



令和7年9月 給食献立表

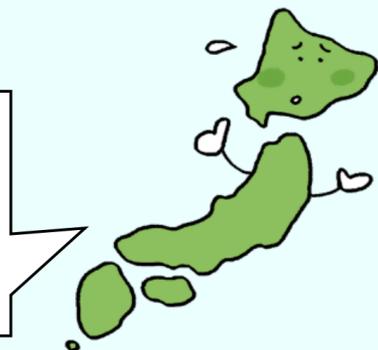


石川県立盲学校

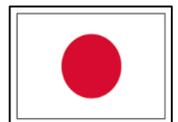
1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)
ご飯 災害備蓄品使用 タンドリーチキン 付) 野菜の甘酢漬け 具だくさん卵焼き ミ ゼリー入りフルーツポンチ	親子丼 大豆もやしのナムル 太きゅうり入りチゲ風スープ 加賀野菜	カレーライス わかめの酢の物 ぶどう(大粒)	ご飯 災害備蓄品使用 魚のから揚げ(しいら) 付) きゅうりのしそ和え プルコギ風 ミネストローネ風	パン 鶏肉のコーンフレーク焼き 付) フライドポテト 鉄人サラダ にんじんプリン
8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)
ご飯 能登野菜 魚の山椒焼き(あじ) 付) 金糸瓜 のサラダ 豚肉と玉ねぎの炒め物 かぼちゃのすり流し	重陽の節句献立 五目混ぜご飯 千草焼き 付) なす のごま味噌和え 栗ムース	ご飯 豚肉のオイスター炒め 野菜の天ぷら 水餃子スープ	ご飯 鶏の梅味噌焼き 付) 人参グラッセ サバとじゃが芋のカレー炒め そうめん汁(冷)	きなこトースト、パン ハンガリアンシチュー 野菜のごまドレ和え ハンガリー
15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)
【敬老の日】 	まぜまぜビビンバ 雑穀サラダ ココアプリン 大韓民国	ソース焼きうどん ほうれん草のごま酢和え 野菜チップス	ご飯 石川県 堅豆腐カツ 付) 茎わかめの炒め物 ごま酢和え 加賀野菜 さつま芋のみそ汁	パン(ミルクロール) あんこ 鯖のレモンソース 付) カリフラワー-カレーまぶし コールスローサラダ
22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)
ご飯 鶏肉と茄子のカレーソース煮 アップルドレッシングサラダ 一口蒸しパン(さつまいも) 加賀野菜	【秋分の日】 	冷やしうどん とり天 大分県 キューブサラダ 果物(なし)	ご飯 豆腐ハンバーグ きのかあんかけ 卵とブロッコリーのごまサラダ 切干し大根のナポリタン	おいもトースト、パン 卵と白菜のサラダ ポトフ風 加賀野菜
29 (月)	30 (火)			
ご飯 豚肉のマスタード風味煮 インドカレー屋さん風なサラダ 春雨スープ	蓮根入りルーロー飯 ルオポータン(大根スープ) 豆花(トウファ) 台湾	・牛乳は毎日つきます。 ・都合により献立を変更することがあります。		

日本の食料事情を知っていますか？

日本の食料自給率
2022年度
38%
(カロリーベース)



食料自給率は、国内で消費される食品が国内の生産でどれくらいまかなえているかを示す指標です。世界の食料自給率と比べると、日本は先進国の中でも最低の水準です。(アメリカ・フランス・ドイツ：2020年、日本：2022年度)



アメリカ 115% フランス 117% ドイツ 84% 日本 38%

Q 食料を輸入に頼っているとどうなるの？

A 日本は、食べ物の多くを外国産に頼っているため、世界のできごとの影響を受けやすくなっています。例えば世界的な人口増加で食料が足りなくなったり、外国の経済事情で輸入ができなくなったり、地球温暖化や異常気象で収穫量が減ったりすることも考えられます。
安心して食べるためには、食料自給率を上げることが必要です。



食料自給率をアップするには？ ～自分たちのできることをしよう！～

① 今が旬の食べ物を選ぼう



② 地元でとれる食材を食べよう



③ ごはん中心の、バランスのよい食事をしよう



④ 食べ残しを減らそう



⑤ 自給率向上の取り組みを知り、応援しよう

