



月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
ごはん 和風ハンバーグ わかめのツナ和え みそ汁 牛乳	ごはん きりたんぽ鍋 五目春巻 野菜の浅漬け 牛乳	ピリ辛豚にら丼 みそ汁 大判焼き 牛乳	いりこ菜めし いか包み焼き チャプチェ どさんこ汁 牛乳	ハヤシライス マカロニサラダ みかん 牛乳
豆腐かつバーガー (パンズ・豆腐かつ・ キャベツ・チーズ) 白菜とベーコンのスープ ラフランスゼリー・牛乳	高菜とひき肉のまぜご飯 しいらの漬け焼き きゅうりの中華漬 みそ汁 牛乳	ごはん 酢鶏 だし巻き玉子 なめこ汁 牛乳	ごはん 赤魚の塩焼き ごぼうのしぐれ煮 ワンタンスープ 牛乳	きんぴらごはん ねぎ味噌包子 いかとセロリの中華炒め 鮭の粕汁 牛乳
サンマーメン 焼きいも 牛乳	ロールパン 牛すじコロケ ロマネスコサラダ クラムチャウダー 牛乳	ごはん 豚ロースの味噌焼 ほうれん草のソテー 茶碗蒸し とろろ昆布汁・牛乳	クリスマス 献立 いろいろ出ます Merry Christmas	冬休み前集会 サバカレー クリスタルサラダ 牛乳

きりたんぽはごはんを半穀し(粒が残る程度につぶす事)にして作ります

どさんこ(道産子)汁は北海道名産のジャガイモやコーン・バターが入った味噌仕立てのお汁です

酒の絞りかすを入れた粕汁は、酒造メーカーの多い関西地方で広く親しまれています。身体が

ロマネスコはつぼみがかたつおもしろい形をしています

サンマーメンは、サザンの桑田佳祐さんも大好きな神奈川県南部のご当地ラーメンです。サンマは入っていません!

只今空前のサバ缶ブーム!非常に手に入り辛い状態です。サバ缶には血液の健康維持、肌の老化防止、肥満対策、記憶力向上、骨を強くする効果があります。

○ 減らそう! フードロス・食品ロス ○

フードロス・食品ロスとは、食べられる状態にもかかわらず廃棄される食品のことです。お店での売れ残りや期限切れ、製造課程で出る規格外品、家庭での食べ残しや食材の使い残りなどがその主な原因になっています。日本では年間1900万トンの排出される食品廃棄物のうちの500万トン~900万トンが食品ロスになっています。食品ロスは食糧資源の効率性を低下させ、廃棄処理での環境への負担も大きい事から深刻な社会問題になっています。

消費期限切れ



絶対に食べないで!



上手に使っていただきます

◆◆◆◆ 食品ロス・フードロスを減らすために私たちにできること ◆◆◆◆

現在、日本では国民1人一日あたり、ごはん茶碗約1杯分(約136g)の食べ物が捨てられています!

- 食材を「買い過ぎない」「使い切る」「食べきる」
 - 家庭から出る生ゴミの中の2割は手つかずの食品です。安いからと買い過ぎて無駄にしないようにしましょう
- 残った食材は別の料理に活用する
 - 食べ切れなくて残った場合は冷蔵庫に保存し早めに消費、別の料理にして活用するなどの食べ切る工夫をしよう
- 「消費期限」と「賞味期限」の違いを理解する
 - 消費期限=品質の劣化が比較的早い食品についている **「食べても安全な期限」** これを超えたら食べない方がよい
 - 賞味期限=品質の劣化が比較的遅い食品についている **「おいしく食べられる期限」** 超えてもすぐにアウトではない

手つかず
食べ残し
過剰除去



食べられる所を捨ててしまう過剰除去とは野菜の皮のむき過ぎや肉の脂身の部分を調理せずに捨てることなどで