

# 10月給食だより

早寝早起き朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」シンボルマーク



令和4年9月30日

練馬区立豊玉第二小学校

校長 坪倉 一雄

栄養士 遠藤 万紀子

朝晩涼しくなり、だんだんと秋らしくなってきました。やっと過ごしやすくなりましたね。秋は、「食欲の秋」「実りの秋」ともいうように、おいしい食べ物がたくさん収穫される季節です。食べすぎには注意しながら、秋の味覚を楽しんでください。また、さわやかな秋の風が吹くようになり、運動をするにも気持ちのいい季節です。旬の食材から栄養をたっぷり補給して、「スポーツの秋」も楽しみましょう。

## 食べることの責任



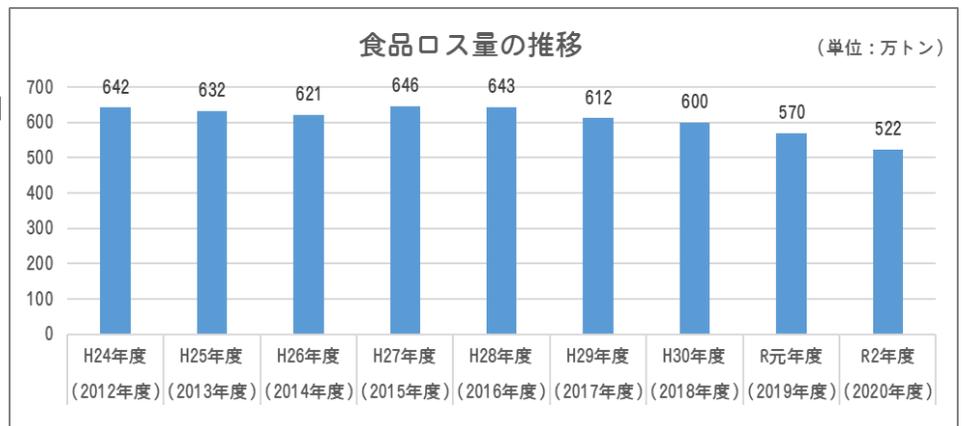
10月は、「食品ロス削減月間」です。「食品ロス」とは、「まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物」のことです。この食品ロスの多さが、日本でも世界でも、大きな問題となっています。

SDGsの目標12「つくる責任 つかう責任」でも、地球を守るために食品ロスを減らすことが求められています。私たちは主に、地球の資源を「つかう側」として、「食べることの責任」を果たさなければなりません。それは、「自分の心と体の健康を保つための栄養量をしっかりとる、また、とりすぎない」ということです。食材を買うとき、料理を作るとき、食事をするときなど、様々な場面で一人一人が意識して取り組むことで、食品ロスは減らすことができます。

### 日本の食品ロスの量

令和2年度の日本の食品ロス量は「522万トン」とされています。このうちの約半数にあたる「247万トン」が家庭から出されたものです。

しかし、右のグラフからわかるように、食品ロスはこの10年ほどで、年間約120万トンも減らすことができました。



〈農林水産省資料より〉

### 食品ロスを減らすための工夫

#### ① 食べ物のことを知る

- 賞味期限や消費期限を確認する。
- 適切な保存方法で保管する。



#### ② 買いすぎや作りすぎに注意

- 冷蔵庫を見てから買い物に行く。
- 残った料理はリメイクがオススメ。



かぼちゃの煮物はつぶしてコロッケに★



カレーはチーズをのせて焼いてドリアに★



#### ③ 自分に合った量を知り、食べ残しをしない。

### ～食品ロスについて考えよう～

10月は、食品ロスにちなんだ献立を取り入れました。

#### ○11日(火)：「さとのそら」のすいとん汁

練馬産小麦の「さとのそら」やもみ菜(練馬産の間引いた大根)を使って地産地消について考えます。

#### ○13日(木)：まるごとブロッコリーサラダ、キャベキ

ブロッコリーの茎やキャベツの芯まで使って作ります。

#### ○17日(月)：もったいないふりかけ

だしをとったあとのかつお節をふりかけにします。

### 食品ロス削減

### 練馬区の食品ロス削減の取り組み★

#### ○フードドライブ事業

「フードドライブ」とは、家庭の未利用食品(缶詰・乾物・レトルト食品・調味料など)を持ち寄り、必要としている団体に寄付する活動です。

練馬区のリサイクルセンターで、食品ロスの削減のため、平成29年度から実施しています。



### ＜10月の食材の主な産地(予定)＞

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんにく	青森県	しめじ	長野県	こまつな	埼玉県 千葉県 東京都	柿	和歌山県
しょうが	高知県	えのき	長野県	キャベツ	群馬県 長野県 練馬区	みかん	愛媛県
たまねぎ じゃがいも	北海道	もやし	栃木県	だいこん	北海道 千葉県	りんご	青森県
にんじん	北海道 青森県	にら	栃木県 群馬県	ブロッコリー	長野県	米	青森県産「つがるロマン」
セロリ	長野県	はくさい	長野県 茨城県	さつまいも	茨城県	鶏卵	茨城県
ごぼう	青森県	ねぎ	青森県 秋田県	トマト	群馬県 栃木県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
黄ピーマン	千葉県	きゅうり	群馬県	もみ菜	練馬区	鶏肉	宮崎県 鳥取県 青森県
ピーマン	茨城県	さといも	千葉県 埼玉県	かぼちゃ	北海道	牛乳	東京都 群馬県 岩手県 青森県 秋田県 宮城県 北海道 山梨県



