



令和4年10月分 京都市立総合支援学校給食献立表 〈小学部〉



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	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	11日(火)
栄養量	エネルギー616kcal、たんぱく質28.2g	エネルギー831kcal、たんぱく質37.6g	エネルギー729kcal、たんぱく質31.5g	エネルギー682kcal、たんぱく質28.1g	エネルギー671kcal、たんぱく質24.8g	エネルギー709kcal、たんぱく質28.4g
献立	ごはん 牛乳 ①さわらのしょうが煮 ②大根葉とにんじんのごま油炒め ③豚汁	味つけコッペパン 牛乳 ①鶏肉のハニーマスタード焼き ②キャベツとコーンのソテー ③ミネストローネ	麦ごはん 牛乳 ①元気肉じゃが ②ほうれん草のおかか煮 ③ふのすまし汁 ④ヨーグルト	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赤だし	麦ごはん 牛乳 ①マーボ豆腐 ②ナムル ③はるさめスープ	ごはん 牛乳 ①厚あげと野菜のオイスターソース炒め ②ほうれん草の炒め物 ③中華コンソープ
おかずの内容	① さ わ ら (50) し ょ う が (0.36) 三 温 糖 (0.7) 料 理 酒 (1.36) こいくちしょうゆ (1.43) ② 大 根 葉 (40) に ん じ ん (10) ご ま 油 (0.5) 食 塩 (0.18) うすくちしょうゆ (1.35) 本 み り ん (0.99) 料 理 酒 (0.45) ③ 豚 肉 (10) だ い こ ん (20) た ま ね ぎ (25) ご ぼ う (8) け す り ぶ し (1.4) 九 条 ね ぎ (5) 赤 み そ (6.4)	① 鶏 肉 (60) 米 粉 (3) は ち み つ (2.75) 料 理 酒 (1) こいくちしょうゆ (1.55) 粒入りマスタード (4.3) ② キャベツ (55) に ん じ ん (5) コ ー ン (5) な た ね 油 (0.4) 食 塩 (0.4) こ しょう (0.01) ③ ベーコン (8) 大 豆 (15) た ま ね ぎ (45) に ん じ ん (15) に ん に く (0.4) ホールマト(缶) (35) オリーブ油 (1) チキンスープ (10) 食 塩 (0.8) こ しょう (0.01) ロ ー リ エ (0.01)	① 豚 肉 (45) に ん に く (0.5) じゃがいも (50) た ま ね ぎ (30) に ん じ ん (10) エリンギ (10) に ら (8) 糸こんにゃく (10) な た ね 油 (1) 料 理 酒 (1.8) 三 温 糖 (1.8) コチジャン (1) うすくちしょうゆ (5) ② ほうれん草 (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) ③ 切 り ぶ (3) た ま ね ぎ (25) け す り ぶ し (1) だ し 昆 布 (0.8) 豆 苗 (3) 食 塩 (0.1) うすくちしょうゆ (2.4) ④ ヨーグルト 1個 (90)	① 鶏ひき肉 (15) た ま ね ぎ (45) に ん じ ん (5) な た ね 油 (0.7) こいくちしょうゆ (2.2) うすくちしょうゆ (0.9) さ と う (0.9) 本 み り ん (1.4) 鶏 卵 (50) け す り ぶ し (0.3) 片 くり 粉 (1) うすくちしょうゆ (1.8) け す り ぶ し (0.7) 片 くり 粉 (1.3) ② ひ じ き (4) れ ん こ ん (15) に ん じ ん (5) な た ね 油 (0.5) す り ご ま (3) 三 温 糖 (0.96) 本 み り ん (2.04) こいくちしょうゆ (3.36) け す り ぶ し (1.2) ③ た ま ね ぎ (30) な め こ (10) け す り ぶ し (1.4) 豆 み そ (5.2) 信州みそ (1.2)	① と う ぶ (70) 豚ひき肉 (23) 食 塩 (0.1) こ しょう (0.01) た ま ね ぎ (35) 九 条 ね ぎ (5) し ょ う が (0.7) ご ま 油 (0.9) さ と う (0.7) 赤 み そ (4) 料 理 酒 (0.9) トウバンジャン (0.08) こいくちしょうゆ (2.5) 片 くり 粉 (1.8) ② 切干大根 (5) け す り ぶ し (0.2) さ と う (0.6) うすくちしょうゆ (1.5) に ん じ ん (5) 小 松 菜 (20) ご ま 油 (0.8) さ と う (0.72) うすくちしょうゆ (2.25) 米 酢 (1.35) ③ 緑豆はるさめ (6) た ま ね ぎ (28) に ん じ ん (5) チキンスープ (15) 料 理 酒 (0.8) 食 塩 (0.1) こ しょう (0.01) うすくちしょうゆ (3.04)	① 厚 あ げ (50) 三 温 糖 (0.9) こいくちしょうゆ (1.8) け す り ぶ し (1) キャベツ (40) た ま ね ぎ (35) に ん じ ん (10) し ょ う が (0.5) に ん に く (0.3) た け の こ (缶) (15) 干しいたけ (0.8) な た ね 油 (0.7) さ と う (0.7) 料 理 酒 (1.8) オイスターソース (2.7) こいくちしょうゆ (2.5) こ しょう (0.01) 片 くり 粉 (1) ② ほうれん草 (60) まくろフレーク (10) に ん じ ん (10) な た ね 油 (1) こ しょう (0.01) うすくちしょうゆ (1) ③ 鶏 卵 (20) た ま ね ぎ (25) クリームコン(缶) (25) チキンスープ (15) 食 塩 (0.1) うすくちしょうゆ (1.84) 片 くり 粉 (0.8)
後期食	①マッシュポテト、けすりぶし ②ほうれん草 ③豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ 米粉なし、片くり粉	①豚肉→豚ひき肉 糸こんにゃくなし	②すりごま→ねりごま	③緑豆はるさめ→はるさめ	
中期食	①マッシュポテト、けすりぶし ②ほうれん草 ③豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ 米粉なし、片くり粉	①豚肉→豚ひき肉 糸こんにゃくなし	②すりごま→ねりごま	③緑豆はるさめ→はるさめ	
初期食	①マッシュポテト、けすりぶし ②ほうれん草 ③豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ 米粉なし、片くり粉	①豚肉→豚ひき肉 糸こんにゃくなし	②すりごま→ねりごま	③緑豆はるさめ→はるさめ	

