

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんばく質 食塩相当量
22 水	カルシウム たっぷり ごはん		じゃがいものそぼろ煮 かぶときゅうりの サラダ りんご	牛乳、干ひじき、 しらす干し、鶏肉、 青大豆、削り節	七分つき米、油、 じゃがいも、きび糖、 板こんにやく、 でんぷん	小松菜、しょうが、 にんじん、玉ねぎ、 長ねぎ、かぶ、きゅうり、 りんご	556 kcal 21.1 g 2.8 g
23 木	しょうゆ 焼きそば		ひじきのスープ 米粉きな粉 カップケーキ	牛乳、豚肉、 おなか削り節、豆腐、 ベーコン、干ひじき、 削り節、卵、きな粉、 無調整豆乳	中華めん、油、 でんぷん、米粉、 黒砂糖	にんじん、玉ねぎ、 キャベツ、もやし、小松菜	566 kcal 26.3 g 2.8 g
24 金	スタミナ丼		ドレッシングサラダ 紅白ゼリー	牛乳、豚肉、粉寒天	七分つき米、ごま油、 糸こんにやく、油、 きび糖、でんぷん、 上白糖、カルピス	にんにく、にんじん、 玉ねぎ、干しいたけ、 ピーマン、ブロッコリー、 キャベツ、小松菜、 りんごジュース、 クランベリージュース	544 kcal 20.2 g 1.8 g
28 火	キムチ チャーハン		野菜春巻き 中華風たまごスープ	牛乳、豚肉、 ツナレトルト、豆腐、 干ひじき、卵	七分つき米、油、 白ごま、きび糖、 でんぷん、小麦粉、 春巻きの皮	にんじん、長ねぎ、 白菜キムチ、にんにく、 しょうが、玉ねぎ、 キャベツ、切干し大根、 小松菜、しめじ	621 kcal 23.3 g 2.4 g
29 水	ガーリック トースト		コールスローサラダ ホワイトシチュー	牛乳、鶏肉、 ベーコン、青大豆	食パン、オリーブ油、 マーガリン、油、 きび糖、白いりごま、 じゃがいも、小麦粉	にんにく、パセリ、 キャベツ、にんじん、 ブロッコリー、玉ねぎ、 ほうれんそう、 マッシュルーム、かぼちゃ	584 kcal 22.3 g 2.1 g
30 木	山菜おこわ		ししゃものフライ 焼きいも みそ汁	牛乳、ししゃも、 油揚げ、赤みそ、 白みそ、削り節	アルファ化米、 小麦粉、さつまいも、 ソフトパン粉	ぜんまい水煮、にんじん、 だけのこ水煮、わらび、 だいこん、玉ねぎ、小松菜	593 kcal 22.7 g 2.3 g
31 金	スパゲッティ ナポリタン		大根サラダ かぼちゃマフィン	牛乳、豚肉、 粉チーズ、卵	スパゲッティ、油、 きび糖、上白糖、 マーガリン、 ホットケーキミックス	にんにく、しょうが、 にんじん、玉ねぎ、 マッシュルーム、小松菜、 きゅうり、ピーマン、 だいこん、レモン、 かぼちゃ	634 kcal 22.7 g 2.3 g

※献立は、材料の都合などにより、変更することがありますので、ご了承ください。

10月のおいしいな通信

10月は、食品ロス削減月間！

10月は、「食品ロス削減月間」です。

日本では、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品＝食品ロスが年間464万トン発生しています。これは、一人当たり、毎日おにぎり1個分のごはんを捨てていることと同じです。

日本の文化の一つである「もったいない」のこころを大切に、食品ロス削減に取り組んでみましょう。

身近なところから始める食品ロス対策

家にある食材をチェック すぐ食べる時は手前から 賞味期限は過ぎてても食べられる



事前のチェックで、無駄な買い物を防げます。



棚の手前にある、期限の近いものを取ります。



すぐに食べられなくなるわけではないので、おとなと相談してから食べましょう。

10月16日は世界食料デー

世界食料デーとは、世界の一人ひとりが、基本的人権である「すべての人に食料を」のもと、世界に広がる栄養不良や飢餓、極度の貧困を解決していくことを目的とし、国連が制定した日です。
これを機に、食料問題の解決について調べたり、周りの人々と話し合ってみたりして、解決に向けて何ができるのかを考えてみましょう。



今月の小平野菜

小松菜 フロッコリー 長ねぎ かぶ キャベツ
ほうれんそう だいこん 白菜キムチ
さつまいも 里いも フルーベリー 柿

10月10日

目の愛護デー献立

目の愛護デーに合わせてJAむさし小平支店から、ブルーベリーが無償提供されます。
そのブルーベリーを使って、ブルーベリージャムを作ります。
教室で自分でパンにぬって、食べます。



今年の「中秋の名月」は、9月ではなく、10月6日です。太陰太陽暦という昔の暦での8月15日が、本来の「中秋の名月」にあたるため、違う暦が使われている現在では、毎年日付が変わります。
月をめぐる習慣は、平安時代に中国から伝わりました。地方によっては、この時期にとれるさといもを供えることから、「芋名月」とも呼ばれているそうです。

目を大切にしよう



目は大切な目。きみはスマホの見過ぎ！



スマホで調べてあげよう！