

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
1 火	きのこうどん 白身魚の磯辺揚げ ポテトサラダ 果物(バナナ)	うどん(ゆで)／薄力粉 ／サラダ油／じゃがい も／水稲穀粒(精白米) ／三温糖	牛乳1L／豚小間／油 揚げ／かたくちいわし (煮干し)／あおのり／ むきがれい／ロースハ ム／牛乳／干ひじき(ス リム釜、乾)／まぐろ	ほんしめじ／生しいた け(菌床栽培、生)／え のきたけ／ねぎ／にん じん／きゅうり／パナ ナ	牛乳 ◆ひじきおにぎり 牛乳		1杯分 - 510 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 1.4 g
2 水	わかめごはん 味噌汁(大根・油揚げ) 千草焼き いかサラダ 果物(ぶどう)	水稲穀粒(精白米)／上 白糖／三温糖／サフラ ワー油／ごま油／薄力 粉／サラダ油／とうも ろこ缶詰(ホル)		だいこん／生しいたけ (菌床栽培、生)／にん じん／ほうれんそう／ きゅうり／セロリー／ デラウェア／玉葱／青 ピーマン	麦茶 ◆ピザまん 豆乳		1杯分 - 511 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 2.0 g
3 木	キャロブパン 春雨スープ ジャーマンポテト ブロッコリーと卵のサラダ 果物(梨)	キャロブパン／普通は るさめ(乾)／じゃがい も／もち米／水稲穀粒 (精白米)／三温糖／ご ま油	牛乳1L／ベーコン／ たまご／牛乳	玉葱／干し椎茸／チン ゲンツアイ／パセリ／ ブロッコリー／日本な し／にんじん／たけの こ(ゆで)／ほうれんそ う	牛乳 ◆ちまき 牛乳		1杯分 - 478 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 18.2 g 食塩相当量 2.2 g
4 金	カレーライス 卵スープ マカロニサラダ 果物(ぶどう)	水稲穀粒(精白米)／ じゃがいも／マカロニ ／豆腐ドーナツ	牛乳900ml／豚小間／ たまご／ロースハム／ 牛乳	にんじん／玉葱／パセ リ／きゅうり／ぶどう	牛乳 豆腐ドーナツ 牛乳		1杯分 - 488 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 2.0 g
5 土	運 動 会 パンとジュースを配ります						1杯分 - kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食塩相当量 g
7 月	ハリハリ御飯 味噌汁(麩・わかめ) 焼鮭 ほうれん草と油揚げのごま 果物(梨)	水稲穀粒(精白米)／三 温糖／小町麩／ごま (いり)／有塩バター ／グラニュー糖／薄力 粉／マーメレード(低 糖度)	牛乳900ml／刻み昆布 ／ちりめんじゃこ／湯 通し塩蔵わかめ(塩抜 き)／かたくちいわし (煮干し)／甘塩鮭／油 揚げ／牛乳／たまご	切干しだいこん／にん じん／ほうれんそう／ 日本なし	牛乳 ◆マーメレードクッキー 牛乳		1杯分 - 480 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 1.8 g
8 火	白パン きのこのチャウダー 鶏肉のアップルソース焼き ごぼうサラダ 果物(バナナ)	白パン／有塩バター／ 薄力粉／三温糖／白ご ま(いり)／じゃがい も／サラダ油	牛乳1L／鶏若鶏肉モ モ(皮付き)／ツナチャ ンク／牛乳	生しいたけ(菌床栽 培、生)／ほんしめじ ／玉葱／にんじん／パ セリ／りんご／にんに く(りん茎)／ごぼう／ きゅうり／バナナ	りんごジュース ◆揚げじゃが芋の味噌だれ 牛乳		1杯分 - 475 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 22.1 g 食塩相当量 2.2 g
9 水	ほうとううどん レバーの甘辛炒め(フライ キャベツにかまサラダ 果物(バナナ)	うどん(ゆで)／サフラ ワー油／三温糖／かた くり粉／ごま油／黒ご ま(いり)／水稲穀粒 (精白米)	調製豆乳／豚小間／豚 肝臓／かに風味かま ぼこ／かつお加工品(か つお節)／焼きのり	西洋かぼちゃ／玉葱／ にんじん／ほうれんそ う／キャベツ／きゅう り／バナナ	麦茶 ◆おかかおにぎり 豆乳		1杯分 - 421 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 10.4 g 食塩相当量 1.7 g
