

令和8年

10月献立表

石神井西小学校

実施日		献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
日	曜		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1344 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2	金	焼き豚チャーハン 牛乳 華風和え ワントンスープ 果物(みかん)	焼き豚 なんと 卵 牛乳 豚肉	米 ごま油 米油 砂糖 米ぬか油 ウェーブワントン	ねぎ たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり 生姜 にんにく 白菜 もやし にら みかん	584	17.0	26.0	3.7
5	月	ビビンバ 牛乳 トックスープ オレンジゼリー	豚ひき肉 油揚げ 牛乳 豚肉 豆腐 アガー	米 大麦 米ぬか油 ごんにやく 砂糖 ごま油 トック	にんにく 生姜 たけのこ ぜんまい にんじん もやし 小松菜 たまねぎ 干しいたけ 白菜 ねぎ オレンジジュース	650	15.1	29.5	2.5
6	火	麦ご飯 牛乳 厚焼きたまご 五目煮 果物(ぶどう)	牛乳 豚ひき肉 卵 とり肉	米 大麦 米ぬか油 砂糖 ごんにやく じゃが芋	にんじん たまねぎ 干しいたけ ごぼう たけのこ さやいんげん ぶどう	620	17.1	30.5	2.0
7	水	国内産小麦粉パン 牛乳 手作りりんごジャム 鮭のラビゴットソース焼き 白菜のクリームスープ	牛乳 鮭 とり肉 ハム 生クリーム	国内産小麦粉パン 砂糖 コーンスターチ 米ぬか油 バター 小麦粉	りんご缶 りんごジュース たまねぎ トマト ピクルス にんじん 白菜	565	19.6	38.2	2.8
8	木	ご飯 牛乳 酢豚 豆腐とほうれん草のスープ	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 わかめ	米 片栗粉 油 米ぬか油 砂糖	生姜 たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ ピーマン ほうれん草	606	16.3	35.2	2.0
9	金	和風きのこスパゲッティ 牛乳 ハニーサラダ ブルーベリーマフィン	とり肉 ベーコン のり 牛乳 生クリーム 卵	スパゲティ オリーブ油 米油 片栗粉 米ぬか油 はちみつ バター 砂糖 小麦粉	にんにく たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ 小松菜 キャベツ きゅうり ブルーベリー	704	12.9	40.5	2.0
13	火	麦ご飯 牛乳 ししゃもの青のり焼き かか油揚げの白菜ごまサラダ かぼちゃのみそ汁	牛乳 ししゃも 青のり 油揚げ 豆乳 みそ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 白すりごま	白菜 にんじん 小松菜 たまねぎ 大根 かぼちゃ	583	16.5	31.2	2.3
14	水	カレーうどん 牛乳 キャベツのさっぱり和え 大学芋	豚肉 油揚げ 牛乳	うどん 米ぬか油 片栗粉 砂糖 さつま芋 水あめ 黒ごま	生姜 たまねぎ にんじん ねぎ 小松菜 キャベツ	661	12.9	26.1	1.6
15	木	チキンピラフ 牛乳 ポトフ ココアプリン	とり肉 牛乳 豚肉 ウインナー ベーコン アガー 生クリーム	米 大麦 米ぬか油 バター じゃが芋 砂糖	にんじん マッシュルーム たまねぎ キャベツ パセリ粉	644	15.2	37.3	2.8
