



きゅうしょくだより

令和7年9月30日

練馬区立下石神井小学校

栄養教諭 飯島知美

10月16日は世界食料デー

世界食料デーとは、世界の一人ひとりが、
基本的人権である「すべての人に食料を」
のもと、世界に広がる栄養不良や飢餓、極
度の貧困を解決していくことを目的とし、
国連が制定した日です。

これを機に、食料問題の解決について調
べたり、周りの人たちと話し合ってみたり
して、解決に向けて何ができるのかを考え
てみましょう。



たくさんの食品が捨てられている「食品ロス」

世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食料支援量は、年間370万トン(2023年)です。一方、日本の食品ロスの量は、年間464万トン(2023年度)ですが、これは食料支援量の約1.3倍になります。一人ひとりができるところから、食品ロス対策を始めていくことが大切です。

(C)少年写真新聞社2025

きゅうしょく

給食ファイトツリー



1学期に、給食委員会の取り組みとして、「給食ファイトツリー」を行いました。その日の給食で盛られた分を、学年により1皿または2皿、残さず食べられた児童は、ツリーにシールを貼ることができます。

期間は一週間でしたが残さず食べられた児童が増えていき、カラフルな葉がどんどん生えて、全クラス、きれいなツリーになりました。



給食は、料理によっては10パーセント以上(約80人分)も残ることがあります。食事を残さず食べることも、それぞれができる食品ロス

対策です。「世界食料デー」を通して、ふだんの食生活で食べ物を無駄にしないか、考えるきっかけになればと思います。





こんだてひょう



実施日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	★ひとくちメモ★
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	
2 木		ごはん こまつなのみそしる ちくわのあしたばあげ いとかんてんあえ いもようかん	<div>とみんのひ こんだて</div> ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ ちくわ かんてん とうにゅう	こめ こむぎこ ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう こまあぶら さつまいも	もやし えのきたけ こまつな ねぎ あしたば きゅうり にんじん キャベツ	1日「都民の日」 翌2日は東京都にちなんで献立です。 小松川(江戸川区)で栽培されていたことに 由来する小松菜、東京の島の特産である明日 葉や寒天、浅草で生まれた芋羊羹など です。
3 金		ごまじゃこごはん だいこんのみそしる にくじゃが	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ みそ ぶたにく	こめ しろごま あぶら しらたき じゃがいも さとう	だいこん ねぎ しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ さやいんげん	
6 月		ごはん いものこじる さばのねぎしおやき おつきみだんご	<div>じゅうごや こんだて</div> ぎゅうにゅう とりにく さば	こめ あぶら さとう こんにゃく さといも こまあぶら くらざとう しらたまだんご こめこ	ごぼう にんじん だいこん しめじ しょうが ねぎ	6日「十五夜」 今年の十五夜は10月6日です。月には団 子だけでなく、この時期に収穫される里芋 をお供えしたりします。このことから、十 五夜は「芋名月」とも言います。この日は 里芋を使った「いも のこ汁」や「お月見 団子」を提供します。
7 火		おやこどん のっぺいじる	とりにく たまご ぎゅうにゅう あつあげ	こめ さとう かたくりこ こんにゃく じゃがいも	たまねぎ ねぎ みつば ごぼう にんじん だいこん こまつな	
8 水		きりぼしだいこんごはん はくさいのみそしる いりどり	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう とうふ みそ わかめ とりにく さつまあげ	こめ あぶら さとう こんにゃく じゃがいも	しょうが きりぼしだいこん ねぎ にんじん ほししいたけ もやし さやえんどう はくさい ごぼう だけのこ さやいんげん	
9 木		ごはん のりのつくだに こじる ししゃものからあげ	ぎゅうにゅう のり あぶらあげ とうふ だいす みそ ししゃも	こめ さとう あぶら こんにゃく じゃがいも かたくりこ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	
10 金		スパゲティナポリタン フレンチサラダ こめこキャロットケーキ	<div>めのあいごてー こんだて</div> ぶたにく ぎゅうにゅう とうにゅう	スパゲティ オリーブゆ あぶら さとう こめこ	にんにく たまねぎ マッシュルーム ビーマン トマトピューレ キャベツ にんじん こまつな	10日「目の愛護デー」 10月10日は、目の健康を考える日です。 「目のビタミン」とも言われているカロ テン(ビタミンA)は、緑黄色野菜に多く 含まれます。この日には、特にカロテンが 多い人参を使い、 「キャロット ケーキ」を 作ります。
14 火		マーボー豆腐どん ごまドレサラダ	ぶたひきにく みそ とうふ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう かたくりこ こまあぶら ごま	にんにく しょうが ほししいたけ にんじん だけのこ ねぎ にら こまつな もやし	