10 木	五分づき米 かき玉汁 鮭のチャンチャン焼き わかめのなめ草和え 果物(りんご)	水稲穀粒(半つき米)／ かたくり粉／三温糖／ ごま油／サンドイッチ 食パン	牛乳1L／たまご／鯉 節(花かつお)／しろ さけ／湯通し塩蔵わか め(塩抜き)／かに風味 かまぼこ／クリーム チーズ	キャベツ／にんじん／ ブロッコリー／もやし／ ら／きゅうり／えのき たけ(味付け瓶詰)／り んご／ブルーベリー (ジャム)	牛乳 ◆ブルーベリークリームチーズ 牛乳		1杯分 - 456 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 13.9 g 食塩相当量 2.0 g
11 金	ご飯 味噌汁(里芋・豆腐) 豆苗入り豚肉ボール 五目豆 果物(柿)	水稲穀粒(精白米)／さ つまいも／かたくり粉 ／三温糖／蒸しパン粉 ／日本ぐり(甘露煮)	調製豆乳／かたくち いわし(煮干し)／豚ひ き肉／ピザ用チーズ／ 大豆(国産、ゆで)／り しりこんぶ(素干し)／ 焼き竹輪／牛乳1L	なめこ／トウモロコ シ／ごぼう／にんじん／ かき(甘がき)	牛乳 ◆栗蒸しパン 豆乳		1杯分 - 495 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 14.4 g 食塩相当量 2.0 g
12 土	ウインナーピラフ オニオンスープ 大根とツナのサラダ 果物(バナナ)	水稲穀粒(精白米)／と うもろこ缶詰(ホル) ／食パン(市販品)	牛乳／ウインナー／ま ぐろ缶詰(油漬フレー ド)／ロースハム／ピ ザ用チーズ	玉葱／赤ピーマン／パ セリ／だいこん／きゅ うり／バナナ／青ピ ーマン	牛乳 ◆ピザトースト 牛乳		1杯分 - 474 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 20.5 g 食塩相当量 3.2 g
15 火	さつま芋御飯 味噌汁(豆腐・わかめ) 鯖のみそ煮 春雨サラダ 果物(柿)	水稲穀粒(精白米)／さ つまいも／黒ごま(い り)／三温糖／普通は るさめ(乾)／食パン (市販品)／はちみつ	牛乳900ml／絹ごし豆 腐／湯通し塩蔵わかめ (塩抜き)／かたくち いわし(煮干し)／まさ ば／ロースハム／牛乳	しょうが／きゅうり／ かき(甘がき)／りんご	牛乳 ◆アップルメントスト 牛乳		1杯分 - 487 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 15.9 g 食塩相当量 2.3 g
16 水	ふりかけ御飯 味噌汁(じゃが芋・玉葱) 豆腐ひじきハンバーグ 冷しゃぶ中華サラダ 果物(みかん)	水稲穀粒(精白米)／ふ りかけ／じゃがいも ／パン粉(乾燥)／三温糖 ／ごま(いり)／ごま 油／ピザクラスト	調製豆乳／かたくち いわし(煮干し)／鶏若 鶏肉／木綿豆腐／ 干ひじき(スリム釜、 乾)／豚ロース(赤肉) ／まぐろ缶詰(水煮フ レ)	玉葱／きゅうり／ブ ラッパ／もやし／にん じん／温州蜜柑(普通 生)／ブロッコリー(ゆ で)	麦茶 ◆シーフードピザ 豆乳		1杯分 - 484 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 14.6 g 食塩相当量 1.9 g
17 木	磯うどん 鶏肉の唐揚げ 温サラダ 果物(バナナ)	うどん(ゆで)／三温糖 ／かたくり粉／サフラ ワー油／じゃがいも ／水稲穀粒(精白米)／ ごま油／ごま(いり)	牛乳900ml／湯通し塩 蔵わかめ(塩抜き)／豚 小間／かたくちいわし (煮干し)／鶏若鶏肉 モモ(皮付き)／魚肉ソー セージ／豚ひき肉／た まご	にんじん／玉葱／干し 椎茸／ねぎ／西洋かぼ ちゃ／★えだまめ(冷 凍)／バナナ	麦茶 ◆ビビンバ風おにぎり 牛乳		1杯分 - 465 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 14.4 g 食塩相当量 2.2 g
18 金	コッペパン 野菜スープ 鮭の味噌バター照り焼き スティック野菜 果物(りんご)	コッペパン／有塩バ ター／じゃがいも／薄 力粉／三温糖／白ごま (すり)／さつまいも	調製豆乳／ウインナー ／しろさけ	玉葱／にんじん／キャ ベツ／パセリ／きゅう り／だいこん／りんご	麦茶 ◆焼き芋 豆乳		1杯分 - 497 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 14.7 g 食塩相当量 2.3 g
(★印はアレルギー除去対象食品です)					月 平均 栄 養 価		
					エネルギー		486 kcal
					脂 質		17.2 g
					タンパク質		18.1 g
					食塩相当量		2.0 g

