

10月給食だより



令和7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 外岡 美子

澄んだ青空が広がる季節になりました。「芸術の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」など秋はいろいろなことにじっくり取り組むことのできる季節です。そして「味覚の秋」ともいわれるように、旬のさつまいも、くり、きのこなどおいしい食べ物がたくさんあります。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

新米の季節です



米には体や脳のエネルギー原となる炭水化物が多く、さらにたんぱく質や脂質、亜鉛などの無機質(ミネラル)、ビタミンB₁も含んでいます。米は炊くことで私たちの主食のご飯になります。ご飯は「粒なのでよくかむ習慣がつく」「ゆっくりと消化・吸収される」「和洋中、エスニック料理にもよく合い日本の食文化を豊にしている」といった良い面が沢山あります。ご飯の良さや日本のご飯のおいしさを理解し、意識が向いて、一粒一粒を大切に食べられるとよいなと思います。



食品ロス削減月間



～学校給食での取り組み～

10月は、食品ロス削減にちなみ「食材を無駄なく使いきる」ことを意識した献立が登場します。

* 14日：クルトン入りサラダ *

廃棄されてしまう食パンのみみを使ってクルトンを作ります。

* 16日：まるごとブロッコリーサラダ *

ブロッコリーのくきの柔らかい部分もまるごと使います。

* 22日：もみ菜と卵のスープ *

間引きの為に抜いてしまう大根のもみ菜を使います。

* 24日：もったいないふりかけ *

だしをとったあとのかつおぶしでふりかけを作ります。



「もったいない」を減らしましょう。

給食の時間でも、準備や片付けを早くしてゆっくり食べる時間を確保したり、自分の食べられる量を知って盛り付けしてもらったり、苦手なものでも一口食べてみたり、自分達にできる事が沢山あります。一人一人が食べ残しゴミを意識して、減らすために行動していけるとよいなと思います。

10/10は目の愛護デー



目の健康に役立つ栄養素と食べ物をご紹介します。

アントシアニン

- 眼精疲労の回復
- 夜間の視力改善

ブルーベリー、紫芋、黒豆など

β-カロテン

- 目の粘膜の形成や保護を助ける

にんじん、かぼちゃ、ほうれん草など

ルテイン

- 網膜を保護する

ほうれん草、ケール、ブロッコリーなど

ビタミンB群

- 視神経の働きを促し視力の低下を予防
- 目の充血や疲労の改善

レバー、納豆、肉類、魚、豆類など

ビタミンE

- 目の疲れやドライアイの予防
- 老眼予防

うなぎ、アーモンド、アボカドなど

<給食の食材の主な産地(9月実績)>

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんじん	北海道	ねぎ	山形 青森	きゅうり	秋田	れんこん	茨城	鶏肉	宮崎 鳥取 青森
たまねぎ	北海道	もやし	栃木	しょうが	高知	こまつな	埼玉	豚肉	茨城 群馬 埼玉
にんにく	青森	セロリー	長野	にら	茨城	なし	千葉	鶏卵	栃木
じゃがいも	北海道	だいこん	青森	しめじ	長野	ぶどう	山梨	ちりめんじゃこ	瀬戸内
キャベツ	群馬	ごぼう	宮崎	ピーマン	茨城	米	青森	鯖	九州 北海道

10月献立表

令和7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)		
2 木	麦ごはん 牛乳 のりのつくた煮 厚揚げとねぎのそぼろ煮 ごまあえ	牛乳 焼きのり 厚揚げ 豚肉	米 麦 砂糖 米油 じゃが芋 片栗粉 白すりごま	生姜 にんじん ねぎ 小松菜 もやし	630 17.0	<p>6日(月) 「十五夜のお月見献立」 今年の十五夜は10月6日です。 お月見にちなんで、手作りみだし団子を作ります。</p>  <p>10日(金) 「夕焼けゼリー」 10月10日の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>○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～ 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で献立をとりいれました。</p>  <p>14日(火) 「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>16日(木) 「まるごとフロッコリーサラダ」 フロッコリーの芯も活用してサラダに使います。</p> <p>22日(水) 「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>24日(金) 「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>27日(月) 世界の味めぐり ～ドイツ～ ・ゲーラッシュ ドイツ風煮込み料理です。 ・アプフェルクーヘン りんごを使ったケーキです。</p>  <p>31日(金) ・スイートパンフキン ハロウィンの日にちなんで、かぼちゃを使ったデザートを作ります。</p> 
3 金	ココア揚げパン 牛乳 ジャーマンポテト 豆乳スープ	牛乳 ベーコン 豆乳 みそ	ミルクパン 砂糖 米油 じゃが芋	たまねぎ にんじん キャベツ かぼちゃ パセリ	567 13.3	
6 月	ゆかりごはん 牛乳 さばの塩焼き 肉じゃが 手作りみだし団子 ★お月見献立	牛乳 さば 豚肉 豆腐	米 麦 米油 こんにゃく じゃが芋 砂糖 白玉粉 片栗粉	生姜 にんじん たまねぎ さやいんげん	671 17.9	
7 火	チリビーンズライス 牛乳 じゃがいものハニーサラダ くだもの(梨)	ベーコン 豚ひき肉 大豆 パルメザンチーズ 牛乳	米 麦 米油 じゃが芋 砂糖 はちみつ	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ トマトジュース キャベツ なし	643 14.4	
8 水	カレーうどん 牛乳 大学いも ★旬の食材「さつまいも」	豚肉 油揚げ みそ 牛乳	うどん 米油 片栗粉 さつまいも 砂糖 みずあめ 黒ごま	生姜 にんじん たまねぎ ねぎ 小松菜	605 13.3	
9 木	麦ごはん 牛乳 お好みたまご焼き ひじきと枝豆の炒り煮 かぼちゃのみそ汁	牛乳 豚ひき肉 豆腐 えびいか 青のり かつお節 卵 ひじき 油揚げ みそ	米 麦 米油 砂糖	キャベツ ねぎ 生姜 コーン にんじん 枝豆 たまねぎ 大根 かぼちゃ えのきたけ	599 18.4	
10 金	コーンピラフ 牛乳 あじのトマトチーズ焼き 白いんげん豆と野菜のスープ 夕焼けゼリー ★目の愛護デー	とり肉 牛乳 あじ チーズ ベーコン いんげん豆 寒天	米 麦 米油 砂糖 バター パン粉	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム さやいんげん レモン にんにく しめじ トマト缶 パセリ 生姜 白菜 小松菜 オレンジジュース	586 19.6	
14 火	おさつトースト 牛乳 クルトン入りサラダ 鶏肉と大豆のトマトソース煮 ◎食品ロスについて考えよう①	牛乳 生クリーム とり肉 大豆	食パン さつまいも バター グラニュー糖 黒ごま 砂糖 米油 じゃが芋 豆乳バター小麦粉	にんじん キャベツ 小松菜 きゅうり コーン たまねぎ にんにく セロリー マッシュルーム トマトピューレ グリーンピース	607 16.4	
15 水	麦ごはん 牛乳 いかのかりんとう揚げ 切り干し大根の煮物 五目みそ汁	牛乳 いか 油揚げ 大豆 みそ わかめ	米 麦 片栗粉 砂糖 米油 こんにゃく	生姜 切干大根 干しいたけ にんじん 大根 えのきたけ ねぎ	580 18.1	