# 10月献立表

令和4年度 練馬区立豊玉第二小学校

実施日 日 曜	献立名	主 な 材 料 名			エネルギー (kcal) たんぱく質 (%) *中学年度	献立紹介
		血や肉をつくる(赤)	熱や力のもと(黄)	体の調子を整える(緑)		
3月	牛乳 こぎつねごはん 大学いも 五目汁	とり肉 油揚げ 牛乳 豚肉 豆腐	米 麦 砂糖 油 さつま芋 みずあめ 黒ごま 片栗粉	にんじん 大根 しめじ 小松菜 ねぎ	650 12.9	<p>○10月は、「食品ロス削減月間」です！ ～食品ロスについて考えよう～</p> <p>食品ロスについて考えるきっかけに、給食でも食品ロスにちなんで献立をとりいれました。</p> <p> 11日(火)「さとのそら」のすいとん汁 練馬区で生産された練馬小麦「さとのそら」を使ってすいとんを作ります。</p> <p> 13日(木)もったいないレシピ① ブロッコリーの茎まで使ってサラダを作ります。また、キャベツの葉だけでなく、芯まで使ったケーキを焼きます。</p> <p> 17日(月)もったいないレシピ② だしをとったあとのかつおぶしを捨てずに使って、ふりかけにします。</p> <p> 食品ロスを減らそう！</p> <p>28日(金)～日本の郷土料理～ 「宮崎県」 「おび天」とは、宮崎県日南市の飫肥(おび)地区の郷土料理です。魚のすり身で作った天ぷらで、揚げかまぼこのような料理です。</p> <p> 31日(月) ・かぼちゃプリン ハロウィンの日にちなんで、かぼちゃを使ったプリンを作ります。なめらかにしたかぼちゃと豆乳の優しい甘さや生クリームのまろやかさが感じられるプリンです。</p> <p></p>
4火	牛乳 麦ごはん かつおの香味焼き 豚肉と大根のうま煮 くだもの(柿) ☆旬の食材「柿」	牛乳 かつお 豚肉 うすら卵	米 麦 砂糖 米油 こんにゃく 里芋	にんにく 生姜 ねぎ 大根 にんじん 白菜 柿	584 22.7	
5水	牛乳 秋の香りごはん ししゃもの青のり焼き 手作りみたらし団子 かぼちゃのみそ汁 ☆十三夜のお月見献立	とり肉 油揚げ 牛乳 ししゃも 青のり みそ	米 麦 栗 さつま芋 米油 白玉粉 砂糖 片栗粉	にんじん 干しいたけ 大根 えのきたけ かぼちゃ ねぎ	588 16.6	
6木	牛乳 コーンピラフ ポークビーンズ 夕焼けゼリー ☆目の愛護デー献立	とり肉 牛乳 豚肉 大豆 寒天	米 麦 米油 砂糖 バター ジャガ芋	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム さやいんげん オレンジジュース	550 15.8	
7金	牛乳 セルフチキンカツサンド ゆでキャベツ ABCスープ	とり肉 牛乳	丸パン 小麦粉 パン粉 米油 マカロニ	キャベツ にんじん たまねぎ コーン	596 18.7	
11火	牛乳 練馬ごはん さばの照り焼き 「さとのそら」のすいとん汁 ◎食品ロスについて考えよう～地産地消～	豚肉 油揚げ 牛乳 さば	米 麦 米油 砂糖 ごま さつま芋 小麦粉 白玉粉	大根 にんじん 小松菜 白菜 ねぎ もみ菜	624 17.6	
12水	牛乳 マーボー豆腐丼 もやしと人参の炒めもの	豚肉 みそ 豆腐 牛乳	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま	にんにく 生姜 干しいたけ にんじん なら ねぎ グリンピース もやし	590 17.6	
13木	牛乳 きのこのクリームスパゲティ まるごとブロッコリーサラダ キャベキ ◎食品ロスについて考えよう～もったいないレシピ①～	とり肉 牛乳 生クリーム パルメザンチーズ	スパゲティ オリーブ油 米油 小麦粉 バター 砂糖 きび砂糖	たまねぎ しめじ えのきたけ しいたけ にんじん パセリ ブロッコリー キャベツ グレープフルーツジュース	674 13.6	
14金	牛乳 カラフルピラフ ベーコンと野菜のソテー トマトとじゃがいものスープ	とり肉 牛乳 ベーコン 豚肉 レンズ豆	米 麦 米油 バター ジャガ芋	たまねぎ にんじん 黄ピーマン ピーマン キャベツ コーン セロリー トマトピューレ トマト トマト缶 パセリ粉	534 13.8	