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
19 土	和風スパゲティ ポテトスープ イタリアンサラダ 果物(バナナ)	スパゲッティ/有塩バター/じゃがいも/三温糖/サフラワー油/食パン(市販品)/いちごジャム(低糖度)	牛乳/まぐろ缶詰(油漬フルーク)/刻みのり/ベーコン/ロースハム/サラダチーズ	ほんしめじ/玉葱/にんじん/パセリ/きゅうり/バナナ	牛乳 ◆ジャムサンド	1食分 - 491 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 1.9 g
21 月	きのこツナ炊き込み御飯 味噌汁(茄子・油揚げ) 南瓜の天ぷら ほうれん草のピナツ和え 果物(みかん)	水稲穀粒(精白米)/三温糖/薄力粉/サフラワー油/★ピナツパウダー/★ピナツバター/サラダ油/こんにやく(精粉)/白ごま(いり)/ごま油	牛乳1L/ツナチャンク/油揚げ/かたくちいわし(煮干し)	えのきたけ(味付け瓶詰)/生じたけ(菌床栽培、生)/ほんしめじ/にんじん/なす/ねぎ/西洋かぼちゃ/ほうれんそう/キャベツ/温州蜜柑(普通、生)	麦茶 ◆きんぴら饅頭	1食分 - 500 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 13.5 g 食塩相当量 2.8 g
23 水	パンキンカレーライス キャベツベーコンスープ 海藻サラダ 果物(柿)	水稲穀粒(精白米)/三温糖/サラダ油/ごま油/薄力粉/ホワイトチョコレート	調製豆乳/豚小間/ベーコン/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/かに風味かまぼこ/牛乳900ml	西洋かぼちゃ/にんじん/玉葱/キャベツ/きゅうり/かき(甘がき)	牛乳 ◆ほうじ茶クッキー	1食分 - 507 kcal たんぱく質 13.7 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 2.2 g
24 木	牛乳パン オニオンスープ マカロニグラタン ごぼうサラダ 果物(バナナ)	牛乳パン/マカロニ/とうもろこし缶詰(ホム)/薄力粉/有塩バター/白ごま(いり)/じゃがいも/サラダ油/パン粉(乾燥)	牛乳900ml/まぐろ缶詰(油漬フルーク)/牛乳1L/ピザ用チーズ/ツナチャンク/豚ひき肉/たまご	玉葱/パセリ/ごぼう/にんじん/きゅうり/バナナ	麦茶 ◆ポテトクロquette	1食分 - 479 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 22.8 g 食塩相当量 2.5 g
25 金	台湾風まぜ麺 わかめスープ ほうれん草のナムル 果物(バナナ)	中華めん(ゆで)/三温糖/ごま油/かたくち粉/白ごま(いり)/サンドイッチ食パン	牛乳900ml/豚ひき肉/刻みのり/かつお加工品(かつお節)/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/焼きのり/牛乳/スライスチーズ/ロースハム	ねぎ/にら/にんにく(りん茎)/しょうが/ほうれんそう/ブロッコリー/もやし/にんじん/バナナ	牛乳 ◆ハムチーズサンド	1食分 - 473 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 2.0 g
