



あなんしちゅうおうがっこうきゅうしよく
阿南市中央学校給食センター

10月は **食品ロス削減月間** です！

★食品ロスとは？

まだ食べられるのに、ゴミとして捨てられてしまう食品のことです。

★日本の食品ロスはどこから

食品メーカーやスーパー、飲食店など、お店からの食品ロスが約半分で、残りの半分は家庭から出ています。

日本では、1人あたり毎日お茶碗軽く1杯分の食べ物が捨てられています。食品ロスを減らすためには、それぞれの家庭で取り組むことが大切です。

★食品ロスのどこが問題？

食品ロスが増えると、大切な食べ物が無駄になるだけでなく、ゴミの処理に多額の費用がかかったり、可燃ごみとして燃やすことでCO₂の排出量が増えたりします。

食品ロスを減らすために…

か 買いすぎない

- 家庭にある食材や食品をチェックしておく。
- 必要な分だけ買う。
- 買い物をするとき、すぐに使う物は手前から取る。



つか 使いきる

- 賞味期限と消費期限の違いを知っておく。
- 野菜などの廃棄を少なくして、無駄なく使う。(皮・茎の利用)

【消費期限】

安全に食べられる期限

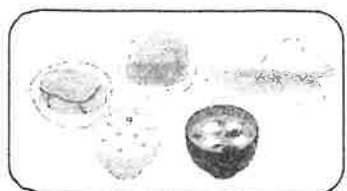
【賞味期限】

おいしく食べられる期限



た 食べきる

- 食べきれない量を考えて、作りすぎない。
- 残った料理はリメイクする。



学校給食予定献立表

令和7年 10月分

阿南市教育委員会

日	曜	献立名		食品名			熱値 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
				力や熱になる	血・骨・肉をつくる	体の調子を整える			
1	水	ごはん 牛乳 とり肉とごぼうのうま煮 たくあんあえ	☆プリン	こめ・ごまあぶら・さとう・プリン・こま	ぎゅうにゅう・さつまあげ・とりこ	ぎゅうり・ごぼう・こんにゃく・さいいんげん・たくあんづけ・たけのこ・にんじん・キャベツ	743	29.2	17.0
2	木	ごはん 牛乳 たら玉スープ ぶた肉と大豆のあまからあえ		こめ・あぶら・さとう・でんぶ	ぎゅうにゅう・だいず・たまご・ぶたにく・ベーコン	しょうが・にんじん・にら・たけのこ・はくさい・きくらげ・たまねぎ	811	35.3	28.1
3	金	ごはん 牛乳 秋のカレーシチュー ピクルス		こめ・あぶら・バター・さとう・さつまいも・こむぎこ	ぎゅうにゅう・ぶたにく	たまねぎ・れんこん・レモン・りんご・こんにゃく・にんじん・だいこん・しょうが・しめじ・しいたけ・きゅうり・グリーンピース	799	27.2	21.3
6	月	ごはん 牛乳 かわりきんぴら さばのしょうが焼き	☆月見だんご	こめ・あぶら・さとう・ゼリー・だんご	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく・ひじき・ちくわ・さば	しょうが・さいいんげん・れんこん・ごぼう・こんにゃく・にんじん	896	36.7	29.3
7	火	ごはん 牛乳 とうふとえびのちゅうか煮 もやしと卵のあえもの		こめ・さとう・でんぶ・ごまあぶら・あぶら	ぎゅうにゅう・えび・たまご・とうふ・ぶたにく	きくらげ・グリーンピース・しょうが・たけのこ・たまねぎ・チンゲンサイ・にんじん・もやし	706	36.9	20.0
8	水	★食パン 牛乳 ポトフ わかめサラダ	チョコペースト	パン・ドレッシング・チョコペースト・じゃがいも	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ウインナー・わかめ	にんじん・たまねぎ・コーン・えだまめ・キャベツ・きゅうり	755	32.4	23.2
9	木	ソースカツどん 牛乳 大根のみそ汁 ポイルキャベツ		こめ・あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・とんかつ・みそ・とうふ	たまねぎ・にんじん・こまつな・キャベツ・ねぎ・だいこん	839	30.4	27.8
14	火	ごはん 牛乳 マーボー春雨 パンパンジー		こめ・でんぶ・ドレッシング・さとう・あぶら・はるさめ	ぎゅうにゅう・とりこ・ぶたにく・みそ	たけのこ・にんじん・たまねぎ・しょうが・きゅうり・きくらげ・チンゲンサイ	738	30.1	19.4
