

# 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5年9月29日  
練馬区立豊玉第二小学校  
校長 坪倉 一雄  
栄養士 村山 ひかり

朝晩はだいぶ涼しくなり、秋らしくなってきましたが、日中の気温差があり、体調を崩しやすい時期です。インフルエンザやコロナウイルスも流行しています。生活リズムを整えて、健康管理に気をつけましょう。秋は、実りの多い季節で、おいしい食べ物が豊富に出回ります。新米や野菜、果物など秋の味覚を楽しみながら味わってみましょう。よく食べて、よく運動して心も体も、ともに実りの多い秋にしていきましょう。

## 10月は「食品ロス削減月間」です



食品ロス削減推進法に基づき、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。日本では年間523万トン（令和3年度推計）の食品ロスが発生しています。国民1人あたりに換算すると毎日114g（おにぎり約1個分）の食べ物を捨てていることとなります。この523万トンの約半数は家庭から出されたものです。私たち一人一人が食べ物についてよく考え、もっと無駄なく、大切に消費していく必要があります。生活の中で自分のできることを考え、取り組んでみましょう。

### ★食品ロスを減らすための工夫★

#### ① 買い物前に食材をチェック

買い物の前に冷蔵庫や食品庫にある食材を確認。  
(メモをしたりスマホで撮影したりすると忘れない。)



#### ② 食べきれぬ量を知る

食べきれぬ量を調理し、残った料理は適切に保存し、リメイク料理などで食べきりましょう。



#### ③ 期限表示を確認する

すぐに使う食品は、棚の手前からとる。



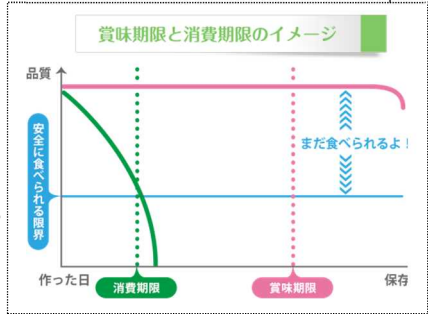
食べ物の期限表示には、消費期限と賞味期限があります。

#### ・消費期限

過ぎたら食べない方がよい期限。

#### ・賞味期限

おいしく食べることができる期限。  
過ぎてしまっても、すぐに食べられなくなるわけではありません。



いずれも決められた方法により保存し、未開封の状態のもの期限です。開封した場合は、消費期限・賞味期限のどちらでもはやめに食べきりましょう。食べ物の「期限表示」の意味を知り、買い物の際は確認して、食品を無駄なく食べきりましょう。

～食品ロスについて考えよう～ 10月の給食では、食品ロスにちなんだ献立を取り入れました。

#### ○5日(木)：もみ菜とたまごのスープ

大根を育てる途中、間引きのために抜いてしまう葉、「もみ菜」を使って作ります。

#### ○17日(火)：もったいないふりかけ

だしをとった後のかつお節を使って、ふりかけを作ります。

#### ○23日(月)：コメッコハヤシライス

とろみをつけるために小麦粉ではなく、米粉を使用して作ります。お米の食料自給率アップにつながります。

#### ○26日(木)：クルトン入りサラダ、野菜丸ごとスープ煮

食パンを製造するときに出る、「パンの耳」部分を使って、クルトンを作ります。スープ煮には、野菜の皮や芯も使って作ります。



<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	えのき しめじ	長野県 新潟県	こまつな	埼玉県 東京都	もみ菜	練馬区
しょうが	高知県	まいたけ	長野県	キャベツ	群馬県 長野県 練馬区	柿	和歌山県
たまねぎ にんじん	北海道	もやし	栃木県	だいこん	北海道 千葉県	りんご	長野県 山形県 青森県
じゃがいも	北海道	かぼちゃ	北海道	こねぎ	千葉県 茨城県	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
セロリ	長野県 静岡県	はくさい	長野県 茨城県	里芋	千葉県 埼玉県	米	青森県産「つがるロマン」
さつまいも	千葉県 茨城県	ねぎ	群馬県 山形県 青森県	パセリ	茨城県 千葉県	鶏卵	茨城県
レモン	佐賀県 広島県	れんこん	茨城県	ピーマン	茨城県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
ごぼう さやいんげん	群馬県	しいたけ	栃木県	きゅうり	千葉県 群馬県 埼玉県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 青森県



