



10月給食だより



令和8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 齊藤 尚美

朝晩はだいぶ涼しくなり、秋らしくなってきましたが、日中との気温差があり、体調を崩しやすい時期です。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。

10月は「食品ロス削減月間」です

考えよう！食品ロス



まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを「食品ロス」といいますが、日本ではこの食品ロスが年間464万トン（令和6年度データ）と推定されています。1人当たりになると1日約102g、1年間で約37kgにもなるそうです。

一方、世界ではすべての人が十分に食べられるだけの食糧が生産されているにもかかわらず、近年の紛争や異常気象、経済の悪化などで、飢餓の問題は解決されていません。国連の報告によると、世界の約10人に1人は、空腹や栄養不足に苦しんでいるそうです。この機会に、私たちが毎日食べているものはどこから来ているのかについてよく知り、自分たちが食べ物をむだにしないためにどうすべきかを考えてみませんか。



もったいないを減らそう！ ～給食から考える食品ロス～

給食でも、食べ残しが多いと食品ロスにつながります。せっかく農家さんが育ててくれた野菜や調理員さんが作ってくれた給食。牛さんから分けてもらっている牛乳、命をいただいている肉や魚、できるだけ大切に食べたいですね！

今日からできること

- * 食べられる量を盛り付ける
- * 苦手なもの、まずは一口食べてみる
- * 食べる時間をしっかりつくる
- * 「いただきます」「ごちそうさま」を大切にする

あるクラスでは
みんなに上手に配
りかたにすることが
できています！
すごい！！



* 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 *

○14日(水)：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。

○15日(木)：まるごとブロッコリーサラダ

ブロッコリーの茎の部分も使って作ります。

○19日(月)：おからドーナツ

豆腐や豆乳を作る際に出る搾りかす(おから)を使って作ります。

○20日(火)：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作ります。

○21日(水)：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。

<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	東京都 埼玉県 千葉県 茨城県	米	青森県産「まっしぐら」
しょうが	茨城県 高知県	まいたけ	群馬県 長野県	キャベツ	群馬県 岩手県 練馬	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
たまねぎ	北海道	もやし	栃木県	大根	青森県 北海道	鶏肉	宮城県 鳥取県 岩手県
じゃがいも	北海道	さやいんげん	福島県 群馬県 青森県	ごぼう	青森県 群馬県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
にんじん	北海道	かぼちゃ	北海道	白菜	長野県	鶏卵	茨城県 群馬県 埼玉県
セロリー	長野県	さつまいも	茨城県 千葉県	ねぎ	青森県 新潟県 茨城県	りんご	青森県 山形県
きゅうり	千葉県 群馬県 福島県	さといも	鹿児島県 千葉県 宮城県	もみ菜	練馬	梨	栃木県 茨城県
れんこん	茨城県	チンゲン菜	茨城県 静岡県	ピーマン	茨城県	柿	和歌山県
みつば	千葉県 長野県	あさつき	静岡県	みかん	愛媛県 和歌山県		





