

Main table containing daily menu items, ingredients, and nutritional information (Energy, Protein, Fat, Salt) for each day from October 3rd to 20th.

Continuation of the menu table from October 21st to 31st, including items like 'ごはん あぶら', 'コンソメライス', and 'キムチチャーハン'.

給食だより 10月

Summary table for October showing average monthly values for Energy (638 kcal), Protein (24.3 g), Fat (20.6 g), and Salt (2.2 g).

10月は食品ロス削減月間です。食品ロスとは、本来食べられるのにさまざまな理由で捨てられてしまう食品のことです。食品ロスを減らすには、どうしたらよいかを考えて実践しましょう。

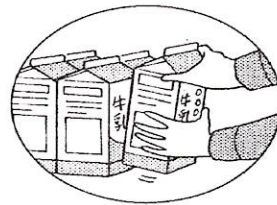
今日からできる食品ロスを減らす方法

一人ひとりの行動が大きな削減につながります。身近なことから始めてみましょう。

給食を残さずに食べる



すぐに使うなら、手前の商品を買う



必要な分だけ買う



期限表示を正しく理解する



10月20日の「パリパリひじきサラダ」のレシピです！ ざんさいがすくなく大人気ですので、ぜひ作ってみてください！

きゅうしょくレシピ しょうかい

- Recipe ingredients for 'Paripari Hijiki Salad' (1 person): Hijiki 30g, Kani 13g, Soybean Paste 2.5g, Hijiki 13g, Soybean Paste 2.5g, Kani 4g, Sesame Oil 0.6g, Abura 0.7g, Mirin 0.6g, Osu 1.4g, Sotou 0.6g, Gomabura 0.7g, Water 0.6g, Shio 1.5g.

- Recipe instructions for 'Paripari Hijiki Salad': ① Wash hijiki thoroughly and blanch in boiling water. ② Wash hijiki thoroughly, blanch in boiling water, and drain. ③ Wash hijiki, soybean paste, mirin, and sotou in water. ④ Mix abura, osu, and gomabura dressing. ⑤ Combine ②-④, add ①, and mix well. (If you have time, you can add bonito flakes.)