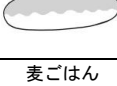
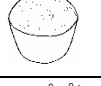




日	主 食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	ちやにくになるもの (あか)		からだのちようしをよくするもの (みどり)		はたらくちからやたいおんになるもの (きいろ)		栄養価 たんぱく質 脂質 食塩相当量	一口メモ
				さかな にく だいず	ぎゅうにゅう こざかな かいそう	りよくおうしょ くやさい	そのたのやさい くだもの	ごはん・パン・めん いも・さとう	あぶら		
1 木	 むぎごはん	○	よしのじる ねぎぶたどんのぐ こんぶあえ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん こまつな みつば	たまねぎ だいこん しょうが にんにく ねぎ キャベツ きゅうり	むぎごはん かたくりこ さんおんとう	こめあぶら ごまあぶら	586 kcal 28.9 g 15.8 g 2.2 g	ぶたにくにはごはんをエネルギーにかえる ビタミンBがたっぷりです。 ごはんにかけてたべてくださいね。
2 金	 むぎごはん	○	たまご入りちゅうかコーンスープ にくだんごのむらさきまいむし こまつなともやしのナムル	いとこまぼこ たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう こまつな にんじん	しょうが たまねぎ えのきたけ コーン たけのこ ねぎ もやし	むぎごはん かたくりこ もちこめ むらさきまい さんおんとう	ごまあぶら	657 kcal 27.4 g 19.8 g 1.9 g	にくだんごにむらさきのお米をまわせた いるどりのあるおかずです。ちゅうか スープやナムルにもよく合います。
5 月	 むぎごはん	○	からみとうふじる イカとポテトのチリソース あおじそふうみあえ	ぶたにく もめんどうふ いか	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ ねぎ しょうが きゅうり あおじそ	むぎごはん かたくりこ じゃがいも さとう	こめあぶら	649 kcal 26.2 g 17.8 g 2.3 g	カラッとあげたじゃがいもとイカを、あま からいソースにからめておとどけします。 ごはんがすすむおかずです。
6 火	 むぎごはん	○	おおむぎのスープ わふうオムレツ グリーンサラダ	ベーコン たまご とりにく もめんどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ブロッコリー	たまねぎ だいこん ねぎ キャベツ きゅうり コーン	むぎごはん おおむぎ じゃがいも さんおんとう	こめあぶら	590 kcal 23.5 g 17.5 g 1.9 g	とうふやネギ、じゃがいもなど「和」の しよくざいをたまごでつづんだわふうオム レツです。
7 水	 はつがげんまいごはん	○	【かみかみこんだて】 こんさいじる ししやものフライ つぼづけあえ	とりにく ししやも たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ キャベツ つぼづけ レモンかじゅう	はつがげんまいごは ん さつまいも パンこ	こめあぶら ごま	655 kcal 29.6 g 18.8 g 2.3 g	きょうはかみかみこんだてです。 よくかむことでしょうががよくなるのでお なかにやさしく、えいようをじゅうぶんに きゅうしゅうすることをたすけます。
8 木	 コッペパン	○	【めのあいごデーこんだて】 ポパイスープ かぼちゃのグラタン こまつなサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん かぼちゃ ほうれんそう パセリ こまつな	たまねぎ えのきたけ エリンギ だいこん コーン	コッペパン	こめあぶら バター	617 kcal 27.0 g 22.5 g 2.8 g	10月10日は「めのあいごデー」です。目によ い ビタミンA がたっぷりのほうれんそ う、かぼちゃ、こまつなをたべてめをいた わりましょう。