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 金	麦ごはん 牛乳 お好み卵焼き ひじきと枝豆の炒り煮 じゃがいものみそ汁	牛乳 豚肉 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 ジャが芋	キャベツ ねぎ 生姜 コーン にんじん 枝豆 たまねぎ 小松菜	606	○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。
					18.5	
5 月	ココア揚げパン 牛乳 秋味シチュー くだもの(りんご) ★旬の食材「りんご」	牛乳 とり肉 豆乳 生クリーム	ミルクパン 砂糖 米油 さつま芋 小麦粉 豆乳バター	にんじん たまねぎ しめじ りんご	606	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。
					13.3	
6 火	麦ごはん 牛乳 秋鮭のもみじ焼き 野菜のゆかりあえ けんちん汁 ★旬の食材「秋鮭」	牛乳 鮭 みそ 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 きゅうり ごぼう 大根 ねぎ	563	
					19.5	
7 水	根菜のドライカレー 牛乳 じゃがいものハニーサラダ くだもの(梨)	豚肉 大豆 レンズ豆 牛乳	米 麦 米油 小麦粉 ジャが芋 はちみつ	にんにく 生姜 たまねぎ れんこん ごぼう しめじ ビーマン にんじん レーズン キャベ ツ なし	663	9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。
					14.2	
8 木	ねぎ塩カルピ丼 牛乳 パンチビーンズ 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 米油 ごま油 でん粉 片栗粉	にんにく ねぎ にんじん もやし あさつき レモン 生姜 たまねぎ チンゲンサイ	668	
					18.1	
9 金	舞茸の炊き込みごはん 牛乳 生揚げと野菜のうま煮 夕焼けゼリー ★目の愛護デー	鶏肉 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 干しいだけ たけのこ さやいんげん オレンジジュース	622	14日(水) 「もみ菜と卵のスープ」 
					16.4	
13 火	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 さつま芋 砂糖 水あめ 黒ごま	生姜 にんじん たまねぎ ねぎ 小松菜	605	
					13.3	
14 水	練馬ごはん 牛乳 お魚ハンバーグ もみ菜とたまごのスープ ◎食品ロスについて考えよう① 	豚肉 油揚げ 牛乳 いわし たらすり身 鶏肉 豆腐 ひじき 卵 みそ とり肉	米 麦 米油 砂糖 ごま 片栗粉	大根 にんじん 小松菜 生姜 たまねぎ にんにく もみ菜	584	15日(木) 「まるごと フロッコリーサラダ」 
					19.7	
15 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) ◎食品ロスについて考えよう②	豚肉 豆乳 牛乳	米 麦 米油 ジャが芋 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 トマトビュレ ビーマン フロッコリー キャベツ コーン 柿	617	
					12.3	
16 金	麦ごはん 牛乳 みそかつ ゆでキャベツ 呉汁	牛乳 豚肉 みそ 大豆 豆腐 油揚げ	米 麦 小麦粉/パン粉 砂糖 ごま油 白ごま 米油 ジャが芋	にんにく キャベツ 大根 にんじん ねぎ 小松菜	687	19日(月) 「おからドーナツ」 
					16.3	
19 月	ベッパーパークライス 牛乳 ベーコンと野菜のスープ おからドーナツ ◎食品ロスについて考えよう③	豚肉 牛乳 ベーコン おから 豆乳	米 麦 米油 砂糖 バター 小麦粉 粉糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン キャベツ 小松菜	587	
					13.9	
20 火	国産小麦のおさつトースト 牛乳 クルトン入りサラダ ポトフ ◎食品ロスについて考えよう④	牛乳 生クリーム ベーコン ウィンナー 豚肉	国産小麦粉/パン さつま芋 バター グラニュー糖 黒ごま 食パン 砂糖 米油 ジャが芋	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 パセリ	555	20日(火) 「クルトン入りサラダ」 
					15.8	
21 水	麦ごはん 牛乳 もったいないふりかけ 白身魚の更紗焼き さつま芋と青菜のみそ汁 ◎食品ロスについて考えよう⑤	牛乳 ちりめんじゃこ 刻み昆布 ホキ 豆腐 油揚げ みそ	米 麦 砂糖 米油 マヨネーズ(卵なし) さつま芋	しめじ えのきたけ たまねぎ にんじん ねぎ 小松菜	587	21日(水) 「もったいないふりかけ」 
					18.7	
22 木	えびクリームライス 牛乳 ひじきのマリネ くだもの(梨)	とり肉 えび 牛乳 ひじき	米 麦 バター 米油 小麦粉 砂糖	にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム コン ビーマン きゅうり もやし なし	573	
					15.1	
23 金	秋の香りごはん 牛乳 さばの照り焼き お月見団子汁 ★十三夜献立	とり肉 油揚げ 牛乳 さば	米 麦 果 さつま芋 米油 ジャが芋 白玉粉	にんじん 干しいだけ かぼちゃ 大根 ねぎ 小松菜	562	23日(金) 「十三夜のお月見献立」 十三夜は、十五夜のように月が きれいに見える日です。別名 「栗名月」ともいわれていま す。 「栗名月」にちなんで栗を使っ たごはん、「十三夜」にちなん で、お月見団子汁を作ります。
					18.9	
26 月	みそラーメン 牛乳 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 バイコン 桃缶	562	
					15.7	
27 火	大豆入り昆布ごはん 牛乳 ししゃもの石垣揚げ かきたま汁 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 卵	米 麦 米油 砂糖 小麦粉/パン粉 白ごま 黒ごま 片栗粉	干しいだけ にんじん ねぎ 小松菜 みかん	666	
					18.4	
28 水	スパイシーピラフ 牛乳 鶏肉と大豆のトマトソース煮 ウィーン風アップルパイ	ウィンナー 牛乳 とり肉 大豆 生クリーム	米 麦 米油 ジャが芋 豆乳バター 小麦粉 グラニュー糖/パン粉 バター 春巻きの皮	にんにく たまねぎ コーン ビーマン にんじん セロリー マッシュルーム トマトビュレ グリンピース りんご レーズン	631	30日(金) 「色が変わる?マジックゼ リー」 「パタフライビー」というハー プティーを使って、食べている 間に色が変化する、まるで魔法 のようなゼリーを出します。
					14.6	
29 木	麦ごはん 牛乳 いかのかりんと揚げ ジャこと大根のサラダ 吉野汁	牛乳 いか ちりめんじゃこ 鶏肉	米 麦 片栗粉 砂糖 ごま 米油 里芋	生姜 大根 にんじん きゅうり ねぎ みつば	595	
					17.3	
30 金	生パスタのボロネーゼ 牛乳 かぼちゃのガーリックサラダ 色が変わる?マジックゼリー ★季節のメニュー	牛ミンチ 豚肉 大豆 チーズ 牛乳 豆乳 寒天	オリーブ油 パスタ 米油 米粉 ジャが芋 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム トマト缶 かぼちゃ キャベツ きゅうり コーン レモン	614	
					17.4	

※ 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。(20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。

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
608	24.9	21.2	336.0	92	2	263.0	0.37	0.51	26.00	6.1	2.2