



令和元年10月分 京都市立総合支援学校給食献立表 〈中学部・高等部〉



京都市立総合支援学校長会
京都市教育委員会

※食材の単位は(g)です。

月日	1 日 (火)	2 日 (水)	3 日 (木)	4 日 (金)	7 日 (月)	8 日 (火)
栄養量	エネルギー747kcal,たんぱく質36.9g	エネルギー851kcal,たんぱく質41.9g	エネルギー858kcal,たんぱく質36.4g	エネルギー782kcal,たんぱく質32.7g	エネルギー774kcal,たんぱく質33g	エネルギー871kcal,たんぱく質31.6g
献立	麦ごはん 牛乳 ①かれいの照り焼き ②高野どうふの卵とし ③けんちん汁	コッペパン 牛乳 ①鶏肉のハニーマスタード焼き ②ソース焼そば ③コンソメスープ ④チーズ (型)	ごはん 牛乳 ①肉じゃが (みそ味) ②大根葉とじゃこの炒め物 ③すまし汁 ④大豆とこんぶのポン酢づけ	麦ごはん 牛乳 ①和風あんかけオムレツ ②ひじきとれんこんの炒め煮 ③豚汁	ごはん 牛乳 ①さけのおろし煮 ②ごま酢あえ ③なめこにゅうめん	麦ごはん 牛乳 ①家常豆腐 ②大学いも ③もずくのスープ
おかずの内容	①かれい (70) 本みりん (0.56) 料理酒 (0.45) 三温糖 (0.31) いかちしょうゆ (1.01) 本みりん (1.32) 料理酒 (1.54) 三温糖 (0.77) いかちしょうゆ (2.2) コーンスターチ (1) ②高野どうふ (7) にんじん (5) たまねぎ (13) きぬさや (2) さとう (2.7) うすちしょうゆ (3.5) けずりぶし (0.7) 鶏卵 (23) 片くり粉 (0.5) ③里いも (17) だいこん (17) ごぼう (15) にんじん (5) けずりぶし (1.4) 青ねぎ (5.5) うすちしょうゆ (3) いかちしょうゆ (1) 片くり粉 (1.5)	①鶏肉 (75) はちみつ (3.38) 料理酒 (4.05) いかちしょうゆ (2.03) 粒入りマスタード (5.4) 米粉 (2.25) 片くり粉 (3.75) ひまわり油 (1.5) ②中華めん (45) ひまわり油 (0.2) 豚肉 (10) にんじん (5) キャベツ (20) ピーマン (5) ひまわり油 (0.2) ウスターソース (9) パーベキューソース (3) オイスターソース (2) 食塩 (0.1) こしょう (0.01) ガリックパウダー (0.02) さとう (0.2) ③たまねぎ (50) セロリ (10) パセリ (0.5) チキンスープ (15) うすちしょうゆ (2.3) 食塩 (0.4) こしょう (0.01) ④チーズ(型) 1個 (15)	①豚肉 (49.5) じゃがいも (77) たまねぎ (38.5) にんじん (11) ひまわり油 (1.1) 三温糖 (2.2) 料理酒 (2.2) 赤みそ (2.97) 信州みそ (3.47) うすちしょうゆ (0.99) ②大根葉 (45) しらすぼし (4) いりごま (3) ひまわり油 (1) 本みりん (1.1) 料理酒 (0.5) いかちしょうゆ (1.3) ③かまぼこ (10) たまねぎ (15) 豆苗 (5) 食塩 (0.1) うすちしょうゆ (3.2) けずりぶし (1) だし昆布 (0.8) ④大豆 (10) 細切こんぶ (0.5) ゆず(果汁) (1.5) いかちしょうゆ (1.75) さとう (0.75) 料理酒 (1.75) けずりぶし (0.2)	①鶏ひき肉 (16.5) たまねぎ (27.5) にんじん (5.5) じゃがいも (22) ひまわり油 (0.77) いかちしょうゆ (2.48) うすちしょうゆ (0.99) さとう (0.99) 本みりん (1.59) 鶏卵 (55) けずりぶし (0.33) うすちしょうゆ (1.98) けずりぶし (0.77) 片くり粉 (1.43) ②ひじき (4) れんこん (20) ひまわり油 (0.5) 三温糖 (0.96) 本みりん (2.04) いかちしょうゆ (3.36) けずりぶし (1.2) ③豚肉 (10) だいこん (20) たまねぎ (20) ごぼう (8) にんじん (5) けずりぶし (1.4) 青ねぎ (5) 赤みそ (8)	①さけペースト (19.8) 鶏ひき肉 (39.6) しょうが (0.99) 食塩 (0.11) 料理酒 (1.65) 片くり粉 (1) だいこん (38.5) 青ねぎ (3.3) 料理酒 (2.48) いかちしょうゆ (0.99) うすちしょうゆ (2.48) さとう (0.99) 本みりん (0.5) だし昆布 (0.66) 片くり粉 (0.55) ②キャベツ (65) にんじん (5) しらすぼし (5) すりごま (3.5) さとう (1) うすちしょうゆ (3.3) 米酢 (1.8) ③そうめん (10) たまねぎ (25) なめこ (10) ほうれん草 (15) うすちしょうゆ (3) 食塩 (0.4) 本みりん (0.3) けずりぶし (1) だし昆布 (0.8)	①厚あげ (55) 三温糖 (0.99) いかちしょうゆ (1.98) けずりぶし (1.1) 豚肉 (33) たまねぎ (33) にんじん (11) にんにく (0.22) たけのこ (缶) (16.5) ひまわり油 (1.32) 赤みそ (2.48) さとう (0.99) オイスターソース (0.99) トウバンジャン (0.1) いかちしょうゆ (1.59) 片くり粉 (1.1) ②さつまいも (50) ひまわり油(揚げ物用) (1.5) さとう (7) 黒ごま (0.2) ③鶏卵 (15) もずく (10) たまねぎ (10) チキンスープ (15) 料理酒 (1) 食塩 (0.3) こしょう (0.01) うすちしょうゆ (2.3) 片くり粉 (1)
後期食	②高野どうふ→絹ごし豆腐	①鶏肉→鶏ひき肉・たまねぎ,米粉なし, ひまわり油なし ②豚肉→豚ひき肉 ④チーズ(型)→クリームチーズ・たまねぎ	①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草, いりごま→ねりごま	③豚肉→豚ひき肉		①豚肉→豚ひき肉 ②ひまわり油 (揚げ物用) なし, 黒ごま→すりごま
中期食	②高野どうふ→絹ごし豆腐	①鶏肉→鶏ひき肉・たまねぎ,米粉なし, ひまわり油なし ②豚肉→豚ひき肉 ④チーズ(型)→クリームチーズ・たまねぎ	①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草, いりごま→ねりごま	③豚肉→豚ひき肉	②すりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉 ②ひまわり油 (揚げ物用) なし, 黒ごまなし
初期食	②高野どうふ→絹ごし豆腐	①鶏肉→鶏ひき肉・たまねぎ,米粉なし, ひまわり油なし ②豚肉→豚ひき肉 ④チーズ(型)→クリームチーズ・たまねぎ	①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草, いりごま→ねりごま	③豚肉→豚ひき肉	②すりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉 ②ひまわり油 (揚げ物用) なし, 黒ごまなし