15 水		ひじきピラフ ジュリエンスープ ポテトキッシュ	とりにく ひじき ぎゅうにゅう たまご ベーコン ぶたにく チーズ クリーム	こめ あぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー キャベツ パセリ	
16 木		なめしけんちんじる たらのみそマヨネーズやき	ぎゅうにゅう あつあげ たら みそ	こめ ごまあぶら ごま あぶら こんにゃく じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ	こまつな ごぼう にんじん だいこん ねぎ	
17 金		ミルクパン ガンバルソース チキンカツ コールスローサラダ	<div>だいいくはっぴょうかい おうえんこんだて</div> ぎゅうにゅう ベーコン ひよこめめ とりにく	ミルクパン あぶら じゃがいも さとう パンこ こむぎこ かたくりこ ノンエッグマヨネーズ	にんにく セロリー にんじん たまねぎ トマトかん キャベツ きゅうり	17日「体育発表会応援献立」 17日は体育発表会応援献立です。 「ガンバルソース」は、ひよこ豆の スープです。ひよこ豆は「ガルバン ソー」とも言いますが、その名を少しも じると「がんばるぞー」になります。 また、チキンカツの 「カツ」は「勝つ」 とかけています。
21 火		ごはん こんさいじる にんじのかばやき いそあえ	<div>しょくいくのひ わしゅくこんだて</div> ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ みそにしん のり	こめ こんにゃく じゃがいも さとう かたくりこ あぶら	ごぼう にんじん だいこん ねぎ しょうが もやし こまつな えのきたけ	19日「食育の日」 毎月19日は食育の日です。この日は和 食の献立を取り入れています。今月は21 日に実施します。
22 水		みそラーメン こめこのサターアングラー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうにゅう	ちゅうかめん あぶら さとう こまあぶら こめ くらざとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし キャベツ きくらげ ねぎ にら コーン	31日「ハロウィン」 かぼちゃのチーズケーキを 作ります。
23 木		ごはん しおかつまとんじる れんこんつくね くきわかめのあえもの	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とりにく くきわかめ	こめ あぶら こんにゃく さつまいも こめこ さとう こまあぶら	ごぼう しょうが にんじん だいこん ねぎ れんこん たまねぎ ほししいたけ きゅうり もやし	<div>27日~ 11月7日</div> <div>☆読書週間☆ ブックワーカーズニュース</div>
24 金		カレーライス カリカリだいすサラダ	ぶたにく いんげんまめ ぎゅうにゅう だいす	こめ あぶら じゃがいも はちみつ ざらめ こめこ かたくりこ さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	絵本の中の食べ物や料理が給食に登場 します。献立名の★印の料理です。お楽 しみに!!
27 月		ごはん ★きのこじる もうかざめのかわりソース こまつなごまあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ さめ	こめ じゃがいも かたくりこ こめこ あぶら さとう ごま	ごぼう にんじん だいこん えのきたけ しめじ しいたけ ねぎ たまねぎ もやし こまつな	★27日「ナミチカのきのこがり」 ★28日「ドリトル先生航海記」 ★29日「にんじんだいこんごぼう」 「ざぼんじいさんのかきのき」 ★30日「金のゆびわのスープ」 ★31日「すやすやタヌキがねていたら」 「だんまりうさぎとおしゃべり うさぎ」
28 火		★ココアあげパン あきやさいのクリームに コーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ クリーム	ねじりパン あぶら さとう さつまいも こめこ	にんにく たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり コーン	
29 水		けいはん ★だいこんとツナのあえもの くだもの(★かき)	とりにく ぎゅうにゅう まぐろ	こめ さとう あぶら	しょうが ねぎ ほししいたけ にんじん だいこん きゅうり かき	野菜の主な産地(予定) 大根(青森)、玉ねぎ(北海道・兵庫)、にんにく(青 森)、しょうが(高知)、きゅうり(群馬)、きゃべつ (群馬)、えのき(長野)、しめじ(長野)、しいたけ (青森)、じゃがいも(北海道)、長ねぎ(埼玉)、にん じん(北海道)、もやし(栃木)、小松菜(足立区・埼 玉)、ごぼう(青森)、かぼちゃ(茨城)、さつまいも (千葉・茨城)、白菜(長野)
30 木		エビチリチャーハン ★はるさめとくだんごのスーフ ころみつとうにゅうゼリー	えび ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう アガー	こめ あぶら こめこ こまあぶら はるさめ さとう くらざとう	にんにく しょうが たまねぎ ビーマン ねぎ にんじん はくさい ほししいたけ にら	
31 金		チキンパエリア ★キャベツスープ ★かぼちゃのチーズケーキ	<div>ハロウィン こんだて</div> とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう たまご レンスまめ クリーム クリームチーズ	こめ あぶら グラニューとう こむぎこ ふんとう	にんにく たまねぎ ビーマン あかビーマン パセリ にんじん キャベツ かぼちゃ	