17月	牛乳 麦ごはん もったいないふりかけ 白身魚のさらさ焼き かきたま汁 ◎食品ロスについて考えよう～もったいないレシピ②～	牛乳 ちりめんじゃこ 刻み昆布 ホキ 豆腐 卵	米 麦 白ごま 砂糖 米油 マヨネーズ(卵なし) 片栗粉	しめじ えのきたけ たまねぎ にんじん ピーマン 干しいたけ ねぎ 小松菜	579 20.2	
18火	牛乳 タンドリーチキンカレー お豆のフレンチサラダ ☆世界の味めぐり「インド」	とり肉 ヨーグルト 牛乳 ひよこ豆	米 麦 米油 ジャガ芋 バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん きゅうり さやいんげん コーン	632 12.8	
19水	牛乳 黒砂糖パン ポテトグラタン ベーコンと白菜のスープ くだもの(りんご)	牛乳 とり肉 生クリーム パルメザンチーズ ベーコン 豚肉	黒砂糖パン 米油 バター 小麦 粉 ジャガ芋 パン粉	たまねぎ マッシュルーム パセリ粉 にんじん 白菜 小松菜 りんご	568 15.1	
20木	牛乳 かき揚げ丼 野菜のみそ汁	いか えび 牛乳 油揚げ みそ	米 麦 さつま芋 小麦粉 油 砂糖	たまねぎ にんじん ねぎ もやし キャベツ	589 13.9	
21金	牛乳 ひじきおこわ ねぎの卵焼き 和風肉団子スープ	とり肉 ひじき 牛乳 ほたて貝柱 卵 豚肉 みそ 豆腐	米 もち米 米油 砂糖 ごま油 ジャガ芋 片栗粉 こんにゃく	にんじん ごぼう 干しいたけ こねぎ ねぎ 大根 生姜 白菜	624 19.6	
24月	牛乳 キムタクごはん さつまいもと大豆の揚げ煮 ワカメスープ	ベーコン 牛乳 大豆 ちりめんじゃこ 豚肉 わかめ 豆腐	米 麦 ごま油 白ごま さつま芋 片栗粉 油 砂糖 米油	キムチ たくあん こねぎ 生姜 にんじん だけのこねぎ	591 15.3	
25火	牛乳 コメッコハヤシライス 小松菜とコーンのソテー くだもの(花みかん)	豚肉 豆乳 牛乳	米 麦 米油 ジャガ芋 砂糖 ざら め 米粉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ ピーマン もやし 小松菜 コーン みかん	654 14.3	
26水	牛乳 麦ごはん 秋鮭のもみじ焼き 野菜の生姜しょうゆがけ けんちん汁 ☆旬の食材「秋鮭」	牛乳 鮭 みそ ちりめんじゃこ とり肉 豆腐	米 麦 マヨネーズ(卵なし) 米油 こんにゃく 里芋	生姜 にんじん キャベツ 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ	567 21.5	
27木	牛乳 みそラーメン うすら煮たまご フルーツヨーグルト	豚肉 みそ 牛乳 うすら卵 ヨーグルト	中華めん 米油 ラード ごま油 砂糖	にんじん たまねぎ もやし 白菜 ねぎ にんにく 生姜 みかん缶 バイン缶 桃缶 りんご缶	568 16.0	
28金	牛乳 五目とりめし おび天 さつま汁 ☆郷土料理「宮崎県」	とり肉 牛乳 豆腐 あじ みそ 豚肉 油揚げ	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 黒砂糖 さつま芋	生姜 ごぼう 干しいたけ にんじん だけのこ 大根 ねぎ	629 18.4	
31月	牛乳 メキシカンライス チキンと豆のクリーム煮 かぼちゃプリン ☆ハロウィンメニュー	ウインナー 牛乳 とり肉 いんげん豆 生クリーム アガー 豆乳	米 麦 バター 米油 ジャガ芋 小麦粉 砂糖	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム ピーマン 赤ピーマン グリンピース かぼちゃ	653 13.2	

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、御了承ください。(20回)

栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン					食物繊維	食塩		
	kcal	g	g	mg	mg	mg	A	μgRE	B1	mg	B2	mg	C	mg	g
10月分平均 (中学年)	602	24.7(16.4%)	20.9(31.3%)	342	93	2.4	273	0.36	0.53	29	5.8	2.6			