26 土	スパゲティミートソース チキンスープ さつまいもサラダ 果物(バナナ)	スパゲッティ/かたくち粉/さつまいも/とうもろこし(冷凍)/水稲穀粒(精白米)	牛乳/豚ひき肉/鶏小間/わかめご飯の素	にんじん/玉葱/にんにく(りん茎)/トマト缶詰(ホール)/えのきたけ/ほうれんそう/きゅうり/バナナ	牛乳 ◆わかめおにぎり	1食分 - 547 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 1.2 g
28 月	麦ご飯 けんちん汁 秋刀魚の煮付け 五色サラダ 果物(みかん)	水稲穀粒(精白米)/おむぎ(押麦)/さといも/糸こんにやく/三温糖/普通はるさめ(乾)/サフラワー油/ごま油/食パン(市販品)/さつまいも/有塩バター	牛乳900ml/豚小間/木綿豆腐/油揚げ/かたくちいわし(煮干し)/さんま/ロースハム/たまご/牛乳1L	にんじん/だいこん/ねぎ/ごぼう/しょうが/きゅうり/温州蜜柑(普通、生)	牛乳 ◆さつまいもトースト	1食分 - 497 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 19.0 g 食塩相当量 1.6 g
29 火	赤飯 味噌汁(なめこ・豆腐) メンチカツ スパゲティサラダ 果物(ぶどう)	もち米/黒ごま(いり)/薄力粉/パン粉(乾燥)/サラダ油/マカロニ/スパゲッティ/ショートケーキ	牛乳900ml/ささげ(乾)/絹ごし豆腐/かたくちいわし(煮干し)/豚ひき肉/ロースハム	なめこ/玉葱/きゅうり/にんじん/ぶどう	麦茶 ケーキ	1食分 - 483 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 1.7 g
30 水	カレーうどん 豆腐入り松風焼き れんこんサラダ 果物(りんご)	うどん(ゆで)/パン粉(乾燥)/三温糖/白ごま(いり)/白ごま(すり)/水稲穀粒(精白米)	牛乳900ml/豚小間/鶏若鶏肉ひき肉/木綿豆腐/ロースハム/牛乳/焼きのり/スライスチーズ/ウィンナー	にんじん/玉葱/ほうれんそう/ねぎ/れんこん/きゅうり/りんご	牛乳 ◆くろすけおにぎり	1食分 - 536 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 22.0 g 食塩相当量 2.6 g
31 木	ナン 南瓜のポタージュ チキンフレック焼き コルカノン 果物(みかん)	ナン/薄力粉/有塩バター/パン粉(半生)/コーンフレック/じゃがいも/三温糖/マシュマロ	牛乳1L/豚小間/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/バルメザンチーズ/ベーコン/牛乳/クリーム(乳脂肪・植物性脂肪)/豚、ゼラチン	西洋かぼちゃ/玉葱/にんじん/パセリ/キャベツ/温州蜜柑(普通、生)	牛乳 ◆パンキンプリン	1食分 - 562 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 30.6 g 食塩相当量 1.9 g

食品ロスについて考えよう！

「食品ロス」とは本来食べられるのに捨てられる食品のことで、日本では年間643万トン出ています。

食品ロスの半分は家庭からでています。

日本の食料需給率は、わずか38%です。

輸入に頼らず日本で生産されたものだけで生活するとしたら、60%の日本人は食べ物を口にできないことになります。日本は輸入したものがなくて生き永らえないのです。

これから地球レベルで人口が増えていきます。そして、食べ物の奪い合いが発生する可能性もあるかもしれません。

「日本が多いから減らしましょう！」ではなく

「世界が生き残っていくためにへらしましょう！」

大切なのは、一人一人が「もったいない」を意識して行動することが大事ですね。