月日	9 日 (水)	10 日 (木)	11 日 (金)	15 日 (火)	16 日 (水)	17 日 (木)
栄養量	エネルギー967kcal,たんぱく質43.2g	エネルギー753kcal,たんぱく質31.5g	エネルギー714kcal,たんぱく質29.2g	エネルギー868kcal,たんぱく質27.8g	エネルギー862kcal,たんぱく質33.6g	エネルギー768kcal,たんぱく質41.9g
献立	黒糖コッペパン 牛乳 ①ホキのフライ ②ビーンズサラダ ③チャウダー ④パインゼリー	①とりめし 牛乳 ②煮びたし ③みそ汁	麦ごはん 牛乳 ①八宝菜 ②ナムル ③とうふのスープ	ごはん 牛乳 ①ブラウンシチュー ②野菜のごまドレッシングあえ ③牛乳プリン	味つけコッペパン 牛乳 ①とうふのミートグラタン ②ひじきのソテー ③野菜のスープ煮	麦ごはん 牛乳 ①鶏肉のねぎみそ焼き ②もやしとツナの煮びたし ③かきたま汁 ④いりじゃこ
おかずの内容	①ホキ (70) 料理酒 (2.8) 食塩 (0.14) こしょう (0.02) 小麦粉 (12.6) 鶏卵 (7) パン粉 (14) トマトケチャップ (3.96) さとう (0.3) ウスターソース (5.94) 洋からし (0.06) ②大豆 (10) キャベツ (45) にんじん (10) 食塩 (0.6) こしょう (0.01) さとう (1.4) ひまわり油 (0.7) 米酢 (2.8) ③ベーコン (10) たまねぎ (30) じゃがいも (40) にんじん (10) パセリ (0.5) チキンスープ (20) ひまわり油 (1) バター (1.5) 小麦粉 (2) スキムミルク (5) 食塩 (0.5) こしょう (0.01) ④パインゼリー 1個 (50)	①鶏肉 (55.2) ごぼう (20.7) にんじん (6.9) 干しいたけ (1.11) しょうが (0.42) ひまわり油 (1.38) さとう (1.87) 本みりん (2.49) 料理酒 (1.25) いかちしょうゆ (3.73) うすちしょうゆ (0.75) ②油あげ (12) にんじん (5) ほうれん草 (65) さとう (0.5) 本みりん (1.1) いかちしょうゆ (3) けずりぶし (0.2) ③じゃがいも (20) たまねぎ (15) わかめ (3) けずりぶし (1.4) 信州みそ (5) 赤みそ (3)	①豚肉 (33) いか (22) 料理酒 (1.1) にんじん (11) はくさい (71.5) しょうが (0.99) きぬさや (5.5) しめじ (5.5) たけのこ (缶) (16.5) ひまわり油 (1.1) 食塩 (0.11) いかちしょうゆ (2.2) うすちしょうゆ (2.75) 片くり粉 (2.75) ②切干大根 (5) けずりぶし (0.3) さとう (0.72) うすちしょうゆ (2.16) にんじん (5) 水菜 (10) ごま油 (0.8) さとう (0.72) うすちしょうゆ (2.25) 米酢 (1.35) ③絹ごし豆腐 (25) たまねぎ (20) にら (5) チキンスープ (15) うすちしょうゆ (2.8) 食塩 (0.3) 料理酒 (1) こしょう (0.01)	①豚肉 (38.5) ガリックパウダー (0.11) じゃがいも (60.5) たまねぎ (66) にんじん (16.5) ひまわり油 (1.1) ひまわり油 (1.1) バター (4.4) 小麦粉 (6.6) チーズ (5.5) トマトピューレ (2.2) パーベキューソース (4.4) ウスターソース (1.21) 食塩 (0.88) こしょう (0.02) ローリエ (0.02) ②小松菜 (20) にんじん (10) キャベツ (50) すりごま (3.5) さとう (1.3) 食塩 (0.2) こしょう (0.01) うすちしょうゆ (1.6) 米酢 (2.5) ひまわり油 (0.8) ③牛乳プリン 1個 (40)	①とうふ (77) 豚ひき肉 (22) にんにく (0.55) たまねぎ (33) マッシュルーム (5.5) 小麦粉 (3.3) バター (2.2) トマトケチャップ (7.92) ホールトマト(缶) (16.5) ウスターソース (2.97) ピザ用チーズ (11) ②ひじき (2) にんじん (10) コーン (15) 三度豆 (10) ひまわり油 (1) さとう (0.44) 食塩 (0.22) こしょう (0.01) うすちしょうゆ (1.32) ③ベーコン (5) たまねぎ (30) にんじん (10) はくさい (60) パセリ (0.9) チキンスープ (17) 食塩 (0.2) こしょう (0.01) うすちしょうゆ (2.6)	①鶏肉 (78) 青ねぎ (26) 三温糖 (1.59) 料理酒 (4.22) 本みりん (2.11) 赤みそ (4.68) ②もやし (80) にんじん (4) まぐろフレーク (6) しょうが (0.3) うすちしょうゆ (3) けずりぶし (0.8) ③鶏卵 (30) ほうれん草 (20) 食塩 (0.2) うすちしょうゆ (3) 片くり粉 (1) けずりぶし (1) だし昆布 (0.8) ④しらすぼし (10) しょうが (1) 本みりん (1) いかちしょうゆ (0.4) 料理酒 (1)
後期食	①たまねぎ, うすちしょうゆ, 片くり粉, 食塩なし, こしょうなし, 小麦粉なし, 鶏卵なし, パン粉なし	①鶏肉→鶏ひき肉 ②油あげ→厚あげ	①豚肉→豚ひき肉	①豚肉→豚ひき肉, チーズ→ピザ用チーズ		①鶏肉→鶏ひき肉・たまねぎ, 片くり粉
中期食	①たまねぎ, うすちしょうゆ, 片くり粉, 食塩なし, こしょうなし, 小麦粉なし, 鶏卵なし, パン粉なし	①鶏肉→鶏ひき肉 ②油あげ→厚あげ	①豚肉→豚ひき肉	①豚肉→豚ひき肉, チーズ→ピザ用チーズ ②すりごま→ねりごま		①鶏肉→鶏ひき肉・たまねぎ, 片くり粉
初期食	①たまねぎ, うすちしょうゆ, 片くり粉, 食塩なし, こしょうなし, 小麦粉なし, 鶏卵なし, パン粉なし	①鶏肉→鶏ひき肉 ②油あげ→厚あげ	①豚肉→豚ひき肉	①豚肉→豚ひき肉, チーズ→ピザ用チーズ ②すりごま→ねりごま		①鶏肉→鶏ひき肉・たまねぎ, 片くり粉