9 金	 むぎごはん	○	あきのこんさいカレー ふくじんづけあえ フルーツヨーグルト	ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	しょうが にんにく セロリ たまねぎ れんこん りんご だいこん	むぎごはん さつまいも	こめあぶら	659 kcal 22.2 g 16.3 g 2.2 g	あきのこんさいのカレーには、 れんこんやさつまいもなど、あきがしゅん のこんさいをたっぷりいれます。こんさい カレーをたべてからだをあたためましょ う。
13 火	 コッペパン	○	やさしいスープ てづくりキャベツメンチカツ 千切りポテトのサラダ	とりにく ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり レモンかじゅう	コッペパン さとう パンこ じゃがいも	こめあぶら	639 kcal 25.9 g 22.4 g 1.9 g	ぶたひきにくのうまみがキャベツとあわさ り、はしがとまらないメンチカツです。 ちようりじょうでてづくりしておとどけし ます。
14 水	 むぎごはん	○	けんちんじる ナスのにくみそいため ほうれんそうのいそマヨサラダ	とりにく もめんどうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう しらす きざみのり	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり レモンかじゅう	むぎごはん さとう	こめあぶら ごまあぶら ノンエッグマヨ ネーズ	656 kcal 30.9 g 22.5 g 2.8 g	みずみずしくてあまみがたっぷりのあきナ スをつかったにくみそいためです。ごはん といっしょにもりもり食べてくださいね。
15 木	 とがくしまいごはん	○	ごもくスープ タラときのこのホイル焼き なめたけあえ きよほう（くだもの）	とりにく たら	ぎゅうにゅう	チンゲンさい にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ しめじ もやし なめたけ きよほう	とがくしまいごは ん	ノンエッグマヨ ネーズ	585 kcal 30.8 g 15.8 g 2.3 g	ながのけんさんのしめじ、えのきたけや、 とがくしでそだったおこめをつかってき うしよくをつくります。
16 金	 むぎごはん	○	はくさいとコーンのスープ れんこんハンバーグ こまつなごまサラダ	とりにく ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな パセリ	はくさい たまねぎ コーン もやし れんこん だいこん	むぎごはん さとう	こめあぶら ごま	629 kcal 27.1 g 20.2 g 2.0 g	れんこんのしょうかながたのしいハンバ ーグです。 よくかんでたべてくださいね。
19 月	 むぎごはん	○	だいこんのみそじる とりにくとれんこんのあげに たくあんあえ	あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	だいこん きゅうり はくさい たくあん えのきたけ レモン ねぎ れんこん しょうが キャベツ	むぎごはん かたくりこ	こめあぶら ごま	653 kcal 24.4 g 20.8 g 2.3 g	きゅうしよくのみそじるは「戸隠ちいきづ くりきょうぎかい」のみそをしようしてい ます。 戸隠のみそをじっくりあじわってみてくだ さい。
20 火	 ツイストパン	○	【戸隠小4年生おたのしみ献立】 コーンポタージュ チリコンカン パリパリサラダ てづくりまっちゃプリン	だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	コーン たまねぎ かたくり コーン キャベツ きゅうり にんにく	ツイストパン ぎょうざのかわ さんおんとう	ホイップクリーム こめあぶら ごまあぶら むえんバター	812 kcal 32.9 g 34.1 g 2.6 g	きょうはとがくしょう4年生のおたのし みこんだてです。人気のパリパリサラダや てづくりまっちゃプリンのリクエストが多 くありました。楽しく食べてくださいね。