16 木	コメッコハヤシライス 牛乳 まるごとフロッコリーサラダ くだもの(柿) ★世界食糧デー/◎食品ロスについて考えよう②	豚肉 豆乳 牛乳	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 フロッコリー キャベツ コーン 柿	619 12.2	
17 金	麦ごはん 牛乳 ソースカツ ゆでキャベツ 呉汁	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 油揚げ みそ	米 麦 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃが芋	キャベツ 大根 にんじん ねぎ 小松菜	674 16.3	
20 月	カラフルピラフ 牛乳 かぼちゃコロッケ ベーコンと野菜のスープ	とり肉 牛乳 豚ひき肉 豆乳 ベーコン 豚肉	米 麦 米油 じゃが芋 マッシュポテト 小麦粉 パン粉	たまねぎ にんじん コーン ピーマン かぼちゃ キャベツ 小松菜	636 13.4	
21 火	ねぎ塩豚丼 牛乳 大豆のシャリシャリ揚げ チンゲン菜と豆腐のスープ	豚肉 牛乳 大豆 とり肉 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 たまねぎ チンゲンサイ	608 18.9	
22 水	麦ごはん 牛乳 秋鮭のもみじ焼き 野菜の生姜じょうゆがけ もみ菜と卵のスープ ◎食品ロスについて考えよう③	牛乳 鮭 みそ ちりめんじゃこ 豆腐 卵	米 麦 マヨネーズ(卵なし) 片栗粉	生姜 にんじん キャベツ 小松菜 干しいたけ ねぎ もみ菜	549 22.3	
23 木	みそラーメン 牛乳 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 バイン缶 桃缶 りんご缶	558 15.9	
24 金	麦ごはん 牛乳 もったいないふりかけ 白身魚のさらさ焼き けんちん汁 ◎食品ロスについて考えよう④	牛乳 ちりめんじゃこ 刻み昆布 ホキ とり肉 豆腐	米 麦 白ごま 砂糖 米油 マヨネーズ(卵なし) こんにゃく 里芋	しめじ えのきたけ たまねぎ にんじん ピーマン ごぼう 大根 ねぎ	570 19.0	
27 月	ココアパン 牛乳 ゲーラッシュ マスタードサラダ アプフェルクーヘン ★世界の味めぐり「ドイツ」	牛乳 豚肉 豆乳	ココアパン 米油 じゃが芋 豆乳バター 小麦粉 砂糖 きび砂糖	にんにく トマトピューレ 生姜 たまねぎ セロリー にんじん ピーマン マッシュルーム トマト パセリ キャベツ きゅうり コーン りんご缶	680 12.8	
28 火	秋の香りごはん 牛乳 さばの照り焼き かきたま汁 くだもの(柿)	とり肉 油揚げ 牛乳 さば 豆腐 卵	米 麦 栗 さつまいも 米油 片栗粉	にんじん 干しいたけ ねぎ 小松菜 柿	597 20.2	
29 水	キムタクごはん 牛乳 肉団子入り春雨スープ おかしな目玉焼き	ベーコン 牛乳 鶏ひき肉 寒天	米 麦 ごま油 片栗粉 春雨 砂糖	キムチ たくあん こねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ 生姜 ねぎ 白菜 小松菜 桃缶	574 14.1	
30 木	大豆入り昆布ごはん 牛乳 ししゃものカレー揚げ 根菜のごま汁 くだもの(菊花みかん)	とり肉 大豆 刻み昆布 油揚げ 牛乳 ししゃも 豆腐 みそ	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 小麦粉 じゃが芋 白すりごま	干しいたけ にんじん 大根 ごぼう ねぎ みかん	591 17.9	
31 金	ブラックカレーライス 牛乳 大根サラダ スイートパンプキン ★ハロウィンメニュー	豚肉 ひじき 牛乳 わかめ 生クリーム	米 麦 米油 じゃが芋 豆乳バター 小麦粉 砂糖 さつまいも バター	生姜 にんにく にんじん たまねぎ りんご 大根 きゅうり かぼちゃ	688 11.7	

※ 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、ご了承ください。(21回)

※ 栄養価の記載について：日本食品成分表2020年版(八訂)で栄養価を算出しています。学校給食実施基準は、日本食品標準成分表2015年版(七訂)をもとに算出されているため摂取栄養価のみを標記しています。

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	g
10月分平均 (中学年)	611	24.8g(16.3%)	21.1g(31.1%)	338	94	2.4		262	0.40	0.51		31		6.5		2.5