

食べ物の期限について

加工食品には、「消費期限」か「賞味期限」の表示があります。この2つの期限の違いを間違えると食品ロスにつながってしまいます。食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことをいいます。

加工食品の期限表示を正しく理解し、食品ロスの削減に家族で協力して取り組みましょう。

似ているけれど
全然違う

消費期限

と

賞味期限

消費期限

品質の劣化が早い食品に表示される「安全に食べられる期限」。期限をすぎる前に食べましょう。



賞味期限

品質の劣化が比較的遅い食品に表示される「おいしく食べられる期限」。期限をすぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。



※消費期限や賞味期限は未開封の状態
定められた方法により保存した場合の期限です。
一度開封したら早めに食べましょう。



減らそう!
食品ロス



他にもできる!

食品ロスを減らす工夫

残さず食べる



買いすぎない



使いきる・
食べきる



皮をむき
すぎない



食品の在庫を
確認する



☆☆☆第1回ふるさと給食☆☆☆

29日(火)は今年度第1回目のふるさと給食です。ふるさと給食はいつもより多くの大樹町産食材を使った給食を食べることを通じて、大樹町の農畜水産物についてより知ってもらうための取り組みです。今回の献立は、「鮭の混ぜごはん、豚汁、牛乳」です。鮭の混ぜごはんには、大樹漁協さけ定置部会から無償で提供していただいた鮭と、伊藤農場の人参を使用しています。豚汁には源ファームの豚肉と伊藤農場の人参、辻本農場のじゃがいもを使用しています。そして、牛乳は坂根牧場の乳life牛乳です。たくさんの大樹町産食材が使われている特別な給食なので、ぜひ味わって食べましょう。

