

10月 給食 だよ

令和5年9月29日
 中野区立令和小学校
 校長 松井 敏
 栄養士 高橋 遥香

10月は食品ロス削減月間です。食品ロスとは「食べられるのに捨てられてしまう食べ物」のことです。日本では年間約612万トンが捨てられ、これは国民1人あたりに換算すると、ご飯茶わん1杯分の食べ物を毎日捨てていることになるそうです。食品ロスをそのままにしておくとたくさんの食べ物をむだにしてしまうだけでなく、環境の悪化を招き、地球規模の食料危機にも対応できません。食べ方や生活の工夫で、ぜひ解決したい問題です。

たの 楽しむながら 家庭でも 食品ロス削減！

食べ物の「いのち」を
 そまつにしないため



食べ物はもとは生きて「いのち」をもっていたものです。そして食べ物には作ってくれた人の思いや努力が込められています。食べ物をむだにしないことで、生きものたちの「いのち」に対する敬意と、作ってくれた人への感謝の心を表すことができます。

地球環境を
 守っていくため



食べ物を作ったり、運んだりするとき、私たちはたくさんの水やエネルギーを使っています。さらに食べ残しのごみの処理にも多くのエネルギーが使われ、地球環境に大きな負担となります。食品ロスを減らすことは、むだなごみを減らし、地球を守っていくことにもつながります。

ねんせい しゃかいが 5年生の社会科とのコラボ給食を実施しました！

9月8日(金)に5年生が社会科の授業で、愛媛県愛南町の水産業について学習しました。それに関連して、当日の給食では、愛媛県愛南町の養殖鯛を使った「鯛カツ丼」を提供しました。子どもたちからは「魚が苦手だけど鯛カツはおいしく食べられました！」「鯛カツ丼たくさんおかわりしました！」などの感想をもらいました！