学校給食費の徴収に御協力をお願いいたします。  
10月の引き落とし日は10月4日(水)、再引き落とし日は、16日(月)です。





# 10月献立表

令和5年度 練馬区立豊玉第二小学校

実施日	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)		
2月	牛乳 わかめごはん はがつおの香味焼き 野菜のからししょうゆがけ 豚汁	牛乳 炊き込みわかめの素 かつお 豚肉 みそ 豆腐	米 麦 砂糖 米油 こんにゃく じゃが芋	にんにく 生姜 ねぎ キャベツ もやし にんじん 大根 ごぼう	551 23.2	<p><b>○10月は、「食品ロス削減月間」です！</b> ～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、と、給食でも食品ロスにちなんだ献立をとりいれました。</p> <p><b>5日(木)</b> 「もみ菜と卵のスープ」 大根を育てる途中、間引きのために抜いてしまう葉、「もみ菜」を使います。</p> <p><b>10日(火)</b> 「夕焼けゼリー」 目の愛護デーにちなんで、目に良い食材であるにんじんを使ったゼリーを作ります。</p> <p><b>11日(水)</b> ～世界の味めぐり～ 「フラジル」 「フェイジョアード」は豆を使った煮込み料理、「コーヴィ・ア・ミネイラ」は、ケールを使った炒め物です。(ケールの代わりに小松菜を使います。)</p> <p><b>17日(火)</b> 「もったいないふりかけ」 だしをとったあとのかつおぶしを活用してふりかけを作ります。</p> <p><b>20日(金)</b> ～世界の味めぐり～ 「韓国」 韓国で食べられている「トック」というおもちを使います。</p> <p><b>23日(月)</b> 「コメッコハヤシライス」 米粉を使ってとろみをつけます。米粉を活用することで、日本のお米の食料自給率アップにつながります。</p> <p><b>26日(木)</b> 「クルトン入りサラダ」 食パンを製造するときに出る、「耳」の部分を再利用して、手づくりクルトンにします。</p> <p>「野菜丸ごとスープ煮」 野菜の皮や芯の栄養もぎゅっとつめこんだスープを作ります。</p> <p><b>31日(火)</b> 「かぼちゃマフィン」 ハロウィンの日にちなんで、かぼちゃを使ったマフィンを作ります。乳製品と卵不使用で、かぼちゃの甘みをかきたマフィンです。</p>
3日	牛乳 きこのピラフ 青のりピーズポテト コーンチャウダー	ベーコン 牛乳 大豆 青のり とり肉 生クリーム	米 麦 米油 じゃが芋 片栗粉 油 バター 小麦粉	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム えのきたけ セロリー コーン パセリ	593 12.8	
4日	牛乳 秋野菜のドライカレー お豆のフレンチサラダ	豚ひき肉 レンズ豆 チーズ 牛乳 ひよこ豆	米 麦 バター 米油 砂糖	セロリー にんにく 生姜 たまねぎ にんじん かぼちゃ れんこん しめじ きゅうり さやいんげん コーン	608 14.3	
5日	牛乳 練馬ごはん さばの照り焼き もみ菜とたまごのスープ ○食品ロスについて考えよう～地産地消～	豚ひき肉 油揚げ 牛乳 さば とり肉 豆腐 卵	米 麦 米油 砂糖 ごま 片栗粉	大根 にんじん 小松菜 にんにく もみ菜	579 21.3	
6日	牛乳 みそラーメン うずら煮たまご フルーツヨーグルト	豚肉 みそ 牛乳 うずら卵 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 パイン缶 桃缶 りんご缶	568 16.0	
10日	牛乳 舞茸の炊き込みごはん 生揚げと野菜のうま煮 夕焼けゼリー ☆目の愛護デー献立	鶏ひき肉 油揚げ 牛乳 とり肉 厚揚げ 寒天	米 麦 米油 砂糖 里芋	にんじん ごぼう まいたけ みつば 生姜 大根 干ししいたけ たけのこ さやいんげん オレンジジュース	621 16.4	
11日	牛乳 カラフルピラフ フェイジョアード コーヴィ・ア・ミネイラ ☆世界の味めぐり「フラジル」	とり肉 牛乳 豚肉 ベーコン いんげん豆 金時豆 大豆 ウィンナー	米 麦 米油 バター	たまねぎ にんじん コーン ピーマン にんにく 生姜 もやし 小松菜	556 16.1	
12日	牛乳 麦ごはん 白身魚のさらさ焼き ごぼうチップサラダ 野菜のみそ汁	牛乳 ホキ 油揚げ みそ	米 麦 米油 マヨネーズ(卵なし) 白ごま 砂糖	しめじ えのきたけ たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり ごぼう 大根 もやし ねぎ 小松菜	607 16.9	