21 水	 うどん	○	おにかけうどんのしる にらせんべい わかめときゅうりのすのもの	ぶたにく いとこまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	たまねぎ ごぼう だいこん しめじ キャベツ きゅうり	うどん さとう	こめあぶら ごまあぶら	531 kcal 24.3 g 13.6 g 2.1 g	「おにかけうどん」と「にらせんべい」 は、ながのけんの「きょうどりようり」で す
22 木	 わかめごはん	○	【もみじべんとうきゅうしよく】 とりのからあげ たまごやき こんさいのきんぴら そくせきづけ ミニトマト もみじかまぼこ	とりにく たまご さつまあげ	ぎゅうにゅう きざみこんぶ わかめ	にんじん ミニトマト	キャベツ きゅうり しめじ しょうが にんにく ごぼう れんこん	わかめごはん かたくりこ はくりき さんおんとう	こめあぶら ごまあぶら	679 kcal 29.4 g 21.7 g 2.3 g	きょうはもみじべんとうきゅうしよくで す。 あきぞらのしたでたべられるよう、 1つ1つおべんとうばこにつめておとどけし ます。
23 金	 むぎごはん	○	キムチスープ やきにくどんのぐ はるさめサラダ	ぶたにく もめんどうふ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん にら	はくさい キムチ はくさい えのきたけ しょうが たまねぎ キャベツ	むぎごはん はるさめ さんおんとう	ごまあぶら こめあぶら ごま	653 kcal 29.0 g 19.0 g 2.1 g	少しずつさむくなってきましたね。キムチ スープのからみでからだをあたため、げん きにすごしましょう。
26 月	 むぎごはん	○	ほうれんそうとえのきのスープ まーぼーどうふ こざかなとチーズのサラダ	とりにく ぶたにく もめんどうふ	ぎゅうにゅう しらす チーズ	にんじん ほうれんそう にら	にんにく キャベツ セロリ しいたけ たまねぎ えのきたけ しめじ ほうれんそう	むぎごはん さんおんとう かたくりこ	こめあぶら ごまあぶら	625 kcal 27.8 g 20.7 g 2.0 g	きょうのサラダには、カルシウムたっぷりの しらすとチーズを入れました。ぎゅう にゅうのほかにもカルシウムがおおいし くざいをおぼえておきましょう。
27 火	 ちゅうかめん	○	しょうゆラーメンスープ だいずいりだいがくいも カラフルおひたし	とりにく うずらのたまご だいず	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんじん こまつな	ちゅうかめん さつまいも かたくりこ	こめあぶら くるごま	646 kcal 27.4 g 18.4 g 2.2 g	ラーメンなどめんるいは、「かむかいす う」がへりやすいといわれています。かみ ごたえがでるよう、しゅさいはだいずい りだいがくいもにしました。
28 水	 むぎごはん	○	いものこじる シルバーのもみじやき あおじそふうみあえ	あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな たまねぎ にんじん	たまねぎ ネギ キャベツ だいこん あおじそ	むぎごはん さといも	ノンエッグマヨ ネーズ	632 kcal 28.6 g 21.7 g 2.0 g	シルバーのもみじやきは、もみじのよう なきれいなオレンジいろがでるよう、にん じんをすりおろしてつくります。
29 木	 コッペパン	○	パンプキンポタージュ ホットドッグのぐ ビーンズサラダ ミックスベリープリン	フランクフルト ベーコン だいず	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	トマト かぼちゃ パセリ にんじん	にんにく たまねぎ レッドキャベツ キャベツ きゅうり	コッペパン さとう	こめあぶら バター ノンエッグマヨ ネーズ	807 kcal 28.7 g 36.6 g 3.1 g	きょうはハロウィンこんだてです。 あきのしゅうかくをいらい、まよけのい みをもつかぼちゃをポタージュにしました。
30 金	 むぎごはん	○	とうふのみそじる げんきのでるレバー カリポリづけ	もめんどうふ とりにく ぶたレバー	ぎゅうにゅう	にんじん にら	だいこん えのきたけ しょうが きゅうり	むぎごはん かたくりこ さんおんとう さとう		643 kcal 27.1 g 17.1 g 2.7 g	たいしょうがへんかしやすいきです。ね。 げんきのでるレバーでつづぶんをしゃかり とり、げんきにすごしましょう。



