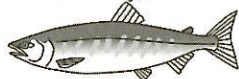


HAPPY LUNCH



旬の食材
「さけ」



10月の食育の目標

食品ロスを意識した食生活を
心がけよう



「食べ物」が「ゴミ」になる。～食品ロスについて考えよう～

食べられるのに、捨てられている食品全般を『食品ロス』と呼びます。

農林水産省「食品ロスとは」より

食べ物の生命や費用が無駄になること、食べ物を過剰に生産する、保管し届ける、処分するためにかかる環境の負荷 などが世界的に大きな問題となっています。

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

12 つくる責任
つかう責任



郡山市立中学校 両給食センター
おかず残食量（主食・牛乳を除く）

年間 約59トン

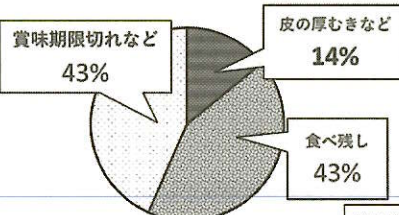
年間1人当たり 約6.7kg

毎食1人当たり 約34g



※平均しておかず全体の約10%くらいです。

家庭の中でおきる「食品ロス」の割合は？



食品に関係する
ゴミの約33%が
食品ロスです。
賞味期限切れ等の
原因で発生します。

消費者庁「食品ロスポータルサイト」より

「食品ロス」、金額に直すとどれくらい？

日本全体で1年に約4兆円

国民1人 1年で約3万2千円

（1日当たり 約88円）

※その他、食品ロスの廃棄には、1人1年
当たりで約1,400円の費用がかかります。

環境省「一般廃棄物の排出及び処理状況等について」より



給食を残してしまう主な理由は？

1. 食べる時間がない
2. 苦手なものが出了
3. 量が多い



※種類はごはん・野菜・きのこ・牛乳など様々です。
はじめて出る食べ物も、残りやすくなっています。

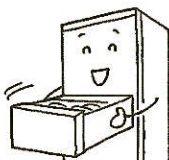
※食品ロスは2000年頃に比べると半減していますが、もっと少なくしていくことが望ましいとされています。

食品ロスを減らすためにできること

今日から実践 食品ロス削減のポイント

家庭編

- 家に残っているもの、冷蔵庫の中のをチェック後、必要な物・量だけを購入する



- 「まとめて下処理」でコスパ・タイプも狙おう

- ▶ 野菜や肉・魚をまとめて下処理することで
買ってから傷む部分や、捨てる部分を減らせます。
光熱費削減や食事作りの時短にもなります。

- 食べきれる量を作り、食べすぎも防止

- ▶ 適量を作り、ちょうどよく食べきるようにする。
- ▶ お弁当への使いまわしや、余ったら作り変える
ことを前提にした料理にするなど、
計画的に献立を考えてみましょう。



