

令和5年2月分

日付	17日(金)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	
材料および使用量 (3・4年生量) (g)	[ごはん] 精白米 80	[中華風かやくごはん] 精白米 65	[ベビーパン] ☆ベビーパン 1コ	[青菜わかめごはん] 精白米 80	[ごはん] 精白米 80	[玄米ごはん] 精白米 68	[バーガーパン] ☆バーガーパン 1コ	
	[のっぺい汁] 豚肉 10 冷凍とうふ 20 さといも 22 だいこん 22 にんじん 11 青ねぎ 3 しお 0.2 うすくちしょうゆ 3.5 かたくり粉 1.5 だしこんぶ 1 けずりぶし 1.5 水 130	豚肉 20 にんじん 11 たけのこ水煮 6 土しょうが 0.5 いため油 1 しお 0.3 こいくちしょうゆ 3.2 うすくちしょうゆ 1.6 みりん 1 ポークパイオン(缶) 5.4 ☆ごま油 1 水 80	[ピリからラーメン] 鶏挽肉 20 さけ 0.5 ☆中華麺 60 はくさい 16 にんじん 11 しめじ 11 青ねぎ 3 土しょうが 0.5 いため油 0.5 しお 0.1 さとう 1 こいくちしょうゆ 1 みそ 10	菜めし 0.6 炊き込みわかめ 1.4 [きりたんぼ風] 豚肉 15 ちくわ 25 マロニー(5cmカット) 4 はくさい 22 にんじん 11 しめじ 11 青ねぎ 3 土しょうが 0.5 しお 0.1 さけ 1 うすくちしょうゆ 2 こいくちしょうゆ 2 けずりぶし 2 水 120 [五目豆] 牛肉 7 大豆 10 つきこんにやく 10 にんじん 5 三度豆 3 さとう 2 こいくちしょうゆ 2.5 水 20	[カレーシチュー] 牛肉 25 じゃがいも 33 たまねぎ 44 にんじん 11 にんにく 0.5 土しょうが 0.5 いため油 1 しお 0.1 水 115 [コーンたまごソテー] ベーコン 10 ☆たまご 27 ホールコーン 15 たまねぎ 27 パセリ 0.5 いため油 0.5 しお 0.2 こしょう 0.03 [しらぬい] カット不知火 1袋	[みそおでん] 豚肉 20 平天 20 じゃがいも 44 板こんにやく 20 だいこん 44 にんじん 16 三度豆 5 さとう 3 うすくちしょうゆ 1 みそ 6 白みそ 2 水 30 [おひたし] チンゲン菜 16 キャベツ 47 粉かつお 0.3 さとう 0.4 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 1.5 いため油 0.5 [ふりかけ] ふりかけ 1袋	[野菜スープ] 皮なし鶏肉 10 じゃがいも 22 たまねぎ 22 にんじん 11 キャベツ 13 パセリ 0.5 しお 0.8 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 0.3 だしこんぶ 0.3 ポーンストック 2 水 130 [煮込みハンバーグ] ハンバーグ(鶏豚) 1コ さとう 2.5 ウスターソース 2.5 トマトケチャップ 6 水 30	
	[さばのソース煮] さば角切り(2センチ角) 50 土しょうが 1 ウスターソース 3 さとう 3 こいくちしょうゆ 2 さけ 2 水 6	[青菜のサッパリ炒め] ☆うずら卵 22 焼きとうふ 55 チンゲン菜 36 はくさい 48 干しいたけ 0.6 にんじん 12 いため油 1 しお 0.2 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 3.3 さけ 1.1 みりん 1.1 ポークパイオン(缶) 2.2 かたくり粉 0.6 水 17 [豆乳杏仁豆腐] もも缶 15 パイ缶 15 みかん缶 15 豆乳杏仁寒天 20	[ホキ天玉揚げ] ☆ホキ天玉揚げ(小妻) 1コ 揚げ油 5					
	[のり] のり 1袋							
	エネルギー(kcal)	639	611	601	587	694	578	585
	たんぱく質(g)	27.4	23.6	27.1	25.4	25.3	21.9	25.0
	塩分(g)	1.9	2.0	2.7	2.7	2.4	2.1	2.8

食品ロスってなんだろう？

食品ロスとは、まだ食べられるのに、廃棄される食品のことです。日本では年間522万トンほどの食品が廃棄されています。これは、世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食糧支援量(2020年で年間420万トン)の1.2倍に相当します。食品ロスを国民一人当たりで換算すると、お茶碗約1杯分(約113g)の食べ物が毎日捨てられていることになるのです。「もったいない」と思いませんか？

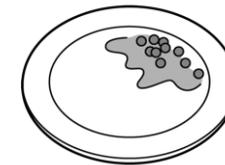
家庭から出る食品ロス

過剰除去



野菜や果物などの皮を必要以上に厚くむいたり、腐らせて取り除いたりすることです。

直接廃棄



料理を多くつくりすぎて、食べ切れなかったり、傷んだりして捨てることです。

食べ残し



消費期限や賞味期限がすぎたことなどが原因で手をつけずにそのまま捨てることです。

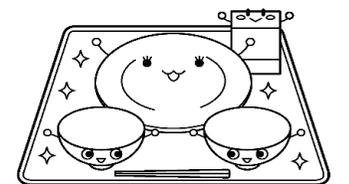
食品ロスを減らすためにできること

- ・食べ残しをしない
- ・消費期限、賞味期限を正しく理解する
- ・食品の皮のむきすぎに気をつける
- ・必要な分だけ購入して食べ切る など



食べ物を無駄にしないためにできることから始めましょう。

食品ロス削減に向けて、一人ひとりが心がけていきましょう。



残さずに食べよう

献立紹介
17日(金)
さばのソース煮
(新献立)

【材料・分量】(4人分)

さば 4切
土しょうが 1片
ウスターソース 大さじ1強
さとう 大さじ1強

こいくちしょうゆ 大さじ1
酒 大さじ1
水 100cc

【作り方】

- ①土しょうが・・・みじん切り
- ②水、ウスターソース、さとう、酒、こいくちしょうゆ、土しょうがを煮る。
- ③②にさばを入れ、中火で煮含める。