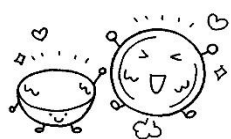
日	主 食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	血や肉や骨になる食品		体の調子を整える食品		熱や力になる食品		栄養価		一口メモ
				(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		たんぱく質	脂質	
				1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群			
				魚・肉・卵 大豆	牛乳・小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋 砂糖	油脂類			
1 木	麦ごはん 	○	吉野汁 ねぎ豚丼の具 昆布和え	鶏肉 豚肉	牛乳 塩昆布	人参 小松菜 みつば	玉ねぎ 大根 生姜 にんにく ねぎ キャベツ きゅうり	麦ごはん 片栗粉 三温糖	米油 ごま油	703 kcal 34.7 g 19.0 g 2.6 g	豚肉にはご飯をエネルギーに変える栄養素ビタミンBがたっぷりです。ご飯にかけて食べてください。	
2 金	麦ごはん 	○	たまご入り中華コーンスープ 肉団子の紫米蒸し 小松菜ともやしのナムル	糸かまぼこ たまご 豚肉	牛乳	ほうれん草 小松菜 人参	生姜 玉ねぎ えのきたけ コーン たけのこ ねぎ もやし	麦ごはん 片栗粉 もち米 紫米 三温糖	ごま油	788 kcal 32.9 g 23.8 g 2.3 g	肉団子に紫米をまとわせた彩りのある主菜です。中華スープやナムルにもよく合います。	
6 火	麦ごはん 	○	大麦のスープ 和風オムレツ グリーンサラダ	ベーコン たまご 鶏肉 木綿豆腐	牛乳	人参 小松菜 ブロッコリー	玉ねぎ 大根 ねぎ キャベツ きゅうり コーン	麦ごはん 大麦 じゃがいも 三温糖	米油	708 kcal 28.2 g 21.0 g 2.3 g	豆腐やネギ、じゃがいもなど「和」の食材をたまごで包んだ和風オムレツです。	
7 水	発芽玄米ご飯 	○	【かみかみ献立】 根菜汁 ししゃものフライ つぼ漬け和え	鶏肉 ししゃも たまご	牛乳	人参	大根 ごぼう ねぎ キャベツ つぼ漬け レモン果汁	発芽玄米ご飯 さつまいも パン粉	米油 ごま	786 kcal 35.5 g 22.6 g 2.8 g	今日はかみかみ献立です。よく噛むことで消化が良くなるのでおなかに優しく、栄養を十分に吸収することを助けます。	
8 木	コッペパン 	○	【目の愛護デー献立】 ポパイスープ かぼちゃのグラタン 小松菜サラダ	鶏肉	牛乳 チーズ	人参 かぼちゃ ほうれん草 パセリ 小松菜	玉ねぎ えのきたけ エリンギ 大根 コーン	コッペパン	米油 バター	740 kcal 32.4 g 27.0 g 3.4 g	10月10日は「目の愛護デー」です。目に良いビタミンAがたっぷりのほうれん草、かぼちゃ、小松菜を食べて目をいたわりましょう。	
9 金	麦ごはん 	○	秋の根菜カレー 福神漬け和え フルーツヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参	生姜 にんにく セロリ 玉ねぎ れんこん りんご 大根	麦ごはん さつまいも	米油	791 kcal 26.6 g 19.6 g 2.6 g	今日のカレーには、れんこんやさつまいもなど、秋に旬を迎える根菜をたっぷり入れます。根菜カレーを食べて体を温めましょう。	
13 火	コッペパン 	○	野菜スープ 手作りキャベツメンチカツ 千切りポテトのサラダ	鶏肉 豚肉 たまご	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり レモン果汁	コッペパン 上白糖 パン粉 じゃがいも	米油	767 kcal 31.1 g 26.9 g 2.3 g	豚ひき肉のうまみがキャベツと合わさり、箸が止まらないメンチカツです。調理場で手作りしてお届けします。	
14 水	麦ごはん 	○	けんちん汁 ナスの肉みそ炒め ほうれん草の磯マヨサラダ	鶏肉 木綿豆腐 豚肉	牛乳 しらす きざみのり	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ きゅうり レモン果汁	麦ごはん 上白糖	米油 ごま油 ノンエッグ マヨネーズ	787 kcal 37.1 g 27.0 g 3.4 g	みずみずしくて甘味がたっぷりの秋ナスを使った肉みそ炒めです。ごはんが進む主菜です。もりもり食べてください。	
15 木	戸隠米ごはん 	○	【地域食材の日献立】 五目スープ たらときのこのホイル焼き なめたけあえ 巨峰	鶏肉 たら	牛乳	チンゲン菜 人参 小松菜	玉ねぎ えのきたけ しめじ もやし なめたけ 巨峰	戸隠米ごはん	ノンエッグ マヨネーズ	702 kcal 37.0 g 19.0 g 2.8 g	戸隠米をはじめ、長野県産のえのきたけやしめじをたっぷり使った秋の地域食材献立です。	