月日	12日(水)	13日(木)	14日(金)
栄養量	エネルギー692kcal、たんぱく質30.6g	エネルギー608kcal、たんぱく質28.2g	エネルギー722kcal、たんぱく質29.6g
献立	麦ごはん 牛乳 ②鶏肉のおろしポン酢あえ ③大根葉とひじきの炒め物 ④けんちん汁	ごはん 牛乳 ①たちうおのカレー焼き ②小松菜と切干大根のあえもの ③豆乳のみそ汁	①ビビンバ(麦ごはん) 牛乳 ②じゃがいもの炒め物 ③わかめスープ
おかずの内容	① 鶏 肉 (60) し ょ う が (1) うすくちしょうゆ (1) 料 理 酒 (1) 片 くり 粉 (3) な た ね 油 (揚げ物用) (3) だ い こ ん (30) 九 条 ね ぎ (5) さ と う (1.2) 料 理 酒 (2.8) こいくちしょうゆ (2.8) ゆず(果汁) (2.4) け す り ぶ し (0.2) ② ひ じ き (2) 大 根 葉 (50) な た ね 油 (0.5) い り ご ま (3) 花 かつ お (0.4) さ と う (0.4) こいくちしょうゆ (3) 本 み り ん (1) ③ さ と い も (17) た ま ね ぎ (15.5) 油 あ げ (7) ご ぼ う (15) に ん じ ん (5) け す り ぶ し (1.4) うすくちしょうゆ (2.8) こいくちしょうゆ (0.8) 片 くり 粉 (1.2)	① た ち う お 澱 粉 付 (50) な た ね 油 (1) さ と う (2.4) 本 み り ん (2.76) こいくちしょうゆ (4.08) し ょ う が (2.25) カ レ ー 粉 (0.4) ② 小 松 菜 (50) 切 干 大 根 (4) に ん じ ん (5) 三 温 糖 (0.85) 本 み り ん (1.2) うすくちしょうゆ (3) け す り ぶ し (0.6) うすくちしょうゆ (1.1) け す り ぶ し (0.1) ③ し め じ (5) た ま ね ぎ (10) に ん じ ん (5) 豆 苗 (5) け す り ぶ し (1.4) 信 州 み そ (4) 赤 み そ (2.4) 豆 乳 (35)	① 豚ひき肉 (45) し ょ う が (0.2) な た ね 油 (0.5) ガリックパウダー (0.2) 赤 み そ (2.5) さ と う (1) 本 み り ん (1.1) 料 理 酒 (1) こいくちしょうゆ (0.5) 鶏 卵 (30) け す り ぶ し (0.1) 食 塩 (0.1) 片 くり 粉 (0.4) な た ね 油 (0.52) ほうれん草 (50) に ん じ ん (5) も や し (15) す り ご ま (3.5) な た ね 油 (0.5) うすくちしょうゆ (2.7) コ チ ジ ャ ン (1) ② じゃがいも (50) に ん じ ん (5) ご ま 油 (0.5) 食 塩 (0.15) こ しょう (0.01) うすくちしょうゆ (0.9) ③ わ か め (3) た ま ね ぎ (30) チキンスープ (15) 料 理 酒 (0.8) 食 塩 (0.24) こ しょう (0.01) うすくちしょうゆ (1.84)
後期食	①鶏肉→鶏ひき肉、なたね油(揚げ物用)なし ②ほうれん草、いりごま→ねりごま ③油あげ→絹ごし豆腐	①マッシュポテト、けすりぶし	①すりごま→ねりごま けすりぶしなし
中期食	①鶏肉→鶏ひき肉、なたね油(揚げ物用)なし ②ほうれん草、いりごま→ねりごま ③油あげ→絹ごし豆腐	①マッシュポテト、けすりぶし	①すりごま→ねりごま けすりぶしなし ②チキンスープ
初期食	①鶏肉→鶏ひき肉、なたね油(揚げ物用)なし ②ほうれん草、いりごま→ねりごま ③油あげ→絹ごし豆腐	①マッシュポテト、けすりぶし	①すりごま→ねりごま けすりぶしなし ②チキンスープ

つくって
みよう!

しんこんだて
新献立
げんきに
元気肉じゃが

【材料(4人分)】 *小さじ…5cc 大さじ…15cc

豚ももうす切り肉	180g	3センチ
じゃがいも	200g(中2個)	一口大
たまねぎ	120g(小1個)	一口大
にんじん	40g(中1/2本)	1センチ厚さイチョウ切り
エリンギ	40g(中1個)	短冊切り
糸こんにゃく	40g	3センチ
にら	32g(1/3束)	2センチ
にんにく	2g(小さじ1/2)	みじん切り
なたね油	4g(小さじ1)	
りょうりしめ 料理酒	7.2g(大さじ1/2)	
さんさんとう 三温糖	7.2g(大さじ4/5)	
コチジャン	4g(小さじ3/5)	
うすくちしょうゆ	20g(大さじ1と少し)	
みず	100cc	

つかれをとるにらや、にんにく、
ピリカラ味のコチジャンを使った
肉じゃがです。

【作り方】

- ① 糸こんにゃくはゆでる。
- ② 三温糖、コチジャン、しょうゆを合わせておく。
- ③ なべを火にかけて油を入れてなじませ、にんにくを炒めて油に香りが付いたら豚肉を炒める。
- ④ 肉の色が変わったら、料理酒、たまねぎ、にんじんを加えて炒める。
- ⑤ ④に、じゃがいも、エリンギ、①を加えて混ぜ、水を加えて煮る。
- ⑥ ⑤がほとんどやわらかくなれば、②の調味料を加えて煮含める。
- ⑦ 最後に、にらを加えて火を通したら出来上がり。

しよくばい ひ こう とう
食材費高騰への対応について

しんがた
新型コロナウイルス感染症等の影響により食材費が高騰していますが、京都市では、
6月の市会において国の臨時交付金を活用するための補正予算が議決されました。

