

令和元年9月献立予定表



※都合により献立、材料を変更する場合があります。

詳しくは、給食室までお尋ねください。

日	曜	昼食	3時	3歳未満児追加献立	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	
2	30	月	麦ごはん 千草焼き レタス 納豆汁	豆乳 トマト羹 クラッカー	牛乳 チーズ	牛乳 プロセスチーズ 豚ひき肉 鶏卵 納豆 油揚げ 煮干しだし 米みそ 麦 みそ 豆乳 寒天	精白米 麦 砂糖(三温糖) 植物油 じゃがいも クラッカー	にんじん たけのこ 乾し いたけ みつば レタス たまねぎ 青ねぎ トマト レモン
3	17	火	パン 豚肉のカレーマリネ トマトスープ(かぼちゃ)	カルピス ミルク なし ビスケット	牛乳 せんべい	牛乳 豚肉 鶏肉 鳥がら だし 脱脂粉乳 乳酸菌 飲料	せんべい ロールパン 片栗 粉 揚げ油 植物油 砂糖 (三温糖) ビスケット	キャベツ にんじん きゅう り コーン、ホール(缶) トマト トマト、ホール、カット(缶) たま ねぎ かぼちゃ セロリ パ セリ なし
4	18	水	きのこごはん 魚の照り焼き おぐらのソテー けんちん汁	スキムミルク いもど いりこの甘露煮	牛乳 キウイ フルーツ	牛乳 鶏肉 魚 鶏肉 木 綿豆腐 煮干しだし 麦 みそ 脱脂粉乳 煮干し	精白米 麦 砂糖(三温糖) 植物油 白玉ふ じゃがいも さつまいも 揚げ油	キウイフルーツ 生しいたけ しめじ しょうが オクラ にんじん こんにやく ごぼ う 青ねぎ
5		木	麦ごはん わかめスープ(未満児) 鶏肉のさっぱり煮 ナムル	スキムミルク 米粉の 豆乳煮しパン	牛乳 チーズ	牛乳 プロセスチーズ 塩わ かめ 鳥がらだし 鶏肉 ひじき 脱脂粉乳 豆乳	精白米 麦 砂糖(三温糖) じゃがいも すりご ま ごま油 米粉 黒砂糖 植物油	たまねぎ しょうが にん にくもやし にんじん きゅうり
6	20	金	麦ごはん つみれと野菜のスープ 切干大根と油揚げの卵とじ	スキムミルク チーズトースト	牛乳 バナナ	牛乳 鶏挽肉 木綿豆腐 鳥がらだし 鶏卵 油揚 げ 煮干しだし 脱脂粉 乳 スライスチーズ	精白米 麦 片栗粉 砂 糖(三温糖) 食パン	バナナ しょうが とうがん トマト なす パセリ 切干だ いこん にら にんじん
7	21	土	めんたいスパゲティ 飲むヨーグルト	牛乳 お菓子	牛乳 オレンジ	牛乳 めんたいこ パー コンドリンクヨーグルト	スパゲティ マーガリン 植物 油 クッキー	オレンジ パセリ しめじ た まねぎ
9		月	麦ごはん すまし汁(未満児) 筑前煮 角天とキャベツの炒め物	スキムミルク ココアマーブル ケーキ	牛乳 パン缶	牛乳 塩わかめ 煮干し だし 鶏肉 厚揚げ 角天 脱脂粉乳 鶏卵	精白米 麦 じゃがいも 植物油 砂糖(三温糖) ごま油 中華スープの素 小麦粉 パター	パインアップル(缶) えのきたけ こん やくにんじん だいこん ごぼう さやいんげん 乾しいたけ しい たけだし キャベツ ビーマン 黄ビー マン
10	24	火	麦ごはん 白身魚の洋風焼き 人参グラッセ ベーコンスープ	スキムミルク りんごゼリー ビスケット	牛乳 せんべい	牛乳 白身魚 粉チーズ ベーコン 鳥がらだし 脱脂 粉乳 寒天	せんべい 精白米 麦 マ ヨネーズ 小麦粉 パター じゃがいも 砂糖(三温糖) 植物油 ビスケット	たまねぎ ビーマン コーン、 ホール(缶) トマトケチャップ にんじん オクラ りんご りん ごジュース
11	25	水	麦ごはん 稲穂揚げ トマト 春雨のみそ汁	アイスクリーム ウエハース	牛乳 バナナ	牛乳 鶏ひき肉 鶏卵 木 綿豆腐 脱脂粉乳 煮干 しだし 米みそ 麦みそ アイスクリーム	精白米 麦 片栗粉 揚 げ油 はるさめ じゃがい も ウエハース	バナナ にんじん にら トマ ト キャベツ 青ねぎ
12	26	木	麦ごはん 卵スープ(未満児) 麻婆なす ごま酢和え	スキムミルク おからマフィン	牛乳 せんべい	牛乳 鶏卵 鳥がらだし 豚ひき肉 赤色辛みそ しらす干し 脱脂粉乳 おから プロセスチーズ	せんべい 精白米 麦 植物油 砂糖(三温糖) 中華スープの素 片栗粉 ごま油 すりごま 小麦 粉 パター	たまねぎ パセリ なす に んじん ビーマン にんにく しょうが キャベツ きゅうり
13	27	金	パン 新☆大豆のシチュー 豆のサラダ	豆乳 さつまいも ドーナツ	牛乳 もも缶	牛乳 だいず ウィナーソー セージ 鳥がらだし 豆乳	ロールパン じゃがいも 植 物油 ドミグラスソース ビー フ シチューの素 さつまいも 上新粉 砂糖(三温糖) 揚げ油	もも(缶) たまねぎ にん じん セロリ こまつな トマ ト ケチャップ トマトピューレ キャベツ きゅうり
14		土	スパゲティ・カレーソース ヨーグルト(固形)	牛乳 お菓子	牛乳 ウエハース	牛乳 牛ひき肉 豚ひき 肉 粉チーズ コンソメ 含脂 加糖ヨーグルト まぐろ油 漬(缶) あさり水煮(缶)	ウエハース スパゲティ 植物 油 マーガリン 小麦粉	たまねぎ にんじん ビーマン マッシュルーム(缶) トマトピューレ トマト、ホール、カット(缶) しめじ 生しいたけ パセリ
☆誕生会☆			麦ごはん えびのつくね団子 マカロニサラダ フライドポテト ゼリー	トロピカル ジュース フルーツ ミルクかん	牛乳 チーズ	牛乳 プロセスチーズ えび 鶏ひき肉 鶏卵 はんべ ん かつお 昆布だし 寒 天	もち米 むぎ粟 黒ごま 揚げ油 マカロニ マヨネーズ 白玉ふ、フライドポテト	かぼちゃ みつば じゃ がいも 黄桃(缶) 白桃 (缶) トロピカルジュース メロン バナナ パインアップル(缶) みかん(缶)
19		木	お月見すまし汁					