16 金	麦ごはん 	○	白菜とコーンのスープ れんこんハンバーグ 小松菜のごまサラダ	鶏肉 豚肉 たまご	牛乳	人参 小松菜 パセリ	白菜 玉ねぎ コーン もやし れんこん 大根	麦ごはん 上白糖	米油 ごま	755 kcal 32.5 g 24.2 g 2.4 g	れんこんの食感が食べていて楽しいハンバーグです。よく噛んで食べてみてください。	
19 月	麦ごはん 	○	大根のみそ汁 鶏肉とれんこんの揚げ煮 たくあん和え	厚揚げ 鶏肉	牛乳 わかめ	人参	大根 きゅうり たくあん えのきたけ レモン ねぎ れんこん 生姜 キャベツ	麦ごはん 片栗粉	米油 ごま	784 kcal 29.3 g 25.0 g 2.8 g	給食のみそ汁は「戸隠地域づくり協議会」の戸隠米麹味噌を使用しています。味噌のおいしさをゆっくりと味わってみてください。	
20 火	ツイストパン 	○	【戸隠小4年生おたのしみ献立】 コーンポタージュ チリコンカン パリパリサラダ 手作り抹茶プリン	大豆 豚肉	牛乳	人参 パセリ	コーン 玉ねぎ コーン キャベツ じゅうり にんにく	ツイストパン ぎょうざの皮 三温糖	ホイップクリーム 米油 ごま油 無縁バター	974 kcal 39.5 g 40.9 g 3.1 g	今日は戸隠小4年生のお楽しみ献立です。人気のバリバリサラダや手作り抹茶プリンのリクエストが多くありました。楽しく食べてください。	
21 水	うどん 	○	おにかけうどんの汁 にらせんべい わかめときゅうりの酢の物	豚肉 糸かまぼこ 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 にら	玉ねぎ ごぼう 大根 しめじ キャベツ きゅうり	うどん 三温糖 上白糖	米油 ごま油	637 kcal 29.2 g 16.3 g 2.5 g	「おにかけうどん」と「にらせんべい」は長野県東信地方で行事の日に食べられていた郷土料理です。信州の伝統をいただきます。	
22 木	わかめごはん 	○	【紅葉弁当給食】 鶏のからあげ たまご焼き 根菜のきんぴら 即席漬け ミニトマト もみじかまぼこ	鶏肉 たまご さつま揚げ	牛乳 刻み昆布 わかめ	人参 ミニトマト	キャベツ きゅうり レモン 生姜 にんにく ごぼう れんこん	わかめごはん 片栗粉 薄力粉 三温糖	米油 ごま油	815 kcal 35.3 g 26.0 g 2.8 g	今日はおもじ弁当給食です。秋空の下で食べられるよう、1つ1つお弁当箱に詰めてお届けします。	
23 金	麦ごはん 	○	キムチスープ 焼肉丼の具 春雨サラダ	豚肉 木綿豆腐 ハム	牛乳	人参 にら	白菜キムチづけ 白菜 えのきたけ 生姜 玉ねぎ キャベツ	麦ごはん 緑豆はるさめ 普通はるさめ 三温糖	ごま油 米油 ごま	784 kcal 34.8 g 22.8 g 2.5 g	気温が少しずつ下がりがり、肌寒い季節ですね。キムチスープの辛味で体を温め、元気に過ごしましょう。	
26 月	麦ごはん 	○	ほうれん草とえのきのスープ 麻婆豆腐 小魚とチーズのサラダ	鶏肉 豚肉 木綿豆腐	牛乳 しらす チーズ	人参 ほうれん草 にら	にんにく セロリ しいたけ 玉ねぎ えのきたけ しめじ ほうれん草	麦ごはん 三温糖 片栗粉	米油 ごま油	750 kcal 33.4 g 24.8 g 2.4 g	今日のサラダには、カルシウムたっぷりのしらすとチーズを入れました。牛乳のほかにもカルシウムが多い食材を覚えておきましょう。	
27 火	中華麺 	○	しょうゆラーメンスープ 大豆入り大学芋 カラフルおひたし	鶏肉 うずら卵 大豆	牛乳	人参 小松菜	人参 小松菜	中華麺 さつまいも 片栗粉	米油 黒ごま	775 kcal 32.9 g 22.1 g 2.6 g	ラーメンなど麺類は、「噛む回数」が減りやすいといわれています。噛み応えが出るように、主菜は大豆入り大学芋にしました。	
28 水	麦ごはん 	○	いものこ汁 シルバーのもみじ焼き 青じそ風味あえ	油揚げ 鶏肉	牛乳	小松菜 玉ねぎ 人参	玉ねぎ ネギ キャベツ 大根 青じそ	麦ごはん さといも	ノンエッグ マヨネーズ	758 kcal 34.3 g 26.0 g 2.4 g	シルバーのもみじ焼きは、紅葉のようなきれいなオレンジ色が出るよう、人参をすりおろして作ります。	
29 木	コッペパン 	○	【ハロウィン献立】 パンプキンポタージュ ホットドッグの具 ビーンズサラダ ミックスベリープリン	フランクフルト ベーコン 大豆	牛乳 チーズ 生クリーム	トマト かぼちゃ パセリ 人参	にんにく 玉ねぎ レッドキャベツ キャベツ きゅうり	コッペパン 上白糖	米油 バター ノンエッグ マヨネーズ	968 kcal 34.4 g 43.9 g 3.7 g	今日はハロウィン献立です。秋の収穫を祝い、魔よけの意味を持つかぼちゃをポタージュにしました。	
30 金	麦ごはん 	○	豆腐のみそ汁 元気の出るレバー カリポリ漬け	木綿豆腐 鶏もも肉 豚レバー	牛乳	人参 にら	大根 えのきたけ 生姜 きゅうり	麦ごはん 片栗粉 三温糖 上白糖		772 kcal 32.5 g 20.5 g 3.2 g	体調が変化しやすい時期ですね。元気の出るレバーで鉄分をしっかりととり、元気に過ごしましょう。	