*献立は、諸事情により一部変更する場合があります。
*休日に学校行事等がある場合、原則的に代休日の献立が当日の献立となります。

この印刷物が不要になれば
「雑がみ」として古紙回収等へ！

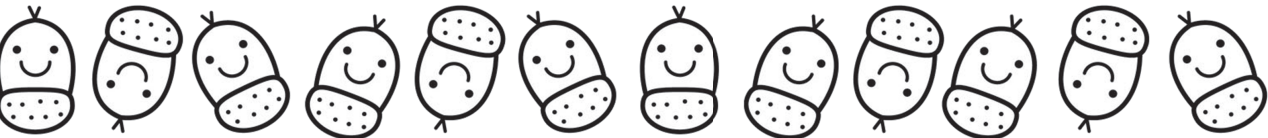




月日	18 日（金）	21 日（月）	23 日（水）	24 日（木）	25 日（金）	28 日（月）
栄養量	エネルギー828kcal,たんぱく質36.3g	エネルギー901kcal,たんぱく質45.1g	エネルギー755kcal,たんぱく質35g	エネルギー747kcal,たんぱく質32.3g	エネルギー772kcal,たんぱく質43.1g	エネルギー886kcal,たんぱく質33.3g
献立	ごはん 牛乳 ①さばのつけ焼き ②小松菜と卵の炒め物 ③野菜の沢煮わん ④金時豆の甘煮	麦ごはん 牛乳 ①豚肉の柳川風 ②ひじきの煮つけ ③れんこん団子汁	ごはん 牛乳 ①たらゆばきのこあなか ②小松菜のおかか煮 ③キャベツの吉野汁 ④くわかめと鶏肉の甘から煮	麦ごはん 牛乳 ①ブルコギ ②大根葉とにんじんのごま油炒め ③わかめスープ ④カレーふりかけ	ごはん 牛乳 ①なま節と厚あげのたき合わせ ②小松菜とささみの酢みそあえ ③ふのすまし汁	①ビビンバ（麦ごはん） 牛乳 ②さつまいものチーズ焼き ③ビーフンの中華スープ
おかずの内容	①さば(70)しょうが(0.42)本みりん(0.98)料理酒(0.84)三温糖(0.7)こいくちしょうゆ(2.1)本みりん(1.32)料理酒(1.54)三温糖(0.77)こいくちしょうゆ(2.2)コンスターチ(1)	①鶏卵(55)片くり粉(1.98)豚肉(33)ちくわ(11)たまねぎ(22)にんじん(11)ごぼう(11)きぬさや(3.3)ひまわり油(1.1)さとう(0.79)本みりん(2.38)うすくちしょうゆ(5.35)	①たら(50)料理酒(0.8)米粉(1.5)片くり粉(2.5)ひまわり油(揚げ物用)(3)ゆば(5)青ねぎ(5)たまねぎ(20)にんじん(5)干しいたけ(0.8)まいたけ(5)しょうが(0.5)さとう(1.8)うすくちしょうゆ(3.6)片くり粉(2)けずりぶし(1)	①豚肉(55)にんにく(0.33)さとう(0.5)料理酒(1.09)こしょう(0.02)こいくちしょうゆ(2.48)ごま油(0.55)たまねぎ(38.5)にんじん(11)にら(11)エリンギ(11)いりごま(2.2)ひまわり油(0.55)さとう(0.5)こいくちしょうゆ(2.97)	①なま節(44)さとう(3.47)本みりん(2.97)料理酒(4.46)こいくちしょうゆ(2.48)うすくちしょうゆ(2.97)厚あげ(44)三度豆(11)さとう(0.2)うすくちしょうゆ(0.4)	①豚ひき肉(51.75)しょうが(0.23)ひまわり油(0.58)ガーリックパウダー(0.23)赤みそ(2.9)さとう(1.14)すりごま(1.15)本みりん(1.25)料理酒(1.14)こいくちしょうゆ(0.63)鶏卵(34.5)けずりぶし(0.12)食塩(0.12)片くり粉(0.46)ひまわり油(0.6)ほうれん草(57.5)にんじん(5.75)大豆もやし(17.25)すりごま(1.15)ごま油(0.58)うすくちしょうゆ(3.11)コチジャン(1.15)
