



中学校給食献立表



Main menu table with columns for days 2-6 (火, 水, 木, 金) and rows for meals (牛乳, ご飯, 菜飯, etc.) and nutritional data at the bottom.

ごはんは炭水化物を多く含み、エネルギー源となる食品です。ごはんは、パンや麺よりも消化吸収がゆっくりなため、腹持ちがよいといわれています。

新米の季節です。農家の方が心をこめて育てたおいしいお米、残さずしっかり食べたいですね！

Main menu table for days 9-13 (9, 10, 11, 12, 13) with various meal options and nutritional data.

*材料の入荷等により、内容を変更することをご了承ください。

10月は食品ロス削減月間



10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。日本は食べ物を大量に輸入している一方で、大量に捨てています。これはとてももったいないことです。食品ロスを減らすために一人ひとりができることをしましょう。

「手前から買う！」で食品ロスを減らそう



食品ロスは、食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。調理や食べるときだけでなく、食品を買う時から食品ロスを削減するためにできることがあります。食品を買うとき、期限が長いものから取り、期限が短いものが残り、それが食品ロスにつながってしまいます。奥の方から取るのではなく、手前から買うようにします。

10月 学校給食栄養摂取量

Table showing nutritional intake for October, comparing average intake (806 kcal) with school standards (830 kcal).



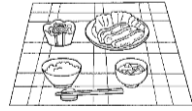
地元でとれたものを、その土地で食べることを言います。地元でとれたものは、新鮮で、それを食べることは体によいと言われています。大阪府内堺市以南の産地の食材を使用することを地産地消としています。その産地の食材を使用する場合、献立表に太字と下線で記載しています。

今月の地産地消はありません

(問合せ先) 泉南市教育委員会 学校給食センター 072-484-1389

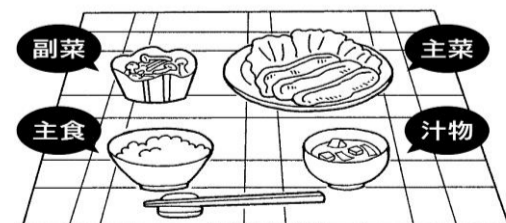


Main menu table with columns for dates 16, 17, 18, 19, 20, 23, 24, 25, 26, 27, 30, 31. Each column contains a meal plan with food items, color-coded by food group, and a table of nutritional values (Energy, Protein, Fat, Carbohydrates).



栄養バランスのよい食事をとることは、難しいものではありません。主食、主菜、副菜、汁物をそろえるといろいろな食品を食べることができて、自然と栄養のバランスがとれます。いつも食べている食事の内容をふりかえってみましょう。

知っておきたい！ 献立の基本



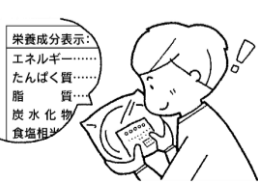
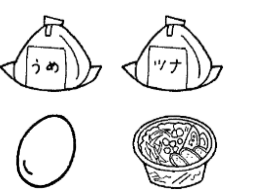
献立を立てる時は、いろいろな食品から偏りなく選んで、主食、主菜、副菜、汁物を決めましょう。

- 主食 米、パン、めんなどから選ぶ。
- 主菜 魚、肉、卵、豆・豆製品から選ぶ。
- 副菜 野菜、いも類、海藻、乳製品、果物から選ぶ。
- 汁物 みそ汁やスープ、飲み物から選ぶ。

コンビニで選ぶ 食事のポイント

栄養バランスを考えよう

食品表示をチェックしよう



Illustrations of a girl and a boy with speech bubbles. The girl says: 'ジュースはやめて、水や茶、牛乳などにしよう' (Let's stop drinking juice, let's drink water, tea, or milk). The boy says: 'デザートを買うなら、ヨーグルトや果物がいいよ' (If you buy a dessert, yogurt or fruit is good).

Continuation of the menu table for dates 30 and 31, including food items and nutritional information.