食育だより | 0月

長野市戸隠学校給食共同調理場

今月の給食目標 好き嫌いせずなんでもたべよう



みなさんは、食べ物の好ききらいがありますか？ わたしたちは、食べることで、命を保ったり活動したり成長したりしています。毎日を元気に過ごすためにも、好ききらいをしないで残さず食べるようにしましょう。

知っていますか？ 五大栄養素の働き

炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
多く含む食品 お米、パン、めん、いも、砂糖など	多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど	多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など	多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など	多く含む食品 野菜、果物、きのこなど

エネルギーになる	体をつくる	体の調子をととのえる

年齢が上がるにつれて食べられるようになる!?



「手前から買う!」で食品ロスを減らそう



食品ロスは、食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。調理や食べる時だけではなく、食品を買う時から食品ロスを削減するためにすることができます。食品を買う時、期限が長いものから取ると、期限が短いものが残り、それが食品ロスにつながってしまいます。奥の方から取るのではなく、手前から買うようにします。

Q. 日本の食品ロスはどのくらい多いの?

A. 日本の食品ロスは約643万トンです(平成28年度推計値)。これを1人当たり換算すると、毎日茶わん約1杯分(約139g)のごはんを捨てていることになります。これは、年間約51kgになり、1人当たりの米の消費量と同じくらいです。



10月は食品ロス削減月間



10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。日本は食べ物を大量に輸入している一方で、大量に捨てています。これはとてももったいないことです。

食品ロスを減らすために一人ひとりができることをしましょう。

-----給食メニューの紹介-----

～れんこんハンバーグ～

材料(4人前)

- ・豚ひき肉:200g
- ・れんこん:60g

- ・玉ねぎ:75g
- ・たまご:1/2個
- ・パン粉:5g
- ・酒:小さじ1
- ・食塩:ひとつまみ

【おろしソース】

- ・大根:80g
- ・薄口醤油:大さじ1/2
- ・みりん:大さじ1/2
- ・米酢:小さじ1/2

1. 玉ねぎはみじん切り、れんこんは粗みじん切りにする。
2. 豚肉、玉ねぎ、れんこん、料理酒、食塩を入れて混ぜ合わせる。
3. つなぎのたまごとパン粉を入れ、4等分にして成形する。
4. フライパンで焼く。
5. おろしソースの調味料を混ぜ、ソースをかけて完成!