



2024年10月	配 食 表			防府市学校給食センター
<p>給食の前には必ず手洗いをしましょう。</p> 	1日(火曜日)	2日(水曜日)地場産100%献立	3日(木曜日)	4日(金曜日)いわしの日
7日(月曜日)フランスの料理	8日(火曜日)	9日(水曜日)	10日(木曜日)目の愛護デー献立	11日(金曜日)
14日(月曜日)	15日(火曜日)	16日(水曜日)国府中リクエスト献立	17日(木曜日)	18日(金曜日)愛知県の料理
21日(月曜日)	22日(火曜日)野島小中リクエスト献立	23日(水曜日)	24日(木曜日)	25日(金曜日)
28日(月曜日)	29日(火曜日)	30日(水曜日)	31日(木曜日)ハロウィン献立	<p>★ご飯の量</p> <p>通常(記載なし): 220g</p> <p>〈中〉: 180g</p> 



2024年 10月



[献立表]



各学校によって給食実施日は異なります。行事予定表等でご確認ください。

Main table containing daily menu items, ingredients, and nutritional information. Columns include date, day, menu name, main ingredients (red/green/yellow), energy/kcal, and allergen information.

◎ご飯の量 通常(記載なし) 220g、<中>180g、<小>140g

※食材の都合等で変更する場合があります。ご了承ください。 ※「★」についてはアレルギー対応があります。太字はアレルギー対応食材です。 ※県産食材は、「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JA山口県、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。

10月 給食だよ！



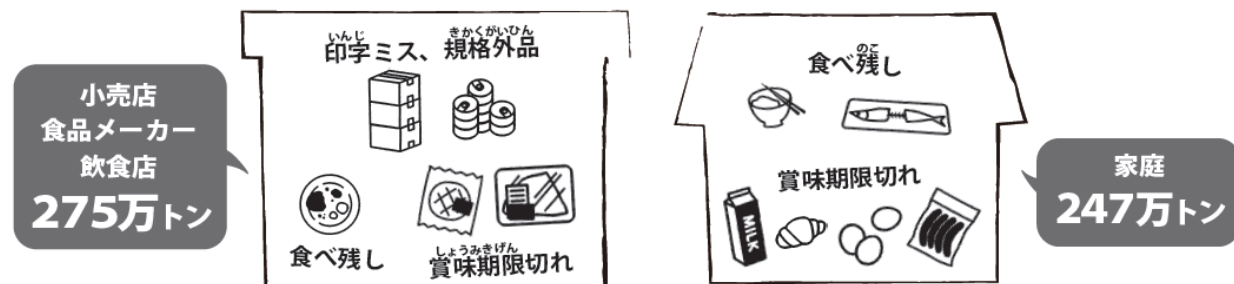
10月に入り、朝夕が涼しく過ごしやすい季節になりました。秋は「食欲の秋」というように、多くの食べ物が旬をむかえます。秋に実る食べ物は、夏の太陽の日差しをいっぱい浴びて栄養も満点です。豊かな実りに感謝して、秋の味覚を楽しみましょう。



10月は「世界食料デー」月間

世界では、すべての人が十分に食べられるだけの食料が生産されているのに、最大8億2800万人が飢えています。一方で、たくさんの食べ物を輸入しながら、たくさん捨てている私たち。世界中のみんなが食べられるようにするにはどうしたらいいのか、「世界食料デー」月間をきっかけに一緒に考えてみませんか？

日本でもまだ食べられるのに捨てられる食べ物 年間522万トン



出典：国連食糧農業機関 (FAO)、農林水産省

世界食料デー

「消費期限」と「賞味期限」の違いって何？

消費期限…お弁当やお総菜など品質の劣化が早い食品に記載されています。この期限を過ぎると衛生上の危害が生じる可能性が高くなります。

賞味期限…カップめんやスナック菓子など、品質が比較的長く保持される食品に記載されています。この期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。

「消費期限」と「賞味期限」の違いを理解し、食品資源のムダ防止や食品ロス削減に配慮した食生活を送りましょう。

※消費期限や賞味期限は、保存方法に記載されている方法で保存した場合の期限なので、開封後や決められた方法で保存していない場合には、期限が切れる前であっても品質が劣化していることがあります。

野菜は1日 ? g といましよう！

1日に野菜をどれだけ食べるとよいとされているか、知っていますか。

野菜摂取量の目標

1日 **350** g

厚生労働省「健康日本21」より

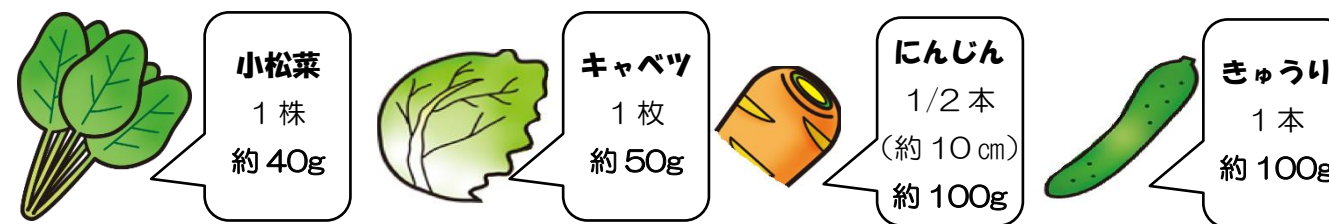
野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。毎日しっかりとることが、日々元気に過ごすため、また、がんや循環器疾患、糖尿病などの生活習慣病を予防するために大切です。

給食では1人分で、1日約120g (※)の野菜を使用しています。

1日の野菜摂取量の目標は350gです。朝食と夕食で合わせて230gの野菜を摂取するように心がけると、1日の目標を達成することができます。

※120gは10月の平均

野菜の重さのめやす



地産地消

- 2日 (水曜日)
- 白ご飯
- 県産餃子メンチカツ
- ひじきのマヨネーズ和え
- 地場産野菜のみそ汁
- 牛乳

この日の給食は、より多くの地場産食材を使用できるような献立を考えています。

給食では食材だけでなく、しょうゆなどの調味料も山口県産の原料で作られたものを使用しています。

- ・しょうゆ (大豆・小麦)
- ・麦みそ (裸麦・大麦)
- ・汁物等に使用する天然塩