※ 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。 ※給食回数20回

※ 日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。

※ 学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

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	578	16.1	31.1	2.1	335	91	2	200	0.24	0.43	15	6.2

10月は群馬区内産の納品予定はありません。



令和7年

10月献立表

下石神井小学校

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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2	木	ごはん 飲用牛乳 ごまつなのみそしる ちくわのあしたばあげ いとかんてんあえ いもようかん	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ ちくわ かんてん とうにゅう	こめ こむぎこ マヨネーズ（エッグフリー） あぶら さとう ごまあぶら さつまいも	もやし えのきたけ ごまつな ねぎ あしたば きゅうり にんじん キャベツ	623	13.6	32.2	2.0
3	金	ごまじゃごごはん 飲用牛乳 だいごんのみそしる にくじゃが	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ みそ ぶたにく	こめ しろうごま あぶら しらたき じゃがいも さとう	だいごん ねぎ しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ さやいんげん	577	15.9	29.0	2.3
6	月	ごはん 牛乳 いものこじる さばのねぎしおやき おつきみだんご	ぎゅうにゅう とり にく さば	こめ あぶら こんにゃく さといも ごまあぶら しらたまだんご さとう くろぎとう こめこ	ごぼう にんじん だいごん しめじ しょうが ねぎ	575	16.1	27.4	1.7
7	火	おやこどん 飲用牛乳 のっぺいじる	とりにく たまご ぎゅうにゅう あつあげ	こめ さとう かたくりこ こんにゃく じゃがいも	たまねぎ ねぎ みつば ごぼう にんじん だいごん ごまつな	584	17.8	30.1	2.2
8	水	きりぼしだいごんごはん 飲用牛乳 はくさいのみそしる いりどり	とりひき にく あぶらあげ ぎゅうにゅう とうふ みそ わかめ とりにく さつまあげ 水	こめ あぶら さとう こんにゃく じゃがいも	しょうが きりぼしだいごん にんじん ほししいたけ さやえんどう はくさい もやし ねぎ ごぼう たけのこ さやいんげん	547	16.9	27.8	2.4
9	木	ごはん 飲用牛乳 のりのつくだに ごじる ししゃものからあげ	ぎゅうにゅう のり あぶらあげ とうふ だいず みそ ししゃも	こめ さとう あぶら こんにゃく じゃがいも かたくりこ	ごぼう にんじん だいごん ねぎ	572	20.0	32.4	1.9
10	金	スパゲティナポリタン 飲用牛乳 フレンチサラダ こめごキャラットケーキ	ぶたひき にく ぎゅうにゅう とうにゅう	スパゲティ オリーブゆ あぶら さとう こめこ	にんにく たまねぎ マッシュルーム ビーマン トマトビュレ キャベツ にんじん ごまつな	581	12.7	32.5	1.9
14	火	マーボーどうぶどん 飲用牛乳 ごまドレサラダ	ぶたひき にく みそ とうふ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら しろうりごま しろうごま(ねり)	にんにく しょうが ほししいたけ にんじん たけのこ ねぎ にら ごまつな もやし	558	16.0	31.9	2.1
15	水	ひじきピラフ 飲用牛乳 ジュリエンスープ ポテトキッシュふう	とりにく ひじき ぎゅうにゅう ベーコン ぶたひき にく たまご クリーム チーズ	こめ あぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー キャベツ パセリ	563	15.6	37.6	2.2
16	木	なめし 飲用牛乳 けんちんじる たらのみそマヨネーズやき	ぎゅうにゅう あつあげ たら みそ	こめ ごまあぶら しろうごま あぶら こんにゃく じゃがいも マヨネーズ（エッグフリー） さとう	ごまつな ごぼう にんじん だいごん ねぎ	559	17.7	29.1	2.1