ひ つづ
引き続き、保護者の皆様の負担を増やすことなく、これまでと同水準の栄養バランスや
分量の給食を提供していきます。





月日	17 日（月）	18 日（火）	19 日（水）	20 日（木）	21 日（金）	24 日（月）
栄養量	エネルギー670kcal、たんぱく質30.2g	エネルギー625kcal、たんぱく質26.7g	エネルギー771kcal、たんぱく質33.8g	エネルギー646kcal、たんぱく質30.2g	エネルギー665kcal、たんぱく質22.2g	エネルギー771kcal、たんぱく質28.1g
献立	ごはん 牛乳 ①鶏肉のすき煮 ②ひじきの五目煮 ③じゃがいものみそ汁	麦ごはん 牛乳 ①ホキのきのこあんかけ ②里いものごまみそ煮 ③野菜の沢煮わん	黒糖コッパパン 牛乳 ①チリコンカーン ②ほうれん草のソテー ③コンソメスープ	①とりめし 牛乳 ②小松菜とじゃこの炒め物 ③かきたま汁	麦ごはん 牛乳 ①八宝菜 ②大学いも ③もずくスープ	ごはん 牛乳 ①チキンカレー ②ひじきのごまサラダ ③牛乳プリン
おかずの内容	①鶏肉 (40) たまねぎ (45) ごぼう (15) 焼き豆腐 (45) 九条ねぎ (10) なたね油 (1) さとう (1.6) 料理酒 (1) こいくちしょうゆ (5)	①ホキ (50) 料理酒 (0.8) うすくちしょうゆ (0.8) 片くり粉 (2.5) なたね油 (1) たまねぎ (25) にんじん (5) えのきだけ (10) 干しいたけ (0.8) まいたけ (10) しょうが (0.5) さとう (1.5) うすくちしょうゆ (3.6) 片くり粉 (2) けずりぶし (1)	①大豆 (22) 豚ひき肉 (22) たまねぎ (50) にんじん (11) なたね油 (0.88) 三温糖 (0.44) 料理酒 (1) カレー粉 (0.28) トマトケチャップ (6) 食塩 (0.2) こしょう (0.01) オールスパイス (0.01) ガリックパウダー (0.15) こいくちしょうゆ (1.32) ローリエ (0.01)	①鶏肉 (48) ごぼう (18) にんじん (6) 干しいたけ (1) しょうが (0.36) なたね油 (1.2) さとう (1.6) 本みりん (2.2) 料理酒 (1.1) こいくちしょうゆ (3.3) うすくちしょうゆ (0.6)	①豚肉 (20) い か (15) 料理酒 (1) たまねぎ (15) にんじん (15) はくさい (65) しょうが (0.9) きぬさや (5) たけのこ(缶) (10) なたね油 (1) 食塩 (0.1) こいくちしょうゆ (2) うすくちしょうゆ (2.5) 片くり粉 (2.5)	①鶏肉 (35) ガリックパウダー (0.1) こしょう (0.01) じゃがいも (55) たまねぎ (60) にんじん (15) しょうが (0.5) なたね油 (1) なたね油 (1) バター (4) 小麦粉 (6) カレー粉 (0.8) スkimミルク (5) ピザ用チーズ (5) トマトピューレー (6) フルーツチャツネ (2.5) パーベキューソース (5) ウスターソース (2) 食塩 (0.7) オールスパイス (0.03) こいくちしょうゆ (1.7) ローリエ (0.01)
