

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	
食べ物体の中での働きによって3つの色に分けられます。 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） 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） 緑：体の調子を整えるもとに	ごはん 米 小松菜と油揚げのみそ汁 小松菜、玉ねぎ、生揚げ 豚肉とうずらのしょうゆ煮込み 豚肉、人参、長ねぎ、こんにゃく、うずら卵 牛乳 よくかんで食べましょう	スパゲッティクリームソース 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 イタリアンサラダ キャベツ、枝豆、人参、ハム、イタリアンドレッシング 牛乳	かぼちゃパン パン 根菜スープ ごぼう、大根、たけのこ、人参、鶏肉 コロッケ じゃがいも、鶏肉、小麦粉 ハムサラダ ハム、キャベツ、きゅうり 牛乳	ワインナーピラフ 米、ワインナー、玉ねぎ、人参、コーン、枝豆、バター コンソメスープ キャベツ、人参、いんげん、えのき、ベーコン 揚げ鶏肉のケチャップ煮 鶏肉、玉ねぎ、小麦粉 牛乳	
	7	8	9	10	11
	ごはん 米 じゃがいもとわかめのみそ汁 じゃがいも、玉ねぎ、わかめ ★いわしのかば焼き いわし、(オイスターエキス) 大根のそぼろ煮 大根、人参、豚肉、いんげん 牛乳	麦入りごはんの肉なべ丼 米、麦、豚肉、白滝、人参、椎茸、ごぼう、白菜、玉ねぎ、まいたけ 大根と人参のみそ汁 大根、人参、豆腐 牛乳	しおラーメン ラーメン、豚肉、小松菜、もやし、玉ねぎ、人参、白菜 春巻 キャベツ、玉ねぎ、人参、豚肉、春雨、長ねぎ、ひじき、小麦粉 牛乳	バターパン パン マカロニとしめじのクリーム煮 マカロニ、ベーコン、しめじ、人参、玉ねぎ、牛乳、バター、小麦粉 ★アンサンブルエッグ 卵、じゃがいも、玉ねぎ、チーズ、ベーコン、牛乳 キャベツとツナのサラダ キャベツ、コーン、ツナ、ごま 牛乳・小袋ケチャップ	ごはん 米 豆腐とえのきのみそ汁 豆腐、えのき、人参、長ねぎ みそだれ肉団子(1人2こ) 鶏肉、豚肉、玉ねぎ、パン粉、ごま 海藻サラダ 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
	14	15	16	17	18
スポーツの日 	ごはん 米 春雨スープ 春雨、ベーコン、小松菜、コーン、人参 オイスターソース炒め 豚肉、たけのこ、玉ねぎ、人参、うずら卵、オイスターソース ジョアプレーン よくかんで食べましょう	豚肉うどん うどん、豚肉、ごぼう、人参、玉ねぎ、まいたけ 野菜かき揚げ 玉ねぎ、人参、ごぼう、春菊、小麦粉 牛乳 うどんにかき揚げをのせて食べてください	ブランパン パン ワインナーと野菜のスープ ウィンナー、玉ねぎ、人参、大根、椎茸 チーズはんぺんフライ 魚肉すり身、チーズ、卵、小麦粉 コールスローサラダ キャベツ、コーン、人参、コールスロドレッシング 牛乳	麦入りごはんのミートボールカレー 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 フルーツミルクゼリー ソフトゼリーの素(りんご果汁)、牛乳、アロエ、みかん、ハイン 牛乳	
	21	22	23	24	25
わかめごはん 米、わかめ きのこのみそ汁 えのき、たもぎ茸、椎茸、豆腐、人参 さば塩焼き さば きんぴらごぼう ごぼう、人参、こんにゃく 牛乳	ごはん 米 玉ねぎと油揚げのみそ汁 玉ねぎ、人参、油揚げ 豚肉と野菜のみそ炒め 豚肉、生揚げ、たけのこ、キャベツ、もやし 型抜きチーズ チーズ 牛乳	スパゲッティミートソース 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 コーンクリームソーダ コーン、キャベツ、枝豆、コーンクリームソーダ 牛乳	黒糖パン パン アルファベットスープ 玉ねぎ、いんげん、人参、ウィンナー、マカロニ イカメンチカツ イカ、キャベツ、人参、小麦粉 野菜サラダ 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	麦入りごはんの三色そぼろ丼 米、麦、卵、いんげん、玉ねぎ、豚肉 キャベツと大根のみそ汁 キャベツ、大根、豆腐 牛乳	
28	29 ふるさと給食	30	31		
ごはん 米 いも団子汁 じゃがいも、油揚げ、大根、人参、ごぼう、長ねぎ ★鶏肉のみそカツ 鶏肉、小麦粉 ひじきと大豆の煮物 大豆、ひじき、ちくわ、人参、いんげん 牛乳	★鮭の混ぜごはん 米、★鮭、★人参、しめじ、枝豆 豚汁 ★豚肉、こんにゃく、ごぼう、大根、★人参、★じゃがいも、長ねぎ、豆腐 ★牛乳 ★がついている食材は大樹町産です	ジャージャー麺 焼きそば、豚肉、人参、たけのこ、大豆、椎茸、長ねぎ、もやし 中華サラダ 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) 牛乳	コッパン パン かぼちゃポタージュ 玉ねぎ、かぼちゃ、ベーコン、牛乳、バター、生クリーム、小麦粉 チキンのチーズ焼き 鶏肉、チーズ、小麦粉 大根サラダ 大根、きゅうり、鶏肉、卵不使用マヨネーズ 牛乳	★10月の平均値★ エネルギー 637kcal たんぱく質 26.3g 脂質 20.9g ★今月の大樹産食材★ 豚肉、大根(10日まで)	

※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。