給食編

- 協力しあって、すばやく準備する。

- ▶ 食べる時間が少ないと残食が増えやすくなります。
余裕をもって食べることができるように、全員で協力
しましょう。

- 給食は全部分け切って1人分です。

- ▶ 配膳時に余らせた分の給食は、
そのまま給食の残りになる傾向が
あります。

- ▶ 「給食の上手な配膳」について
の動画を配信しています。



- はじめて食べる食材や料理にも好奇心を
もって、楽しみながら食べてみよう。

A コース	B コース	主 食	牛 乳	お か ず	赤の仲間 (血や肉になる)		緑の仲間 (体の調子を整える)		黄の仲間 (熱や力の元になる)		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
					1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群			
10/1 水	2 木	🍷 お 秋の 味ごはん		焼きメンチ 辛味豆腐汁 さつまいも 小魚	鶏肉 油揚げ 焼きメンチカツ 豆腐 豚肉 味噌	牛乳	人参 ほうれん草	干しいたけ 枝豆 ぶなしめじ えのきたけ 大根 長ねぎ	白ごはん 砂糖 さつまいも 小魚	ごま油	821 Kcal 35.8g 27.2g 2.9g		
2 木	3 金	🍷 コッペパン		キャラメルクリーム 県産卵のオムレツ ツナと豆のサラダ トマトスープ	県産卵のオムレツ ツナ水煮 ひよこ豆 白いんげん豆 鶏肉	牛乳 チーズ	パプリカ ブロッコリー 人参 トマト	玉ねぎ かぶ にんにく	コッペパン キャラメルクリーム 砂糖 ジャがいも	イタリアンドレッシング オリーブ油	772 Kcal 35.6g 21.5g 3.1g		
3 金	6 月	🍷 麦ごはん		タッチョリム トックスープ りんご ひじきの佃煮	鶏肉 豚肉	牛乳 ひじきごま佃煮	チンゲン菜 小松菜 人参	たけのこ にんにく 長ねぎ 干しいたけ りんご	麦ごはん 砂糖 でん粉 トック	米油 ごま油	771 Kcal 35.0g 16.5g 2.8g		
6 月	7 火	🍷 地 場 産 物 活 用 献 立 🍷 麦ごはん		県産味噌カツ わかめサラダ 川俣しゃもボールスープ 県産ブルーベリーゼリー	県産ヒレカツ 味噌 ツナ水煮 川俣しゃもボール 鶏卵 県産豆腐	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	にんにく キャベツ 大根 レモン果汁 とうもろこし なめこ 白菜 もやし 県産ブルーベリーゼリー	麦ごはん 砂糖 でん粉	大豆白絞油 ごま 米油 ごま油	880 Kcal 31.4g 23.7g 2.9g		
7 火	8 水	🍷 小型食パン		スライスチーズ ポテトサラダ マカロニのミートソース煮	豚肉 鶏肉 大豆 ミート 大豆	牛乳 スライスチーズ 粉チーズ	パプリカ ブロッコリー茎 人参 パセリ トマト	きゅうり 玉ねぎ オニオンソテー にんにく マッシュルーム	小型食パン 砂糖 マカロニ じゃがいも	卵不使用マヨネーズ オリーブ油	799 Kcal 35.4g 29.6g 2.9g		
8 水	9 木	🍷 目 の 愛 護 デー ・ お 米 の 日 献 立 🍷 あさか舞 ごはん		いわしの梅煮 ひじきの炒め煮 どさんこ汁	いわしの梅煮 鶏肉 さつま揚げ 大豆 豚肉 味噌	牛乳 ひじき	人参 にら	もやし キャベツ とうもろこし	白ごはん 砂糖 じゃがいも	米油 バター	827 Kcal 33.0g 19.4g 2.5g		
9 木	10 金	🍷 地 場 産 物 活 用 献 立 🍷 きのこ入り けんちんうどん		味噌煮玉子 県産スモークチキンのサラダ 県産りんごゼリー	豚肉 県産豆腐 味噌 味噌煮玉子 県産スモークチキン	牛乳	人参 パプリカ 県産ブロッコリー	ごぼう 長ねぎ 大根 えのきたけ ぶなしめじ 県産なめこ きゅうり 県産りんごゼリー	ソフトめん 砂糖	米油 イタリアンドレッシング	800 Kcal 38.7g 17.6g 2.8g		
10 金	14 火	🍷 中華 まぜごはん		にらまんじゅう 中華スープ かむこんぶ	焼き豚 鶏肉 えびにらまんじゅう ミートボール 油揚げ	牛乳 かむこんぶ	人参 チンゲン菜 にら	長ねぎ 枝豆 生姜 たけのこ もやし 干しいたけ	白ごはん 砂糖 春雨	ごま油 ごま	822 Kcal 31.9g 25.0g 3.1g		
14 火	15 水	🍷 食品ロス削減デー・ふくしま健康応援メニュー あさか舞 ごはん		太刀魚フライ 揚げごぼうのサラダ トマトとなめこの味噌汁	太刀魚フライ ソフトチキン 県産豆腐 鶏卵 味噌	牛乳	人参 ブロッコリー トマト	レモン果汁 フライドごぼう キャベツ なめこ 長ねぎ	白ごはん 砂糖 でん粉 じゃがいも	大豆白絞油 和風ドレッシング	780 Kcal 27.8g 25.8g 2.3g		
15 水	16 木	🍷 レーズン パン		ポテトのオープン焼き 小松菜サラダ 秋の味覚スープ	ツナ 豚肉	牛乳	小松菜 人参 葉大根	下しおどう レモン果汁 もやし ごぼう ぶなしめじ 大根	パン 砂糖 ポテトのオープン焼 さつまいも	米油	755 Kcal 28.4g 22.7g 2.9g		
16 木	17 金	🍷 麦ごはん		ひじき入り餃子 ブロッコリーのかに風味サラダ 鶏肉と卵のチリソース煮	鶏肉 鶏卵 ひじき入り餃子 かに風味かまぼこ	牛乳 塩昆布	人参 トマト チンゲン菜 ブロッコリー パプリカ	生姜 にんにく たけのこ 玉ねぎ オニオンソテー キャベツ	麦ごはん 砂糖 でん粉	ごま油 ごま ラー油	799 Kcal 35.3g 18.7g 3.5g		