	②ひじき (5) にんじん (10) ちくわ (8) つきこんにゃく (10) なたね油 (0.5) 三温糖 (0.8) 本みりん (2.3) こいくちしょうゆ (4.2) けずりぶし (1)	②さといも (50) 三温糖 (0.5) うすくちしょうゆ (0.5) 信州みそ (3) すりごま (2.5) けずりぶし (0.5)	②ほうれん草 (65) コーン (15) なたね油 (0.7) 食塩 (0.2) こしょう (0.01) うすくちしょうゆ (1.1)	②小松菜 (70) しらすぼし (5) なたね油 (0.7) 本みりん (1.1) 料理酒 (0.5) こいくちしょうゆ (1.8)	②さつまいも (50) なたね油(揚げ物用) (1.5) さとう (7)	②ひじき (3) にんじん (10) けずりぶし (0.8) さとう (0.2) うすくちしょうゆ (1) コーン (10) 小松菜 (20) すりごま (4) さとう (0.8) うすくちしょうゆ (2) 米酢 (2)
	③じゃがいも (25) たまねぎ (15) 豆苗 (5) けずりぶし (1.4) 信州みそ (4) 赤みそ (2.4)	③もやし (10) たけのこ(缶) (5) たまねぎ (18) にんじん (7) けずりぶし (1.4) みつば (3) 料理酒 (0.8) 食塩 (0.1) うすくちしょうゆ (2.88) 片くり粉 (0.8)	③キャベツ (40) たまねぎ (10) チキンスープ (15) うすくちしょうゆ (1.84) 食塩 (0.25) こしょう (0.01)	③鶏卵 (30) たまねぎ (20) 食塩 (0.1) うすくちしょうゆ (2.4) 片くり粉 (0.8) けずりぶし (1) だし昆布 (0.8)	③もやし (15) もずく (10) たまねぎ (10) チキンスープ (15) 料理酒 (0.8) 食塩 (0.24) こしょう (0.01) うすくちしょうゆ (1.84)	
						③牛乳プリン 1個 (40)
後期食	①鶏肉→鶏ひき肉 ②つきこんにゃくなし	①マッシュポテト なたね油なし ②すりごま→ねりごま		①鶏肉→鶏ひき肉	①豚肉→豚ひき肉 ②なたね油（揚げ物用）なし	①鶏肉→鶏ひき肉 ②すりごま→ねりごま
中期食	①鶏肉→鶏ひき肉 ②つきこんにゃくなし	①マッシュポテト なたね油なし ②すりごま→ねりごま		①鶏肉→鶏ひき肉	①豚肉→豚ひき肉 ②なたね油（揚げ物用）なし	①鶏肉→鶏ひき肉 ②すりごま→ねりごま
初期食	①鶏肉→鶏ひき肉 ②つきこんにゃくなし	①マッシュポテト なたね油なし ②すりごま→ねりごま		①鶏肉→鶏ひき肉	①豚肉→豚ひき肉 ②なたね油（揚げ物用）なし	①鶏肉→鶏ひき肉 ②すりごま→ねりごま