	②小松菜(60)鶏卵(20)ひまわり油(0.5)片くり粉(0.2)ひまわり油(1)こしょう(0.01)うすくちしょうゆ(2)	②ひじき(5)油あげ(12)にんじん(10)ひまわり油(0.5)三温糖(0.96)本みりん(2.76)こいくちしょうゆ(3.84)けずりぶし(1.2)	②小松菜(60)花かつお(0.7)本みりん(0.9)こいくちしょうゆ(2)だし昆布(0.2)	②大根葉(40)にんじん(10)ごま油(0.5)食塩(0.2)うすくちしょうゆ(1.5)本みりん(1.1)料理酒(0.5)	②小松菜(35)にんじん(5)鶏肉(20)白みそ(5.4)米酢(2)本みりん(1.8)食塩(0.2)さとう(0.9)	②さつまいも(45)食塩(0.1)こしょう(0.01)生クリーム(6.4)牛乳(6.4)粉チーズ(1.4)
	③ごぼう(15)たけのこ(缶)(10)にんじん(10)えのきだけ(5)けずりぶし(1.4)みつば(3)料理酒(1)食塩(0.3)うすくちしょうゆ(3.6)片くり粉(1)	③鶏ひき肉(45)たまねぎ(7.5)しょうが(0.9)れんこん(15)料理酒(1.95)食塩(0.15)片くり粉(4.5)けずりぶし(1.4)青ねぎ(10)うすくちしょうゆ(1)料理酒(1)食塩(0.4)	③鶏卵(20)キャベツ(45)にんじん(10)食塩(0.2)うすくちしょうゆ(3)片くり粉(1)けずりぶし(1.4)	③わかめ(3)たまねぎ(20)もやし(10)チキンスープ(15)食塩(0.3)こしょう(0.01)うすくちしょうゆ(2.3)こいくちしょうゆ(0.5)	③切りふ(3)けずりぶし(1)だし昆布(0.8)みつば(3)食塩(0.2)うすくちしょうゆ(3)	③ビーフン(6)たまねぎ(20)にんじん(5)しょうが(0.5)きぬさや(3)チキンスープ(15)食塩(0.3)こいくちしょうゆ(0.5)うすくちしょうゆ(2.3)
	④金時豆(12)三温糖(4)うすくちしょうゆ(0.8)		④くわかめ(15)鶏肉(15)料理酒(0.9)こいくちしょうゆ(2.97)三温糖(1.98)けずりぶし(0.5)	④しらすぼし(8)たまねぎ(8)ガーリックパウダー(0.01)カレー粉(0.15)こいくちしょうゆ(0.3)料理酒(1)ひまわり油(0.5)		
後期食		①豚肉→豚ひき肉 ②油あげ→厚あげ	①たまねぎ、米粉なし、ひまわり油（揚げ物用）なし ④鶏肉→鶏ひき肉	①豚肉→豚ひき肉、いりごま→ねりごま ②ほうれん草	②鶏肉→鶏ひき肉	①けずりぶしなし、ひまわり油なし、大豆もやし→もやし、すりごま→ねりごま
中期食		①豚肉→豚ひき肉 ②油あげ→厚あげ	①たまねぎ、米粉なし、ひまわり油（揚げ物用）なし ④鶏肉→鶏ひき肉	①豚肉→豚ひき肉、いりごま→ねりごま ②ほうれん草	②鶏肉→鶏ひき肉	①けずりぶしなし、ひまわり油なし、大豆もやし→もやし、すりごま→ねりごま
初期食		①豚肉→豚ひき肉 ②油あげ→厚あげ	①たまねぎ、米粉なし、ひまわり油（揚げ物用）なし ④鶏肉→鶏ひき肉	①豚肉→豚ひき肉、いりごま→ねりごま ②ほうれん草	②鶏肉→鶏ひき肉	①けずりぶしなし、ひまわり油なし、大豆もやし→もやし、すりごま→ねりごま