16	金	ガーリックライス 牛乳 焼き肉 中華風コンスープ 果物(梨)	ベーコン 牛乳 牛肉 みそ 鶏ひき肉 豆腐 卵	米 バター 米ぬか油 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく パセリ粉 たまねぎ ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 生姜 りんご缶 コーン 小松菜 ねぎ なし	714	15.6	43.7	3.0
19	月	麦ご飯 牛乳 チンジャオロース もやしの中華スープ 果物(みかん)	牛乳 豚肉 とり肉 厚揚げ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉	にんにく にんじん 生姜 たまねぎ 干しいたけ たけのこ ピーマン もやし チンゲンサイ みかん	595	18.5	25.3	2.5
20	火	麦ご飯 牛乳 鶏肉の味噌焼き すき昆布の煮物(岩手県) ひつつみ	牛乳 とり肉 みそ 昆布 高野豆腐 さつま揚げ	米 大麦 砂糖 小麦粉	生姜 干しいたけ にんじん たまねぎ ごぼう 大根 ねぎ 小松菜	607	16.4	25.4	2.5
21	水	黒糖パン 牛乳 マカロニグラタン パイザヌススープ	牛乳 とり肉 えび 生クリーム チーズ ベーコン	黒砂糖/パン 米ぬか油 小麦粉 バター マカロニ パン粉 じゃが芋	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ粉 にんにく セロリー かぶ	617	15.9	36.5	2.7
22	木	麦ご飯 牛乳 チキンチキンごぼう(山口県) じゃこの和風サラダ 味噌汁	牛乳 鶏もも ちりめんじゃこ みそ わかめ 油揚げ	米 大麦 油 片栗粉 砂糖 米ぬか油 じゃが芋	ごぼう 枝豆 キャベツ 小松菜 にんじん 大根 ねぎ	689	15.0	34.9	2.4
23	金	栗ごはん 牛乳 さんまの生姜煮 野菜のすまし汁 きなご団子	牛乳 さんま 油揚げ きな粉	米 もち米 栗 白ごま 砂糖 白玉団子	生姜 にんじん 大根 えのきたけ 小松菜 ねぎ	654	15.2	33.4	3.5
26	月	コーンピラフ 牛乳 ジャーマンポテト ミネストローネ	とり肉 牛乳 ベーコン いんげん豆	米 バター 米ぬか油 じゃが芋 マカロニ	にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム グリンピース パセリ粉 にんにく トマト缶 キャベツ ピーマン	582	14.0	32.5	2.7
27	火	たれかつ丼 牛乳 実だくさんみそ汁 果物(りんご)	豚肉 牛乳 油揚げ みそ	米 米油 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃが芋	大根 にんじん ねぎ 小松菜 りんご	685	16.2	30.1	2.7
28	水	カレーライス 牛乳 青菜とコーンのソテー フルーツ白玉ポンチ	豚肉 牛乳 ベーコン	米 大麦 米ぬか油 じゃが芋 バター 小麦粉 ざらめ 白玉団子 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん セロリー コーン 小松菜 もやし みかん缶 パインアップル缶 桃缶	735	11.6	27.7	2.1
29	木	チキンライス 牛乳 ABCスープ かぼちゃプリン	とり肉 牛乳 ベーコン アガー 生クリーム	米 バター 米ぬか油 砂糖 じゃが芋 マカロニ	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース セロリー キャベツ かぼちゃ	621	12.7	30.4	3.1
30	金	ご飯 牛乳 すき焼き風豆腐 野菜のしょうゆ和え	牛乳 豚肉 焼き豆腐	米 米ぬか油 しらたき 焼きふ 砂糖	たまねぎ にんじん 白菜 えのきたけ 小松菜 キャベツ	570	17.6	28.6	1.5