10月 予定献立表

月	火 1	水 2	木 3	金 4
<p>食べ物とは体の中での働きによって3つの色に分けられます。</p> <p>黄：エネルギーのもとになる (米、パン、めん類、いも類、砂糖、油脂類など)</p> <p>赤：体をつくるもとになる (肉、魚、卵、小魚、牛乳・乳製品、豆・豆製品、海藻など)</p> <p>緑：体の調子を整えるもとに</p>	ごはん	スパゲッティクリームソース	かぼちゃパン	ウインナーピラフ
	米	スパゲッティ、鶏肉、人参、玉ねぎ、ほうれん草、しめじ、バター、生クリーム、牛乳、小麦粉	パン	米、ウインナー、玉ねぎ、人参、コーン、枝豆、バター
	小松菜と油揚げのみそ汁	イタリアンサラダ	根菜スープ	コンソメスープ
	小松菜、玉ねぎ、生揚げ	キャベツ、枝豆、人参、ハム、イタリアンドレッシング	ごぼう、大根、たけのこ、人参、鶏肉	キャベツ、人参、いんげん、えのき、ベーコン
	豚肉とうずらのしょうゆ煮込み	牛乳	コロッケ	揚げ鶏肉のケチャップ煮
	豚肉、人参、長ねぎ、こんにゃく、うずら卵		じゃがいも、鶏肉、小麦粉	鶏肉、玉ねぎ、小麦粉
	牛乳		ハムサラダ	牛乳
	よくかんで食べましょう		ハム、キャベツ、きゅうり	
			牛乳	
7	8	9	10	11
ごはん	麦入りごはんの肉なべ丼	しおラーメン	バターパン	ごはん
米	米、麦、豚肉、白滝、人参、椎茸、ごぼう、白菜、玉ねぎ、まいたけ	ラーメン、豚肉、小松菜、もやし、玉ねぎ、人参、白菜	パン	米
じゃがいもとわかめのみそ汁	大根と人参のみそ汁	春巻	マカロニとしめじのクリーム煮	豆腐とえのきのみそ汁
じゃがいも、玉ねぎ、わかめ	大根、人参、豆腐	キャベツ、玉ねぎ、人参、豚肉、春雨、長ねぎ、ひじき、小麦粉	マカロニ、ベーコン、しめじ、人参、玉ねぎ、牛乳、バター、小麦粉	豆腐、えのき、人参、長ねぎ
★いわしのかば焼き	牛乳	牛乳	★アンサンブルエッグ	みそだれ肉団子(1人3個)
いわし、(オイスターエキス)			卵、じゃがいも、玉ねぎ、チーズ、ベーコン、牛乳	鶏肉、豚肉、玉ねぎ、パン粉、ごま
大根のそぼろ煮			キャベツとツナのサラダ	海藻サラダ
大根、人参、豚肉、いんげん			キャベツ、コーン、ツナ、ごま	海藻、きゅうり、キャベツ、糸かまぼこ、和風ごまドレッシング(かつおエキス、ホタテエキス)
牛乳			牛乳・小袋ケチャップ	牛乳
14	15	16	17	18
<p>スポーツの日</p> 	ごはん	豚肉うどん	ブランパン	麦入りごはんのミートボールカレー
	米	うどん、豚肉、ごぼう、人参、玉ねぎ、まいたけ	パン	米、麦、鶏肉、豚肉、玉ねぎ、枝豆、じゃがいも、脱脂粉乳、バター、小麦粉
	春雨スープ	野菜かき揚げ	ウインナーと野菜のスープ	フルーツミルクゼリー
	春雨、ベーコン、小松菜、コーン、人参	玉ねぎ、人参、ごぼう、春菊、小麦粉	ウインナー、玉ねぎ、人参、大根、椎茸	ソフトゼリーの素(りんご果汁)、牛乳、アロエ、みかん、ハイン
	オイスターソース炒め	牛乳	チーズはんぺんフライ	牛乳
	豚肉、たけのこ、玉ねぎ、人参、うずら卵、オイスターソース		魚肉すり身、チーズ、卵、小麦粉	
	ショアプレーン	うどんにかき揚げをのせて食べてください	コールスローサラダ	
よくかんで食べましょう		キャベツ、コーン、人参、コールスロドレッシング		
		牛乳		
21	22	23	24	25
わかめごはん	ごはん	スパゲッティミートソース	黒糖パン	麦入りごはんの三色そぼろ丼
米、わかめ	米	スパゲッティ、豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、大豆、バター、小麦粉	パン	米、麦、卵、いんげん、玉ねぎ、豚肉
きのこのみそ汁	玉ねぎと油揚げのみそ汁	コーンクリーミーサラダ	アルファベットスープ	キャベツと大根のみそ汁
えのき、たもぎ茸、椎茸、豆腐、人参	玉ねぎ、人参、油揚げ	コーン、キャベツ、枝豆、コーンクリーミーサラダ	玉ねぎ、いんげん、人参、ウインナー、マカロニ	キャベツ、大根、豆腐
さば塩焼き	豚肉と野菜のみそ炒め	牛乳	イカメンチカツ	牛乳
さば	豚肉、生揚げ、たけのこ、キャベツ、もやし		イカ、キャベツ、人参、小麦粉	
きんぴらごぼう	型抜きチーズ		野菜サラダ	
ごぼう、人参、こんにゃく	チーズ		キャベツ、コーン、人参、和風玉ねぎドレッシング(かつおエキス)	
牛乳	牛乳		牛乳	
28	29 ふるさと給食	30	31	<p>★10月の平均値★</p> <p>エネルギー 800kcal たんぱく質 32.9g 脂質 25.4g</p> <p>★今月の大樹産食材★</p> <p>豚肉、大根(10日まで)</p>
ごはん	★鮭の混ぜごはん	ジャージャー麺	コッペパン	
米	米、★鮭、★人参、しめじ、枝豆	焼きそば、豚肉、人参、たけのこ、大豆、椎茸、長ねぎ、もやし	パン	
いも団子汁	豚汁	中華サラダ	かぼちゃポタージュ	
じゃがいも、油揚げ、大根、人参、ごぼう、長ねぎ	★豚肉、こんにゃく、ごぼう、大根、★人参、★じゃがいも、長ねぎ、豆腐	キャベツ、コーン、人参、鶏肉、中華ドレッシング(オイスターエキス)	玉ねぎ、かぼちゃ、ベーコン、牛乳、バター、生クリーム、小麦粉	
★鶏肉のみそカツ	★牛乳	牛乳	チキンのチーズ焼き	
鶏肉、小麦粉	★がついている食材は大樹町産です		鶏肉、チーズ、小麦粉	
ひじきと大豆の煮物			大根サラダ	
大豆、ひじき、ちくわ、人参、いんげん			大根、きゅうり、鶏肉、卵不使用マヨネーズ	
牛乳			牛乳	

※材料は仕入れの都合により、一部変更となる場合がありますのでご了承ください。
 ※加工品については、使用されている食品をすべて記載しきれないことがあります。
 ※献立表の中に()で記載されている食材は調味料として使用されているものです。

※献立名の前に★がついているものは新メニューです。