10月献立表



中野区立令和小学校

日	食育	曜日	献立名			食品名				1人1食 kcal	たんぱく質 %	脂質 %
			主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整えるもの				
3		火	フレンチトースト	○	ポトフ みかん	卵 牛乳 ベーコン 豚肉 揚げポール	食パン パター 油 砂糖 じゃがいも	人参 玉ねぎ キャベツ かぶ セロリ かぶ(葉) みかん	599	17.6	34.0	
4		水	コーンピラフ	○	しろみざかなのムニエル まめとやさしいマリネ マカロニスープ	牛乳 メルルーサ 大豆 ベーコン	米 パター 油 小麦粉 砂糖 ツイストマカロニ じゃがいも	コーン缶 玉ねぎ 枝豆 きゅうり 人参 蓮根 キャベツ	617	16.9	29.5	
5		木	あおじごはん	○	とうふステーキやさしいあんかけ さといもとりにくのにも みそしる	牛乳 豆腐 鶏肉 だし削り節 油揚げ 味噌	米 小麦粉 油 砂糖 でん粉 里芋	しそ こんにく 玉ねぎ 人参 えのきたけ パセリ 生姜 いんげん 白菜 ねぎ	591	16.0	27.1	
6		金	ごはん	○	とりのからあげねぎソース きりぼしりちゅうかさ らちゅうかスープ	牛乳 鶏肉 豆腐	米 でん粉 油 ごま油 砂糖 こま	生姜 ねぎ 切り干し大根 もやし 人参 きゅうり 玉ねぎ きくらげ チンゲンサイ	595	17.3	28.0	
10		火	ごはん	○	さけのちゃんちゃんやき はすのきんぴら わかめスープ	牛乳 鮭 味噌 だし削り節 鶏肉 豆腐 わかめ	米 砂糖 油 こま	生姜 玉ねぎ ビーマン キャベツ 蓮根 人参 ねぎ	573	19.3	23.6	
11		水	しょうゆラーメン	○	にくむしパン キャベツときゅうりのちゅうかさ	だし煮干 豚肉 なたと 牛乳 豚挽き肉	中華めん 油 小麦粉 砂糖 ラード はるさめ ごま油 こま	こんにく 生姜 人参 葱 白菜 ねぎ チンゲンサイ 玉ねぎ 椎茸 キャベツ きゅう り	584	17.6	31.9	
12	6年生・こだま れんどう運動会 おうえん こんだて	木	カツカレー	○	チーズいりイタリアンサラダ はなみかん	豚肉 卵 牛乳 チーズ	米 小麦粉 油 じゃがいも 小麦粉 パン粉	とうがらし こんにく 生姜 玉ねぎ 人参 セロリ トマト缶 キャベツ きゅうり ビーマン みかん	689	13.6	29.9	
13	カミカミ こんだて	金	ごこくごはん	○	いかのザンギ やさしいしょうゆかけ こんさいじる	あずき 牛乳 いか 油揚げ だし削り節	米 もち米 小麦粉 あわ きび こま でん粉 油 ごま油 こんにやく じゃがいも	生姜 こんにく 人参 もやし きゅうり ごぼう 大根 ねぎ	620	15.7	26.3	
16		月	ごはん	○	さかなのてりやき こもくまめ みそしる	牛乳 さば 大豆 昆布 だし削り節 豆腐 味噌	米 砂糖 こんにやく	生姜 人参 蓮根 椎茸 ねぎ 小松菜	607	18.7	30.1	
17		火	きのこスープパゲッティ	○	にんじんサラダ スイートポテト	ベーコン 鶏肉 牛乳 まぐろ(油漬) 生クリーム 卵	スパゲッティ 油 パター ごま さつまいも 砂糖	こんにく とうがらし 玉ねぎ エリンギ しめじ えのきたけ ビーマン パセリ 人参	635	14.2	35.4	
18	しゅんの やさしい こんだて	水	ごはん	○	おこのみやきふうたまごやき だいにんのあえもの みそしる	牛乳 いか 卵 かつお節 青のり だし削り節 油揚げ 豆腐 味噌	米 油 ごま油 砂糖	人参 キャベツ 大根 きゅうり ねぎ	573	17.8	32.2	
19		木	むぎごはん	○	マーボーどうふ やさしいちゅうかドレッシングかけ かぼちゃのバターやき	牛乳 豚挽き肉 大豆 豆腐	米 小麦粉 油 砂糖 でん粉 ごま油 パター	こんにく 生姜 人参 葱 椎茸 ねぎ チンゲンサイ もやし かぼちゃ	601	17.2	29.2	
20		金	ごはん	○	チーズタッカルビ もやしとニラのナムル トックスープ	牛乳 鶏肉 わかめ 豚肉 味噌 コチュジャン	米 砂糖 油 ごま油 ごま もら(トック)	こんにく 生姜 玉ねぎ キャベツ にんじん もやし ニら ねぎ しいたけ	614	16.0	29.3	
23		月	ぶどうパン	○	にくだんごはくさいのスープに ベーコンポテ りんご	牛乳 豚挽き肉 豆腐 ベーコン	ぶどうパン でん粉 はるさめ 油 じゃがいも	ねぎ 生姜 人参 葱 椎茸 白菜 玉ねぎ りんご	564	16.4	30.9	
24		火	こぎつねごはん	○	こざかなのからあげ やさしいしおふうみ みそしる	鶏肉 油揚げ 牛乳 わかさざ だし削り節 わかめ 豆腐 味噌	米 油 砂糖 でん粉	人参 冷凍さやえんどう キャベツ 大根 玉ねぎ	563	18.7	29.7	
25		水	ごもくうどん	○	チーズやきおにぎり ツナいりゆでやさしい	だし削り節 鶏肉 油揚げ 煮しらかまぼこ 牛乳 チーズ まぐろ(油漬)	うどん 米 ごま 砂糖 油	人参 葱 ねぎ 小松菜 大根 きゅうり	598	15.8	27.4	
26		木	おやこどん	○	かぶつけ いなかじる	鶏肉 だし削り節 卵 牛乳 油揚げ	米 油 砂糖 こんにやく じゃがいも	玉ねぎ みつば かぶ 人参 かぶ(葉) ごぼう 大根 ねぎ 小松菜	567	16.2	27.8	
27	十三夜 こんだて	金	ぶきよせごはん	○	ぶたにくのこうみやき こまつなのおかかあえ しらたまじる	だし削り節 牛乳 豚肉 かつお節 豆腐 鶏肉	米 むき栗 砂糖 ごま 白玉粉	しめじ ごぼう 人参 生姜 ねぎ 小松菜 コーン缶 白菜	610	17.3	22.9	
30		月	ごはん	○	さんかいあげ キャベツときゅうりのあさづけ さつまじる	牛乳 たら いわしずり身 海老 大豆 ひじき 鶏肉 だし削り節 豆腐 味噌	米 でん粉 油 こんにやく さつまいも	人参 ねぎ キャベツ きゅうり ごぼう 大根	590	18.9	27.0	
31		火	パンプキンパン	○	ホワイトシチュー もやしとおおなのソテー りんご	牛乳 豚肉 生クリーム	パンプキン食パン 油 じゃがいも 小麦粉	人参 玉ねぎ しめじ ブロッコリー もやし 小松菜 りんご	580	16.0	37.4	

☆給食は食材納入の都合上、変更になることがありますので御了承ください。
☆はじめて食べる食材は、一度ご家庭で食べてから給食で食べるようにしてください。突発的なアレルギー症状を防ぐことができます。
☆食物アレルギーのある方は、別途配布のおたよりと併せてご確認ください。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	Va μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	600	17	19.7	331	93	2.1	2.9	249	0.37	0.51	31	2.2	6