

10月のこんだて

《今月の目標》残さず食べよう。

富山県立しらとり支援学校

令和4年10月

月	火	水	木	金
3日	4日	5日	6日	7日
ココアパン 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き 添え野菜 ミネストローネ	ご飯 ふりかけ 牛乳 魚のキムチ揚げ 磯和え かきたま汁	きのこカレー 牛乳 大根サラダ ヨーグルト和え	ご飯 牛乳 マーボー豆腐 春巻き ナムル	ご飯 牛乳 プルコギ ゆで野菜 味噌汁 パイ
エネルギー 669 kcal たんぱく質 30.9 g カルシウム 318 mg	エネルギー 685 kcal たんぱく質 31.0 g カルシウム 365 mg	エネルギー 816 kcal たんぱく質 28.1 g カルシウム 415 mg	エネルギー 737 kcal たんぱく質 29.7 g カルシウム 378 mg	エネルギー 787 kcal たんぱく質 24.2 g カルシウム 337 mg
10日	11日	12日	13日	14日
 スポーツの日	菜飯 牛乳 卵焼き 金平ごぼう 味噌汁 りんご	食パン いちごジャム 牛乳 鶏肉と大豆のアーモンドがらめ 添え野菜 ポテトスープ	ご飯 牛乳 八宝菜 シュウマイ ごま酢あえ	栗おこわ 牛乳 さんまのかば焼き おひたし さつま汁 巨峰
	エネルギー 649 kcal たんぱく質 23.7 g カルシウム 331 mg	エネルギー 827 kcal たんぱく質 33.3 g カルシウム 357 mg	エネルギー 799 kcal たんぱく質 30.9 g カルシウム 382 mg	エネルギー 837 kcal たんぱく質 28.0 g カルシウム 406 mg
17日	18日	19日	20日	21日
食パン ブルーベリージャム 牛乳 オムレツ グリーンサラダ お米のクリームシチュー	ご飯 牛乳 魚のマヨネーズ焼き 五目豆 味噌汁 バナナ	バターロール 牛乳 味噌ラーメン コロケ 海藻サラダ	ハヤシライス 牛乳 温野菜 りんご	ご飯 牛乳 揚げ里芋と鶏肉のおろし煮 いわしの梅煮 アーモンド和え
エネルギー 790 kcal たんぱく質 30.7 g カルシウム 374 mg	エネルギー 706 kcal たんぱく質 32.7 g カルシウム 353 mg	エネルギー 667 kcal たんぱく質 25.7 g カルシウム 405 mg	エネルギー 833 kcal たんぱく質 27.2 g カルシウム 281 mg	エネルギー 805 kcal たんぱく質 33.8 g カルシウム 570 mg
24日	25日	26日	27日	28日
食パン スライスチーズ 牛乳 フライドチキン 茎わかめサラダ 春雨スープ	ご飯 とろろ昆布 牛乳 イカと里芋の煮物 干草焼き ブロッコリーのごま和え	ごはん 牛乳 ホタテのカレー揚げ ゆかり和え 豚汁 バナナ	ご飯 牛乳 青椒肉絲 卵スープ パイ	ひじきご飯 牛乳 サバのホイル焼き はりはり和え 味噌汁
エネルギー 815 kcal たんぱく質 38.2 g カルシウム 462 mg	エネルギー 640 kcal たんぱく質 27.3 g カルシウム 378 mg	エネルギー 854 kcal たんぱく質 36.9 g カルシウム 394 mg	エネルギー 688 kcal たんぱく質 32.5 g カルシウム 308 mg	エネルギー 648 kcal たんぱく質 27.6 g カルシウム 398 mg
31日				
パンプキンパン 牛乳 ハンバーグ フレンチサラダ ポトフ ハロウィンデザート			○物資の都合により、 献立の一部が変更に なることがあります。	下の数値は献立の栄 養価を表しています。 小1～小3年はこの値 の70%、 小4～小6年は80%にな ります。
エネルギー 746 kcal たんぱく質 29.9 g カルシウム 518 mg				エネルギー kcal たんぱく質 g カルシウム mg

10月給食だより

富山県立しらとり支援学校

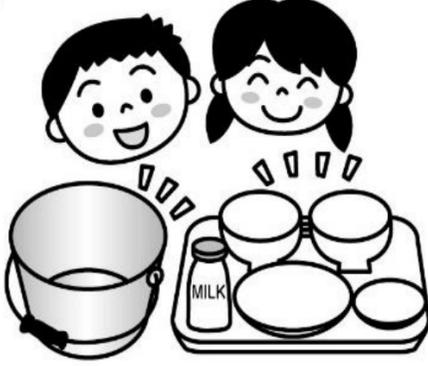
育みたい。食べ物を大切に思う心

世界では、すべての人が食べるのに十分な食料が作られているにもかかわらず、世界人口の約11%に当たる8億1500万人の人が、食料を十分に得ることができず栄養不足の状態です。一方で、日本は食料自給率が38%（カロリーベース）と、約6割を外国からの輸入に頼っているながら、食べられるのに捨てられてしまう食品ロスの量は、年間で600万トンです。これは、一人当たりが毎日お茶碗1杯分のご飯を捨てているのと同じ量です。

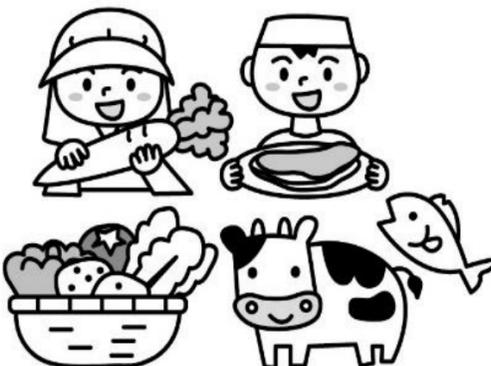
世界食料デー（World Food Day）は、1981年に国連が「世界の食料問題を考える日」として制定した日です。食べ物の大切さや自分たちにできることについて考え、友達同士や家族で話し合う機会にしていただければと思います。



食べ物を無駄にしない



地域で生産された食べ物を選ぶ



世界の食料問題に目を向ける



ごみを減らす 3R

3Rとは、資源を循環させながら利用し続けるための方法です。

リデュース Reduce	マイバッグを使うなどごみの発生を減らすことです。
リユース Reuse	くり返し使ったり、必要な人に譲ったりすることです。
リサイクル Recycle	資源として再生利用することです。

その他の「R」

- リフューズ (Refuse / 断る)
- リペア (Repair / 修理して使う)

世界に誇れる日本語

もったいない

環境分野でノーベル平和賞を受賞したケニア人のワンガリ・マータイさんは、「もったいない」という日本語に感銘を受けたそうです。「もったいない」は、3Rを一言で表すことができ、命の大切さや地球資源への尊敬の意味もあります。