13日	牛乳 麦ごはん ソースカツ 五目汁 くだもの(柿) ☆旬の食材「柿」	牛乳 豚肉 とり肉 豆腐	米 麦 小麦粉 パン粉 砂糖 片栗粉	にんじん 大根 しめじ 小松菜 ねぎ 柿	644 15.4	
16日	牛乳 とり五目おこわ 大学いも けんちん汁	とり肉 牛乳 豆腐	米 もち米 米油 砂糖 さつま芋 みずあめ 黒ごま こんにゃく 里芋	生姜 ごぼう 干ししいたけ にんじん 大根 ねぎ	662 11.5	
17日	牛乳 麦ごはん もったいないふりかけ カリカリ油揚げのサラダ 和風肉団子スープ ○食品ロスについて考えよう～もったいないレシビ①～	牛乳 ちりめんじゃこ 刻み昆布 油揚げ 豚ひき肉 卵 みそ 豆腐	米 麦 白ごま 砂糖 米油 ごま油 じゃが芋 片栗粉 こんにゃく	きゅうり にんじん キャベツ 大根 生姜 ねぎ 白菜	565 17.6	
18日	牛乳 コーンチーズトースト さつまいもの豆乳シチュー にんじんドレッシングサラダ	チーズ 牛乳 ベーコン 鶏もも 豆乳 生クリーム	食パン マヨネーズ(卵なし) 米油 さつま芋 小麦粉 バター 砂糖	コーン たまねぎ パセリ にんじん マッシュルーム セロリー きゅうり キャベツ にんにく	665 15.1	
19日	牛乳 こぎつねごはん 秋鮭のもみじ焼き みだくさんのみそ汁 くだもの(柿)	鶏ひき肉 油揚げ 牛乳 鮭 みそ	米 麦 砂糖 マヨネーズ(卵なし) こんにゃく じゃが芋	にんじん 生姜 ごぼう 大根 小松菜 柿	581 20.6	
20日	牛乳 キムチチャーハン トックスープ すりおろしりんごゼリー ☆世界の味めぐり「韓国」	豚肉 牛乳 とり肉 アガー	米 麦 米油 砂糖 ごま油 トック	にんじん キムチ ねぎ 白菜 たけのこりんご りんごジュース	546 13.6	
23日	牛乳 コメッコハヤシライス レモンドレッシングのツナサラダ ○食品ロスについて考えよう～食料自給率～	豚肉 豆乳 牛乳 まぐろ缶	米 麦 米油 じゃが芋 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 キャベツ きゅうり 小松菜 レモン	657 13.3	
24日	牛乳 ねぎ塩豚丼 大豆のシャリシャリ揚げ ワカメスープ	豚肉 牛乳 大豆 わかめ 豆腐	米 麦 ごま油 白ごま 片栗粉 米油	ねぎ にんにく にんじん もやし レモン こねぎ 生姜 たけのこ	638 19.6	
25日	牛乳 さんまの蒲焼き丼 さつま汁 ☆旬の食材「さんま」	さんま 牛乳 油揚げ 豆腐 みそ	米 麦 片栗粉 砂糖 米油 さつま芋	生姜 にんじん ごぼう 大根 ねぎ	663 14.4	
26日	牛乳 おさつトースト クルトン入りサラダ 野菜丸ごとスープ煮 ○食品ロスについて考えよう～もったいないレシビ②～	牛乳 生クリーム ウィンナー 豚肉	食パン さつま芋 バター グラニュー糖 黒ごま 砂糖 米油 じゃが芋	にんじん キャベツ 小松菜 きゅうり コーン にんにく たまねぎ	543 15.1	
27日	牛乳 秋の香りごはん ししゃものみりん焼き すまし汁 手作りみたらし団子 ☆十三夜のお月見献立	とり肉 油揚げ 牛乳 ししゃも 豆腐 わかめ	米 麦 栗 さつま芋 米油 白玉粉 砂糖 片栗粉	にんじん 干ししいたけ 生姜 たけのこ えのきたけ ねぎ	559 17.1	
30日	牛乳 生姜ご飯 ひじき入り卵焼き かぼちゃのみそ汁 くだもの(りんご)	とり肉 油揚げ 牛乳 鶏ひき肉 ひじき 卵 厚揚げ みそ	米 麦 米油 砂糖	生姜 にんじん 干ししいたけ たまねぎ 大根 えのきたけ かぼちゃ ねぎ りんご	592 18.0	
31日	牛乳 きこのクリームスパゲティ フレンチサラダ かぼちゃマフィン ☆ハロウィンメニュー	とり肉 牛乳 生クリーム バルメザンチーズ 豆乳	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 キャベツ きゅうり りんご かぼちゃ	676 13.0	

※ 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。(21回)  
 ※ コスモス学級3～6年生は、10月12日(木)・13日(金)は宿泊学習の為、給食はありません。  
 ※ コスモス学級1～6年生は、10月26日(木)は行事の為、給食はありません。

栄養素	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン			食物繊維 g	食塩 g	
							A μgRE	B1 mg	B2 mg			
9月分平均 (中学年)	604	24.4(16.2%)	22.0(32.7%)	340	90	2.3	279	0.37	0.52	26	5.7	2.7