17 金	20 月	🍷 食 育 の 日 ・ 旬 の 味 覚 献 立 (鮭) 🍷 麦ごはん		鮭の塩焼き ちくわと小松菜のごま和え 福島風芋煮汁	塩鮭 ちくわ 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	小松菜 人参	白菜 ごぼう 大根 ぶなしめじ 長ねぎ	麦ごはん 砂糖 里芋	ごま	791 Kcal 37.6g 22.8g 2.6g		
20 月	21 火	🍷 立 案 献 立 ～ 明 健 中 学 校 ～ 🍷 ビビンバ丼		ビビンナムル きざみのり ワンタンスープ プリン	豚肉 ミートボール	牛乳 きざみのり	人参 チンゲン菜 にら	にんにく 生姜 もやし たけのこ 玉ねぎ 干しいたけ	麦ごはん つきこんにやく 砂糖 ワンタン プリン	米油 ごま油 韓国ナムルドレッシング	811 Kcal 28.4g 23.3g 2.7g		
21 火	22 水	🍷 丸形 ドッグ パン		さつまいもコロッケ 秋野菜のサラダ ジュリエンスープ	ソフトチキン 味噌 ベーコン	牛乳	ブロッコリー 小松菜 人参	枝豆 れんこん ごぼう もやし 大根	丸形ドッグパン おさつコロッケ	大豆白絞油 卵不使用マヨネーズ ごま	811 Kcal 27.2g 30.4g 3.1g		
22 水	23 木	🍷 チキン カレー		元気サラダ アーモンド小魚	鶏肉 大豆 ハム かつおぶし	牛乳 脱脂粉乳 昆布 アーモンド小魚	人参	アップルソース 玉ねぎ にんにく 生姜 とうもろこし きゅうり キャベツ	麦ごはん じゃがいも 砂糖	米油 カレールウ	831 Kcal 33.1g 21.9g 3.1g		
23 木	24 金	🍷 久 留 米 市 友 好 姉 妹 都 市 献 立 🍷 とんこつ ラーメン		串なし焼きとり 赤じそ和え	豚肉 なんと 焼きとり ツナ水煮	牛乳	人参 チンゲン菜 赤じそごはんの素	白菜 メンマ 黒きくらげ 長ねぎ にんにく かぶ	中華めん 砂糖	ごま ごま油 豚骨ラーメンスープ 和風ドレッシング	814 Kcal 39.0g 22.6g 3.8g		
24 金	27 月	🍷 立 案 献 立 ～ 郡 山 第 四 中 学 校 ～ 🍷 麦ごはん		さばの味噌煮 海藻サラダ 油揚げの味噌汁 ヨーグルト	さばのみそ煮 かまぼこ 油揚げ 味噌	牛乳 ひじきの佃煮 ミックス海藻 ヨーグルト	人参 小松菜	もやし キャベツ 大根 ごぼう	麦ごはん 砂糖	韓国ナムルドレッシング	825 Kcal 31.1g 24.7g 2.9g		
27 月	28 火	🍷 立 案 献 立 ～ 小 原 田 中 学 校 ～ 🍷 わかめ ごはん		鶏肉のレモン醤油かけ ツナ和え かきたま汁 みかんゼリー	鶏肉 ツナ水煮 鶏卵	牛乳 わかめご飯の素	人参 ほうれん草	レモン果汁 えのきたけ 白菜 長ねぎ みかんゼリー	麦ごはん でん粉 薄力粉 砂糖 じゃがいも	大豆白絞油 卵不使用マヨネーズ ごま油	845 Kcal 39.6g 19.8g 3.1g		
28 火	29 水	🍷 ハ ロ ウ ィ ン 献 立 🍷 食パン		ブルーベリージャム しいらレモンペッパー焼き コールスローサラダ かばちゃのシチュー	しいらレモンペッパー漬け 鶏肉	牛乳 粉チーズ 脱脂粉乳	パプリカ 人参 パセリ かばちゃ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ とうもろこし レモン果汁 マッシュルーム ブルーベリージャム	食パン 砂糖	卵不使用フレンチドレッシング 米油 ベシヤメルルウ	769 Kcal 33.5g 20.3g 2.8g		
29 水	30 木	🍷 麦ごはん		中華丼の具 コーンしゅうまい 切干大根のナムル	うずら卵水煮 豚肉 コーンしゅうまい	牛乳	人参 チンゲン菜 小松菜	玉ねぎ 白菜 たけのこ 黒きくらげ 生姜 もやし 切干大根	麦ごはん でん粉 砂糖	ごま油 ごま 韓国ナムルドレッシング	801 Kcal 27.7g 24.5g 2.7g		
30 木	31 金	🍷 つくば市友好姉妹都市 麦ごはん		野菜の寄せ揚げ さつま揚げ 鶏肉 油揚げ 煮合い ぬつぺ汁	野菜の寄せ揚げ さつま揚げ 鶏肉 油揚げ するめ	牛乳	人参	ごぼう 大根 れんこん 干しいたけ	麦ごはん でん粉 砂糖 里芋 こんにやく マロニー	大豆白絞油 ごま 米油	804 Kcal 29.9g 21.1g 2.7g		
31 金	10/1 水	🍷 麦ごはん		和風肉団子 ブロッコリーのサラダ すきやき煮	野菜肉団子 ソフトチキン 豚肉 生揚げ	牛乳	ブロッコリー パプリカ 人参 ほうれん草	白菜 長ねぎ	麦ごはん こんにやく 砂糖 油麩	和風ドレッシング 米油	800 Kcal 32.3g 23.0g 2.8g		
一人一食当たりの栄養摂取量				エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビ タ ミ ン			食塩相当量	
				Kcal	g	g	mg	mg	A μgRE	B 1 mg	B 2 mg	C mg	g
				806	33.1	22.8	407	4.2	336	0.86	0.72	49	2.9

※給食材料の都合により、献立内容を一部変更する場合がありますのでご了承ください。

※A Bコースの献立は1日ずつずれておりますが、月ごとに同じ献立内容となっております。また、A Bコースの献立は、同一調理場内にて調理しています。

※すべての野菜は加熱調理をしています。