

10月

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ていないか、考えるきっかけになればと思います。





10月 こんたてひょう



実施日 日曜	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	★ひなぐちメモ★
			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 とみんのひ こんだて	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	もやしえのきだけ 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」 翌日2日は東京都にちなんだ献立です。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糸寒天、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	たいこんねぎ しょうが にんじんたまねぎ ほししいだけ 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 じゅうごや こんだて	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 こまあぶらくろざとう 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「いものか汁」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 ほししいだけ もやし さやえんどう はくさい ごぼう たけのこ さやいんげん	
9 木		ごはんのりのつくだに ごじる しあやものからあげ	ぎゅうにゅうのり あぶらあげとうふ だいすみそ しあやも	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 めのあいごー こんだて	ぶたにく ぎゅうにゅう とうにゅう	スパゲティ オリーブ油 あぶら さとう こめこ	にんにくたまねぎ マッシュルーム 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		マー婆ーどうふどん ごまドレサラダ	ぶたひきにく 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 しうが 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 ジュリエンヌスープ ポテトキッシュふう	とりにくひじき ぎゅうにゅう 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 たらのみぞマヨネーズやき	ぎゅうにゅう あつあげ たらみぞ	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 ガンバルソーススープ チキンカツ コールスローサラダ たれいくはっぴょうかい おうえんこんだて	ぎゅうにゅう ペーパン 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 パン 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	
21 火		ごはん こんさいじる にしんのかばやき いそあえ しょくいくのひ わしょくこんだて	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ みぞにしんのり	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 えのきだけ	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 こめこのサーティーアンダー	ぎゅうにゅう ぶたにく みぞ とうにゅう	ちゅううかめん あぶら さとう ごまあぶら こめこくろざとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし キャベツ 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 しおさつまとんじる 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 だいこん ねぎれんこん たまねぎ ほししいだけ きゅうり もやし	
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	
27 月		ごはん ★きのこじる もうかざめのかわりソース こまつのごまあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みぞ さめ	こめじゃがいも かたくりこ こめこ あぶら さとう こまつな	ごぼう にんじん だいこん えのきだけ しめじ しこいだけ ねぎ たまねぎ もやし	★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」 「ばほんじいさんのかきのき」
28 火		★コカアバゲパン 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	★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」
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 ほししいだけ にんじん だいこん きゅうり かき	野菜の主な产地(予定)
30 木		エビチリチャーハン ★はるさめとくだんごのスープ くろみつとうにゅうゼリー	えび ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう アガ	こめ あぶら こめこ こまあぶら はるさめ さとう くろざとう	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 ほししいだけ にら	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)、キャベツ(群馬)、えのき(長野)、しめじ(長野)、しこいだけ(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)
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 ハロウイン こんだて	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう たまご レンズまめ 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 バセリ にんじん キャベツ かぼちゃ	10月は練馬区内産の納品予定はありません。

※ 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 (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	200	0.24	0.43	15	6.2



実施日 日曜	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
		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		1人分(㎉) (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)		
2 木	ごはん 飲用牛乳 こまつなみそしるちくわのあしたばあげいとかんてんあえ いもうかん	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ち	もやしえのきだけこ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	ごまじゃこごはん 飲用牛乳 だいこんのみそしるにくじやが	ちりめんじや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やがいもさとう	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	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ざとうこめこ	ごぼうにんじんだいこ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 のっべいじる	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やがいも	たまねぎねぎみつばごぼうにんじんだいこんこまつな	584	17.8	30.1	2.2			
8 水	きりぼしだいこんごはん 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やがいも	しょうがきりぼしだいこ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みそししゃち	こめさとうあぶらこんにゃくじやがいもかたくりこ	ごぼうにんじんだいこんねぎ	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 こめこキヤロットケーキ	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ピーマントマトピューレキャベツにんじんこまつな	581	12.7	32.5	1.9			
14 火	マーポーどうふどん 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すりごましろごま(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こまつなもやし	558	16.0	31.9	2.1			
15 水	ひじきピラフ 飲用牛乳 ジュリエンヌースープ ボテキッシュふう	とりにくひじきぎゅうにゅうバーコン ぶたひきにくたまごクリームチーズ	こめあぶらじやがいも	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ごまあぶらこんにゃくじやがいもマヨネーズ(エッグフリー)さとう	こまつなごぼうにんじんだいこんねぎ	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やがいもさとうご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	こめこんにゃくじやがいもかたくりこあぶらさとう	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だけ	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) こめこのサーティアンドギー	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ごめこくろざとう	しょうがにんにくにんじんたまねぎもやしあ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 しおさつまんじるれんこんつくねくわかめのあえもの	ぎゅうにゅうぶたにくあつあげ とりひきにく冷凍くわかめ	こめあぶらこんにゃくさつまいもごめこさとうごまあぶら	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	586	17.8	30.6	2.2			
24 金	カレーライス 飲用牛乳 カリカリだいすサラダ	ぶたにくいんげんまめぎゅうにゅうだいみそ	こめあぶらじやがいもはちみつざらめご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 きのこじるもうかざめのかわりソース こまつなごまあえ	ぎゅうにゅう水あぶらあげみそさめ	こめじやがいもかたくりこごめこあぶらさとうしろすりごま	ごぼうにんじんだいこんえのきだけしめじしいたけねぎたまねぎもやしこまつな	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ごめこ	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	541	17.7	27.3	1.7			
30 木	エビチリチャーハン 飲用牛乳 はるさめど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ごめこはるさめさとうくろざとう	にんにくしょうがたまねぎピ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ごむぎこふんとう	にんにくたまねぎピーマンあかピーマンバ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