17	金	ミルクかしわパン 飲用牛乳 ガンバリソース チキンカツ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン 水 ひよこまめ とりにく	ミルクパン あぶら じゃがいも さとう こむぎこ かたくりこ マヨネーズ（エッグフリー） パンこ	にんにく セロリー にんじん たまねぎ トマトかん キャベツ きゅうり	577	18.1	37.7	2.2
21	火	ごはん 飲用牛乳 こんさいじる にしんのかばやき いそあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ みそ にしん 40g のり	こめ こんにゃく じゃがいも かたくりこ あぶら さとう	ごぼう にんじん だいごん ねぎ しょうが もやし ごまつな えのきたけ	591	16.0	31.2	2.0
22	水	みそラーメン(めん) 飲用牛乳 みそラーメン(しる) こめこのサーターアンドギー	ぎゅうにゅう ぶたひき にく みそ とうにゅう	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら こめこ くろぎとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし キャベツ きくらげ ねぎ にら コーン	593	13.9	27.3	2.5
23	木	ごはん 牛乳 しおさつまんとじる れんこんつくね くきわかめのあえもの	ぎゅうにゅう ぶた にく あつあげ とりひき にく 冷凍くきわかめ	こめ あぶら こんにゃく さつまいも こめこ さとう ごまあぶら	ごぼう しょうが にんじん だいごん ねぎ れんこん たまねぎ ほししいたけ きゅうり もやし	586	17.8	30.6	2.2
24	金	カレーライス 飲用牛乳 カリカリだいずサラダ	ぶた にく いんげんまめ ぎゅうにゅう だいず	こめ あぶら じゃがいも はちみつ ぎらめ こめこ かたくりこ さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	612	14.7	29.3	2.1
27	月	ごはん 飲用牛乳 きのこじる もうかぎめのかわりソース ごまつなのごまあえ	ぎゅうにゅう 水 あぶらあげ みそ さめ	こめ じゃがいも かたくりこ こめこ あぶら さとう しろうりごま	ごぼう にんじん だいごん えのきたけ しめじ しいたけ ねぎ たまねぎ もやし ごまつな	564	16.5	30.8	2.1
28	火	ココアあげパン 牛乳 あきやさいのクリームに コーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ クリーム	ねじりパン あぶら さとう さつまいも こめこ	にんにく たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり コーン	614	14.7	34.4	2.4
29	水	けいはん 飲用牛乳 だいごんとツナのあえもの くだもの(かき)	とりにく ぎゅうにゅう まぐろ	こめ さとう あぶら	しょうが ねぎ ほししいたけ にんじん だいごん きゅうり かき	541	17.7	27.3	1.7
30	木	エビチリチャーハン 飲用牛乳 はるさめとにくだんごのスープ くろみつとうにゅうゼリー	えび ぎゅうにゅう ぶたひき にく とうにゅう アガー	こめ あぶら ごまあぶら こめこ はるさめ さとう くろぎとう	にんにく しょうが たまねぎ ビーマン ねぎ にんじん はくさい ほししいたけ にら	549	16.0	27.7	1.7
31	金	チキンパエリア 飲用牛乳 キャベツスープ かぼちゃのチーズケーキ	とりにく ぎゅうにゅう ぶた にく レンズまめ クリームチーズ たまご クリーム	こめ あぶら グラニューとう こむぎこ ふんとう	にんにく たまねぎ ビーマン あかビーマン パセリ にんじん キャベツ かぼちゃ	596	14.2	35.0	1.8

※ 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 (ugRAE)	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	578	16.1	31.1	2.1	335	91	2.0	200	0.24	0.43	15	6.2
基準値	650	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上