月日	25 日（火）	26 日（水）	27 日（木）	28 日（金）	31 日（月）
栄養量	エネルギー689kcal、たんぱく質32.3g	エネルギー798kcal、たんぱく質32.1g	エネルギー749kcal、たんぱく質34.2g	エネルギー699kcal、たんぱく質31.5g	エネルギー614kcal、たんぱく質27.6g
献立	麦ごはん 牛乳 ①さばのみそ煮 ②煮びたし ③はくさいの吉野汁	バターうすまきパン 牛乳 ①チキンのアップルソースかけ ②野菜のごまドレッシングあえ ③オニオンスープ	ごはん 牛乳 ①豚肉の柳川風 ②切干大根の煮つけ ③しめじのみそ汁	麦ごはん 牛乳 ①鶏肉と大豆の中華煮 ②ほうれん草とハムの炒め物 ③ビーフンの中華スープ ④パインゼリー	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さば (50) しょうが (0.36) 白ねぎ (4) 料理酒 (1.72) 赤みそ (1.6) 三温糖 (0.6) こいくちしょうゆ (0.24)	①鶏肉 (60) 食塩 (0.1) 料理酒 (1) 片くり粉 (3) なたね油(揚げ物用) (3) りんご (15) たまねぎ (5) こいくちしょうゆ (2.7) 米酢 (1.8) さとう (1.4)	①鶏卵 (50) 片くり粉 (1.8) 豚肉 (30) ちくわ (10) みつば (3) たまねぎ (20) にんじん (10) ごぼう (10) なたね油 (1) さとう (0.7) 本みりん (2.2) うすくちしょうゆ (4.8)	①鶏肉 (33) 大豆 (22) 干しいたけ (1.1) 白ねぎ (5.5) たまねぎ (22) にんじん (11) さとう (1.5) 料理酒 (1) 本みりん (1) こいくちしょうゆ (4) オイスターソース (2) トウバンジャン (0.1)	①スパゲティ (60) 鶏肉 (12) たまねぎ (65) にんじん (12) しめじ (24) しいたけ (12) エリンギ (18) にんにく (0.5) チキンスープ (18) オリーブ油 (0.8) 食塩 (1.4) こしょう (0.01) うすくちしょうゆ (3.6)
	②油あげ (12) ほうれん草 (65) にんじん (5) さとう (0.5) 本みりん (1.1) こいくちしょうゆ (3) けずりぶし (0.2)	②小松菜 (50) にんじん (10) キャベツ (20) すりごま (3.5) さとう (1.3) 食塩 (0.2) こしょう (0.01) うすくちしょうゆ (1.6) 米酢 (2.5) なたね油 (0.8)	②切干大根 (7.7) にんじん (5) 三温糖 (1.44) うすくちしょうゆ (3.6) けずりぶし (2.4)	②ほうれん草 (69) ロースハム (4) なたね油 (0.5) 食塩 (0.2) こしょう (0.01) うすくちしょうゆ (0.7)	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) なたね油 (0.7)
	③鶏卵 (20) はくさい (50) にんじん (5) 食塩 (0.1) うすくちしょうゆ (2.4) 片くり粉 (1.6) けずりぶし (1.4)	③たまねぎ (50) なたね油 (0.5) チキンスープ (17) こいくちしょうゆ (0.4) うすくちしょうゆ (1.6) 食塩 (0.24) こしょう (0.01)	③しめじ (10) たまねぎ (25) 油あげ (10) けずりぶし (1.4) 信州みそ (4) 赤みそ (2.4)	③ビーフン (6) もやし (20) にんじん (5) しょうが (0.4) きぬさや (3) チキンスープ (15) 食塩 (0.24) こいくちしょうゆ (0.4) うすくちしょうゆ (1.84)	③ベーコン (5) 金時豆 (15) たまねぎ (27) 牛乳 (24) チキンスープ (15) こしょう (0.01) 食塩 (0.48) 片くり粉 (1.2)
				④パインゼリー 1個 (50)	④パンプキン 1個 (25)
後期食	①マッシュポテト、けずりぶし ②油あげ→厚あげ	①鶏肉→鶏ひき肉 なたね油（揚げ物用）なし ②すりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉 ③油あげ→絹ごし豆腐	①鶏肉→鶏ひき肉	①なたね油 鶏肉→鶏ひき肉
中期食	①マッシュポテト、けずりぶし ②油あげ→厚あげ	①鶏肉→鶏ひき肉 なたね油（揚げ物用）なし ②すりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉 ③油あげ→絹ごし豆腐	①鶏肉→鶏ひき肉	①なたね油 鶏肉→鶏ひき肉 ④豆乳
初期食	①マッシュポテト、けずりぶし ②油あげ→厚あげ	①鶏肉→鶏ひき肉 なたね油（揚げ物用）なし ②すりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉 ③油あげ→絹ごし豆腐	①鶏肉→鶏ひき肉	①なたね油 鶏肉→鶏ひき肉 ④豆乳

きょうと
京都で
大切にされてきた
『しまつの心』

10月は「食品ロス削減月間」
です。食品ロスとは、まだ食
べられる食べ物が捨てられて
しまうことを言います。なん
と日本では、1年で東京ド
ーム5個分も食品ロスがあり、
みんなで考えなければいけな
い大きな問題になっています。
京都では昔から、物を無駄
にしないこと、大事にするこ
とを「しまつする」という言葉
で大切にされてきました。食
べることについても、食材を
捨てることなく最後まで使い
切ったり、残らないように食
べきょう工夫されてきまし
た。

みなさんは今、「しまつの
心」を大切にできています
か？一人一人が「しまつの心」
で行動することで、食品ロス
を減らすことができま
す。小さなことでも、
みんなが取り組むと大
きな力になります。今日
からできることを始め
てみましょう。

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
ょうにして、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

* 栄養量は、高学年（5、6 年）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。
中学年（3、4 年）は高学年より 1 割、低学年（1、2 年）は高学年より 2 割程度少なくなります。

* 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！