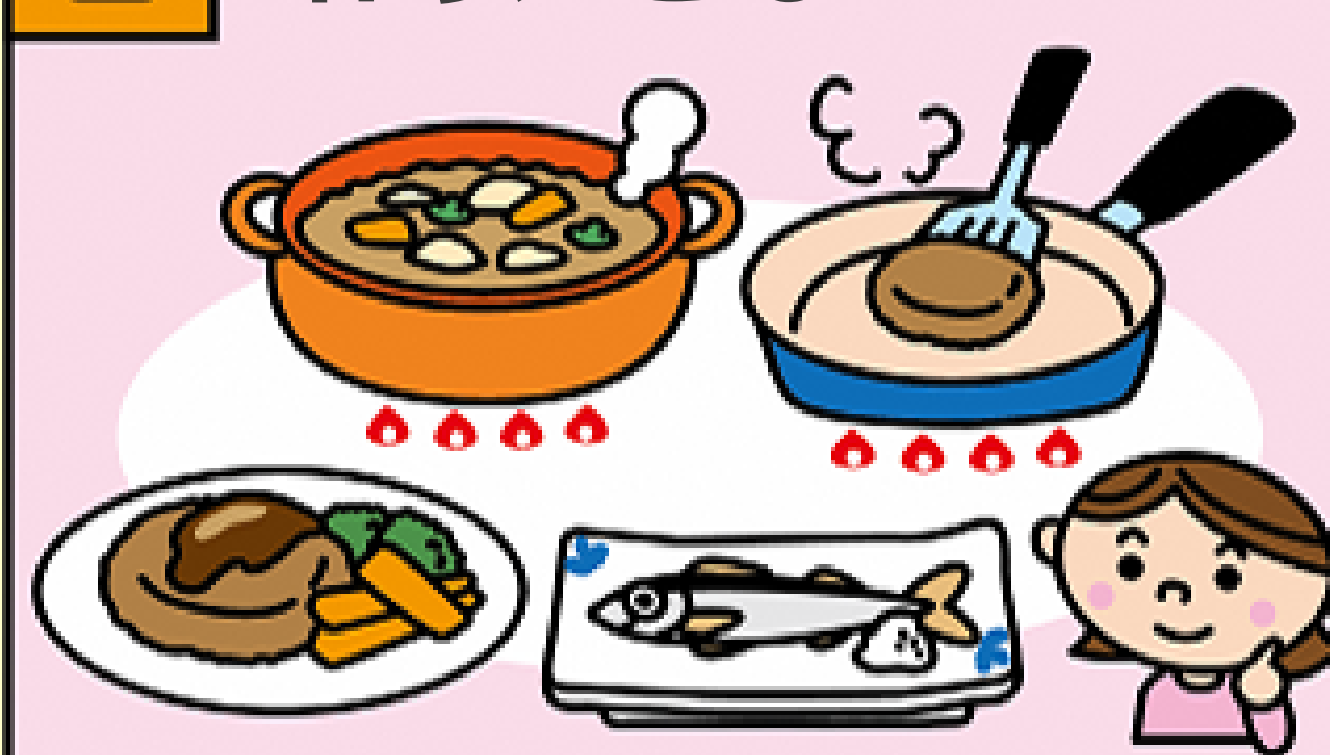
## 食品ロス削減 3つのコツ

### 1 買い過ぎない



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。

### 2 作り過ぎない



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。

### 3 食べ残さない



作った料理は早めに食べ切り、好き嫌いを残さず食べましょう。