

10月給食だより

令和8年9月30日

品川区立浜川小学校

校長 二宮 淳

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）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。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。

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

体に必要な量を知ることも大切です

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

「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。

五感をつかって味わい「味覚の秋」を楽しみましょう。



給食の残菜率ランキング

(9月2日～9月24日の集計)

残菜が少なかったメニューベスト3



残菜が多かったメニューベスト3



キャロットゼリーは、すりつぶしたにんじんとオレンジジュースで作ったゼリーで、食べやすいと好評でした！

調理の工夫で苦手な食材も食べられることがあるので、これからも残量が食べやすいように工夫してまいります。



10がつこんだてひょう

日	曜 日	牛 乳	こんだて名	血や肉になるもの (あか) 	力や熱になるもの (きいろ) 	調子をよくするもの (みどり) 	カロリー たん白質
2	金	○	バターライスぶたにくのワイン ふうみがけ パリパリサラダ ビーンズスープ	ぶたにく ベーコン しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	米 はいがまい パター あぶら わんだんのかわ さんおんとう	りんご たまねぎ パセリ にんにく にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ キャベツ ホールコーン	583 23.1
5	月	○	あげパン ワンタンスープ ポテトサラダ	ぶたにく ぶたひきにく ぎゅうにゅう	コッペパン あぶら ごまあぶら グラニューとうさんおんとう ワンタンのかわ マヨネーズ じゃがいも	もやし にんじん たまねぎ ねぎ にら しょうが きゅうり ホールコーン	574 19.9
6	火	○	タコライス チャーホウサイ まっちゃんのチョコチップケーキ	ダイスチーズ だいず ぶたひきにく ぶたにく たまご とうにゅう ぎゅうにゅう	米 はいがまいさんおんとう あぶら ごまあぶら はるさめ こむぎこ チョコチップ	ホールトマト たまねぎ キャベツ にんじん にんにく もやし キャベツ にら にんにく しょうが	726 26.6
7	水	○	ケチャップライスホワイトソースがけ マカロニスープ くだもの	なまクリーム とうにゅう とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	米 はいがまい こむぎこ あぶら マカロニ	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ たまねぎ にんじん えのきだけ ホールコーン ピオーネ	586 18.2
8	木	○	6くみスポーツたいかい ごまじゃごはん さんまのつづに さわにわん さつまいものあまに	ちりめんじゃこ さんま こんぶ とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	米 はいがまい ごま さんおんとう でんぶん さつまいも	しょうが もやし だいこん ごぼう こまつな にんじん えのきだけ ほししいたけ	667 25.7
9	金	○	ココアパン パリパリチキン レモンサラダ ABC ミネストローネ	コーンフレーク とり にく ベーコン ぎゅうにゅう	ココアパン こむぎこ パンこ あぶらさんおんとう マカロニ じゃがいも	にんにく もやし にんじん きゅうり レモン たまねぎ キャベツ セロリ パセリ	619 25.9
13	火	○	6くみえんそく さつまいもごはん ぶりのてりやき こんがサラダ むらくもじる	ぶり きさみこんぶ たまご とりにく とうふ ぎゅうにゅう	米 はいがまい くらごま さつまいも もちごめ さんおんとう でんぶん ごまあぶら	しょうが キャベツ にんじん こまつな だいこん しめじ	626 27.7
14	水	○	ピラフ チリコンカン もやしのカレーふうみ とりささみスープ	とりにく だいず ぶたひきにく きゅうにゅう	米 あぶらさんおんとう ごま でんぶん	にんじん たまねぎ パセリ しょうが ホールトマト にんにく もやし ねぎ はくさい 干ししいたけ	575 25.8
15	木	○	高知県料理 なべやきラーメン いもてん くだもの	うすらたまご とりにく にぼし こんぶ やきちくわ ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん こむぎこ さつまいも あぶら	ねぎ にんじん もやし たまねぎ なし	583 25.5
16	金	○	ふかがわめし わかさぎのカレーあげ ごまあえ ちゃんこじる	あさり わかさぎ とうふ とりにく かまぼこ ぎゅうにゅう	米 はいがまいさんおんとう あぶら こむぎこ でんぶん すりごま ねりごま じゃがいも	にんじん ごぼう しょうが もやし こまつな はくさい だいこん ねぎ にら	553 23.2
19	月	○	ビスキュイパン ビーフシチュー ゆでやさいかわりソース	たまご ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	ミルクパン こむぎこ バターさんおんとう じゃがいも あぶら ザラメ	たまねぎ にんにく にんじん もやし きゅうり たまねぎ	615 22.1
20	火	○	プルコギどん ナムル たまごスープ	ぶたにく たまご とうふ ベーコン 牛乳	米 はいがまい ごま ごまあぶらさんおんとう でんぶん あぶら	たまねぎ キャベツ もやし にんじん あかピーマン にら しょうが にんにく こまつな えのきだけ	577 26.4
21	水	○	ざっこくごはん のりのつくだに さけフライ もずくのみそ汁	やきのり サケ ぎゅう にゅう	こめ はいがまい さつまいも もちごめ でんぶんさんおんとう ごまあぶら でんぶん	しょうが はくさい にんじん もやし こまつな だいこん ねぎ	619 25.9
22	木	○	ぶどうパン パンプキンシチュー コーンサラダ	なまクリーム とり く とうにゅう ベー コン ぎゅうにゅう	ぶどうパン こむぎこ あぶら ごまあぶら さんおんとう	かぼちゃ たまねぎ にんじん もやし キャベツ ホールコーン	596 22.8
23	金	○	スポーツデイおうえんメニュー カツカレーライス じゃこわかめサラダ こうはくゼリー	ぶたにく ちりめん じゃこ わかめ こなか んてん ぎゅうにゅう カルピス	米 むぎ こむぎこ じゃがいも あぶら パンこ ごまあぶらさんおんとう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり アセロラジュース	742 25.7
27	火	○	きのこごはん ちくわのごまあげ おひたし のっぺいじる	とりにく あぶらあげ やきちくわ しらすぼし いとけすりぶし なまあげ かまぼこ ぎゅうぎゅう	米 はいがまいさんおんとう こむぎこ ごま あぶら じゃがいも でんぶん	にんじん えのきだけ まいだけ しめじ ほししいたけ もやし こまつな だいこん ねぎ こんにゃく しょうが	582 24.2
28	水	○	ぶたキムチどん はるさめスープ やきりんご	ぶたにく ぎゅうにゅう	米 はいがまい でんぶん あぶらさんおんとう じゃがいも はるさめ パター	はくさいキムチ たまねぎ りんご キャベツ にんじん にら しょうが にんにく ねぎ もやし こまつな	608 22.7
29	木	○	やきそば ビーンズポテト にらたまスープ	ぶたにく いか あお のり たまご とうふ だいず ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら でんぶん じゃがいも	キャベツ たまねぎ もやし にんじん えのきだけ にら	586 27.9
30	金	○	ハッシュドポーク ホールコーンスープ かぼちゃのチーズケーキ	ぶたにく ベーコン かまぼこ クリームチーズ たまご なまクリーム ぎゅうにゅう	米 はいがまい こむぎこ あぶら ザラメ さんおんとう	トマトジュース たまねぎ にんじん にんにく キャベツ ホールコーン かぼちゃ	730 22.2

*栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.9倍、高学年1.1倍と見てください。*食材購入並びに学校行事などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。