※ 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。 ※給食回数20回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	634	15.5	32.3	2.5	332	86	2.2	216	0.30	0.40	15	5.9

早寝早起朝ごはん
「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク

令和8年度

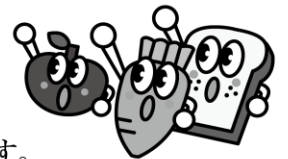


10月

給食たより

練馬区立石神井西小学校
校長 高野 博文

食べ物の「もったいない」を減らそう！



国では、10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。現在、日本の食料自給率は約38%（カロリーベース）※1と、多くを海外からの輸入に頼っています。それにもかかわらず、年間約461万トン（推計値）もの食品ロスが発生しています※2。これは、1人1日当たり、おにぎり1個分を捨てている量に相当します。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。まずは、身近なところから「もったいない」を減らしていきましょう。



※1：農林水産省（令和6年度） ※2：消費者庁・環境省・農林水産省（令和6年度）



給食時間にできること



1 協力して準備をし、食べる時間を確保する



食べているときも時間を意識しましょう



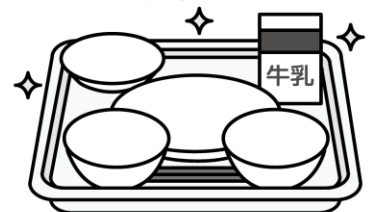
2 自分が食べ切れる量に調整する



体に必要な量をすることも大切です



3 食べ残しのないように、きれいに食べる



「お皿ピカピカ」を目指しましょう



「食育基本法」が改正されました



「食育基本法」は、さまざまな食の課題を解決し、国民が健康に暮らせる社会をつくるために、平成17（2005）年に制定されました。それから20年の間に、私たちの食を取り巻く環境は大きく変化し、食育の重要性はさらに高まっています。

令和8（2026）年5月に改正された「食育基本法」では、社会情勢の変化を踏まえ、食料安全保障の確保や、「大人の食育」の推進が新たに位置づけられました。また、学校での食育をより充実させるため、食育の指導にふさわしい職員として「栄養教諭」が例示されたほか、農林漁業教育や外部人材の活用についても盛り込まれています。

食育は、個人の健康づくりにとどまらず、国民全体で持続可能な食を支えるための重要な取り組みとして、その役割を広げています。食べ物が食卓に届くまでの流れを知り、農業や漁業をはじめ、食を支える人々への理解を深めていきましょう。

「味覚の秋」がやって来た！

五感で味わい、食事を楽しみましょう

新米をはじめ、さまざまな農作物が収穫の時期を迎えています。サンマやサケなどの魚も脂がのっておいしい季節です。このように秋は旬の食べ物が豊富で、気候も過ごしやすく食欲が増すことから、「味覚の秋」や「食欲の秋」といわれます。

食事のとき、テレビやスマートフォンを見ながらダラダラ食べていませんか。食事に集中してよく味わうことで、満足感が高まり、心も体もリフレッシュできます。五感を使って味わい、「味覚の秋」を楽しみましょう。



味覚の秋・食欲の秋

五感を使って味わうとは？

五感とは、味覚・視覚・聴覚・嗅覚・触覚の5つの感覚のことです。このうち舌で感じるのが「味覚」ですが、実はそれ以外の4つの感覚も、食べ物のおいしさに深く関わっています。食べるときに五感を意識してみましょう。



舌で味わう味覚

甘味・酸味・塩味・苦味・うま味 (5つの基本味)

目で見る視覚

色・形・大きさ・盛り付け

耳で聴く聴覚

かんだときの音

鼻で嗅ぐ嗅覚

におい・風味

皮膚や口の中で感じる触覚

温度・硬さ・なめらかさ

味覚ではなく触覚で感じるもの

- 辛み…唐辛子などのピリピリとした刺激や熱さ
- 渋み…濃い緑茶や渋柿などで、舌がキュツとする感覚
- 清涼感…ミントなどのスースーとした冷たさ



いろいろな味を経験してみよう！

味覚は、舌の表面などにある「味蕾」という器官で感じます。味蕾は子どものうちに発達し、成長とともに少しずつ減少していきとされています。そのため、子どもは大人よりも味に敏感です。また、すっぱいもの(酸味)や苦いもの(苦味)が苦手な子が多いのは、「酸味＝腐ったもの」「苦味＝毒」と本能的に感じて避けるようになっているためです。味の経験を積むことで食べられるようになりますが、苦手なものを無理に食べるのは逆効果です。調理法を工夫する、一口だけ食べてみるなど、無理のない範囲で、いろいろな味を経験してみましょう。



給食食材の主な産地 (9月)

人参	北海道	玉葱	北海道	じゃが芋	北海道	白菜	長野県
キャベツ	群馬県	小松菜	群馬県	ねぎ	山形県	大根	青森県
もやし	群馬県	冬瓜	神奈川県	えのき	長野県	みかん	宮崎県
米	岩手県	豚肉	千葉県	鶏肉	青森県	巨峰	山梨県