月日	29 日（火）	30 日（水）	31 日（木）
栄養量	エネルギー875kcal,たんぱく質39.4g	エネルギー836kcal,たんぱく質37g	エネルギー705kcal,たんぱく質32.7g
献立	ミルクコッペパン 牛乳 ①大豆と鶏肉のトマト煮 ②野菜のフレンチソースあえ ③ほうれん草とベーコンのスープ ④ヨーグルト	ごはん 牛乳 ①豚肉と厚あげのカレー炒め ②切干大根の煮つけ ③赤だし ④ひじきの炒り煮	①きのこスパゲティ 牛乳 ②小松菜のソテー ③ころころ豆のミルクスープ ④パンプキンマフィン
おかずの内容	①大豆(24.2)鶏肉(33)たまねぎ(60.5)にんじん(11)ホールトマト(缶)(24.2)ひまわり油(1.1)トマトケチャップ(4.95)ウスターソース(2.09)食塩(0.44)こしょう(0.02)ローリエ(0.02)	①厚あげ(55)三温糖(0.99)こいくちしょうゆ(1.98)けずりぶし(1.1)豚肉(38.5)たまねぎ(38.5)にんじん(11)ひまわり油(1.1)しょうが(0.44)食塩(0.11)こしょう(0.02)トウバンジャン(0.11)カレー粉(0.3)さとう(0.5)こいくちしょうゆ(2.18)料理酒(0.99)米酢(0.99)片くり粉(1.1)	①スパゲティ(72)鶏肉(24)たまねぎ(78)にんじん(14.4)しめじ(28.8)しいたけ(14.4)エリンギ(21.6)パセリ(0.96)にんにく(0.6)チキンスープ(21.6)オリーブ油(0.96)食塩(1.2)こしょう(0.02)うすくちしょうゆ(3.46)
	②キャベツ(60)コーン(10)赤ピーマン(10)オリーブ油(0.9)さとう(1.4)食塩(0.6)こしょう(0.01)米酢(2.8)	②切干大根(6)平天(8)三度豆(5)三温糖(1.44)うすくちしょうゆ(3)けずりぶし(2.4)	②小松菜(65)にんじん(10)食塩(0.2)こしょう(0.01)うすくちしょうゆ(1.1)ひまわり油(0.7)
	③ベーコン(5)ほうれん草(20)にんじん(5)たまねぎ(20)チキンスープ(15)うすくちしょうゆ(2)食塩(0.3)こしょう(0.01)	③たまねぎ(25)なめこ(10)青ねぎ(5)けずりぶし(1.4)豆みそ(6.5)信州みそ(1.5)	③フランクフルト(10)金時豆(15)たまねぎ(20)牛乳(30)チキンスープ(15)こしょう(0.01)食塩(0.6)片くり粉(1.5)
	④ヨーグルト 1個 (80)	④ひじき(4)にんじん(5)ひまわり油(0.4)三温糖(0.8)本みりん(2.4)こいくちしょうゆ(3.84)けずりぶし(0.96)	④ルバマフィ 1個 (25)
後期食	①鶏肉→鶏ひき肉	①豚肉→豚ひき肉	①ひまわり油、鶏肉→鶏ひき肉
中期食	①鶏肉→鶏ひき肉	①豚肉→豚ひき肉	①ひまわり油、鶏肉→鶏ひき肉、チキンスープ ④豆乳
初期食	①鶏肉→鶏ひき肉	①豚肉→豚ひき肉	①ひまわり油、鶏肉→鶏ひき肉、チキンスープ ④豆乳

*栄養量は、普通食の1食分のエネルギー量とたんぱく質量を記載しています。




「食品ロス」について知ろう！

○食品ロスってなあに？

「もともとは食べられる（食べられた）のに、捨てられてしまう食べ物」のことです。例えば、嫌いだからとお皿に残してしまった料理や、賞味期限（おいしく食べられる期間）がすぎて捨ててしまった食品などが、「食品ロス」になります。


○なぜ食品ロスをへらすの？



地球を守るため

食べ物を作るときには、地球温暖化の原因である二酸化炭素などが出ます。また、ゴミになった食品を処理するときも二酸化炭素などが出ます。


食品ロスを減らすことは、二酸化炭素などの発生を減らし、地球を守ることに繋がります。




「もったいない」から

「もったいない」という言葉があります。食べ物をムダにしないで食べること、生き物の命や作ってくれた人への感謝の心、物を大切にすることを表すことができます。


○食品ロスを減らすために



☆残さず食べる。



☆必要な分だけ買う。



☆食材の捨てる部分ができるだけ減らす工夫をする。

10月は「食品ロス削減月間」です！

できるだけ使いきる、食べきるようにして、食べ物のもったいないをなくしましょう。

環境政策局からのお知らせ