



月	火	水	木	金	
<p>3 牛乳</p> <p>ごはん 五目スープ <small>和風ソース</small> おかからとしめじの信州バーグ まぜっこサラダ</p>	<p>4 牛乳</p> <p>ごはん 心のみそ汁 <small>卵不使用</small> 三色そばろ 磯マヨサラダ 小2欠食</p>	<p>5 牛乳  <small>松本の日</small></p> <p>キャロットパン チンゲン菜のスープ ポテトグラタン ブロッコリー入りサラダ りんご <small>梓川産</small></p>	<p>6 牛乳</p> <p>ごはん わかめスープ <small>小2個 中3個</small> えびしゅうまい バンサンスー 小1欠食</p>	<p>7 牛乳</p> <p>ごはん 豆腐のみそ汁 <small>歯</small> かぼちゃフライ じゃこあえ <small>歯</small></p>	
<p>10</p> <p> スポーツの日</p>	<p>11 牛乳</p> <p>ゆかりごはん 鶏肉のすまし汁 <small>歯</small> さんまのみぞれ煮 野菜のごまあえ</p>	<p>12 牛乳</p> <p>アップルパン ミネストローネ 鶏肉のマーマレード焼き 三色こんにゃくサラダ</p>	<p>13 牛乳</p> <p>ごはん 中華スープ 酢豚 <small>歯</small> 切干大根のサラダ</p>	<p>14 牛乳</p> <p>ごはん 豚汁 <small>歯</small> 銀ひらすの西京みそ漬焼き ひじきの煮つけ 小1欠食</p>	
<p>17 牛乳</p> <p>キムタクごはん <small>歯</small> 野菜スープ チキンのコーンフ레이크焼き ポテトサラダ 中学希望献立</p>	<p>18 牛乳  <small>ちくわ コラボ 給食</small></p> <p>ごはん ちくわのすまし汁 ちくわの磯部揚げ かぼちゃサラダ ブルーベリータルト</p>	<p>19 牛乳</p> <p>黒糖パン オニオンスープ ホキのマヨネーズ焼き 大根サラダ 中3欠食</p>	<p>20 牛乳 </p> <p>ごはん 秋ベジ多みそ汁 <small>歯</small> 厚揚げと豚肉のみそ炒め わかめとツナのサラダ 中3欠食</p>	<p>21 牛乳</p> <p>ごはん ポークカレー ロングウイナー 福神漬けあえ 中3欠食</p>	
<p>24 牛乳</p> <p>ごはん 白菜といももちのスープ マーボー豆腐 もやしのささみあえ</p>	<p>25 牛乳 </p> <p>ごはん 油揚げのみそ汁 <small>歯</small> スタミナ肉野菜炒め 大学芋 <small>小1・2年 2個 小3年～ 3個 中 4個</small></p>	<p>26 牛乳</p> <p>ツイストパン じゃがいものスープ チキンカツマトソース キャバツとコーンのサラダ</p>	<p>27 牛乳</p> <p>ごはん キムチ鍋 さばのカレー焼き 小松菜とツナのあえもの 小4欠食</p>	<p>28 牛乳</p> <p>ごはん はるさめスープ 豚どんの具 <small>歯</small> のり酢あえ</p>	
<p>31 牛乳</p> <p>ごはん かきたま汁 お魚フライ いり豆腐</p>	<p> <small>かみかみ食材を使った献立</small></p> <p> <small>具だくさんみそ汁</small></p> <p> <small>季節を味わう献立</small></p>	<p>食物アレルギー講演会のお知らせ</p> <p></p> <p>★ 配布したチラシをご覧ください。</p>			<p>日時 令和4年11月3日(木・祝日) 10:00～12:00 場所 松本市 浅間温泉文化センター 松本市浅間温泉2丁目6番1号 定員 200名程度(要申込み 先着順) 講演 事例発表「松本市の食物アレルギー事業について」 松本市学校給食課 管理栄養士 演題「食物アレルギーとの上手なつきあい方 -最近の考え方-」 講師:伊藤 靖典氏(長野県立こども病院)</p>

※ 行事は、変更になる場合があります。ご了承ください。



10月は「食品ロス削減月間」



10月は「食品ロス削減月間」です。食品ロスとは「食べられるのに捨てられてしまう食べ物」のことです。日本では、年間522万トン(※)が捨てられ、これは国民1人あたり、ごはん茶碗1杯分の食べ物を毎日捨てていることになるそうです。今月は、食品ロス削減献立として、5日のりんご、20日の秋ベジ多みそ汁に使用するさつまいもは、皮まで食べられる食材として使用します。また、31日のいり豆腐は、大豆をすべて食べる料理として提供します。松本市のホームページでも食品ロス削減の取り組みが紹介されています。(※)農林水産省及び環境省 食品ロス量令和2年度推計値

むだにしない。いたくない。減らそう 食品ロス

買ひ物は計画的に

健康と  
持続可能性から  
選ぶ

適量を食べる

「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けて出来ることを見つけて、一人一人取り組んでいきましょう。