15	水	ごはん 牛乳 さわにわん あじの南ばんづけ		こめ・あぶら・さとう・でんぶ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・あぶらあげ・あじ	にんじん・ごぼう・しいたけ・ピーマン・たまねぎ・ねぎ・だいこん	754	36.1	21.7
16	木	ごはん 牛乳 煮こみおでん アーモンドあえ	☆すだちゼリー	こめ・ゼリー・さとう・こいも・さとう・アーモンド	ぎゅうにゅう・がんもどき・こんぶ・ちくわ・とりこ・うすらたまご	にんじん・キャベツ・こんにゃく・だいこん・チンゲンサイ	800	32.0	23.7
17	金	ごはん 牛乳 野菜スープ ハンバーグきのこソース こふきさつまいも		こめ・でんぶ・さつまいも・さとう	ぎゅうにゅう・ベーコン・ハンバーグ・いんげんまめ	しいたけ・しめじ・たまねぎ・はくさい・コーン・にんじん	858	28.2	25.0
20	月	ごはん 牛乳 ぶた肉のオイスターソースいため パンパンキンオムレツ		こめ・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・オムレツ・ぶたにく	たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ・たけのこ・しょうが・キャベツ・きくらげ	700	31.0	19.1
21	火	ごはん 牛乳 切干大根の煮物 小いわしの天ぷら	のりつくた煮	こめ・あぶら・さとう・じゃがいも	ぎゅうにゅう・のりつくたに・とりこ・さつまあげ・こいわしのてんぷら・あぶらあげ	にんじん・さいいんげん・だいこん	770	29.4	20.8
22	水	★食パン 牛乳 焼うどん フルーツあんぱん		パン・あんぱん・とうふ・うどん・あぶら	ぎゅうにゅう・あおのり・ちくわ・ぶたにく・けずりぶし	キャベツ・もも・パイナップル・たまねぎ・にんじん	738	31.4	18.9
23	木	ごはん 牛乳 けんちん汁 とり肉のねぎソース		こめ・さとう・でんぶ・さといも・あぶら	ぎゅうにゅう・とうふ・あぶらあげ・とりこ	こまつな・しょうが・ねぎ・だいこん・しめじ・にんじん	786	31.7	27.0
24	金	ごはん 牛乳 すき焼き きゅうりとわかめのすのもの		こめ・やきふ・さとう・あぶら・こま	ぎゅうにゅう・きゅうにく・やきとうふ・ぶたにく・わかめ・ちくわ	きゅうり・すだち・たまねぎ・にんじん・こんにゃく・ながねぎ・はくさい	754	30.5	24.4
27	月	ごはん 牛乳 厚揚げと野菜のいためもの えびしゅうまい		こめ・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・なまあげ・えびしゅうまい・ぶたにく	キャベツ・たけのこ・たまねぎ・にんじん・ねぎ・しょうが	775	33.5	23.5
28	火	ごはん 牛乳 吉野煮 ごまあえ		こめ・でんぶ・ごま・さつまいも・さとう	ぎゅうにゅう・さつまあげ・とりこ・ハム	えだまめ・キャベツ・こまつな・にんじん・れんこん	787	30.6	16.4
29	水	ちゅうかそぼろごはん 牛乳 わかめスープ	みかん	こめ・はるさめ・さとう・でんぶ・あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく・わかめ・みそ・ベーコン	たまねぎ・しいたけ・にんじん・にんじん・たけのこ・みかん・グリーンピース・コーン	778	28.9	24.1
30	木	ごはん 牛乳 ポークビーンズ だいこんサラダ		こめ・じゃがいも・さとう・バター・ドレッシング	ぎゅうにゅう・だいす・ツナ・ぶたにく	にんじん・たまねぎ・だいこん・きゅうり・パセリ	744	32.9	18.3
31	金	ごはん 牛乳 さつま汁 手作りさけフライ ポイル野菜	ウスターソース	こめ・あぶら・パン・こ・こむぎこ	ぎゅうにゅう・あぶらあげ・とりこ・みそ・たまご・さけ	チンゲンサイ・たまねぎ・だいこん・にんじん・しめじ・キャベツ	755	37.8	20.7

《学校給食の摂取基準》 中学校…熱値830kcal たんぱく質27.0～41.5g 脂質18.4～27.7g ☆印…学校配送です。
※予定献立表にしたがって実施していきますが、都合によりやむを得ず変更をしなければいけないことがありますので、その点ご了承ください。

今月の阿南市産食材 《米、しいたけ、すだちゼリー》

※ちくわ・かまぼこ・さつまあげ・こんにゃく・とうふは、阿南市内の工場で作られています。