食品ロスを削減しましょう

「食品ロス」という言葉を聞いたことがありますか? 「食品ロス」とは食べられるのに捨てられている食品のことです。日本では、年間600万トン以上の食品ロスが発生しています。一人一人が「もったいない」を意識して行動することが大切です。

買い物

事前に冷蔵庫内などをチェック

- メモ書きや携帯・スマホで撮影した画像が有効
- 買い物は使う分だけ

- 小分け食品、少量パック商品、ばら売りなどを活用して使う・食べられる量を購入しましょう

手前に陳列されている食品をチョイス

- 家庭での利用予定に照らして期限表示を確認しましょう



保存

最適な保存場所に

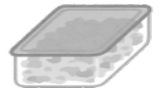
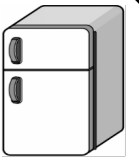
- 保存方法に従って最適な場所に保存

ローリングストック

- 期限の長い食品を奥に、近い食品を手前に置き
- 日頃から食材の種類・量・期限表示を確認しましょう

まとめて下処理

- 冷凍・乾燥・塩蔵などで分類する



調理

残っている食材から使う

⇒「いつか食べる」食品は食品ロス予備軍

⇒賞味期限を過ぎてもすぐに捨てずに、自分で食べられるか判断

料理を作り過ぎない

⇒体調や健康にも配慮して、食べきれぬ量を作りましょう

食材を上手に食べきる

⇒定期的に冷蔵庫や収納庫を整理する日を決めましょう

(例：毎月●日はあるものでお好み焼きデー)



<外食時での食べ残しを防ぐために...>

- ・食品ロス軽減に積極的な店を選ぶ

⇒料理の量を選べる店選び

- ・注文し過ぎない

⇒小盛メニューを活用する

- ・料理をおいしく食べる

⇒食べきりを呼びかける



「第3次福岡市食育推進計画」でも、「環境に配慮した食生活を送る」ことを目標のひとつとしています。



参考ホームページ
消費者庁 食品ロス