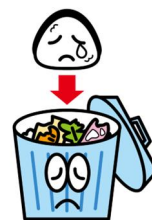


10月給食だより

江東区立水神小学校
校長 千葉 一知
栄養士 守田 彩乃

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%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。給食では、毎日約3kg分の米が残っています。

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。毎日の「もったいない！」を減らすことを考えてみましょう。



給食時間にできること



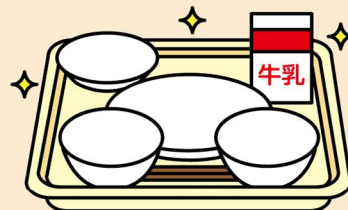
1 協力して準備をし、
食べる時間を確保
する



2 自分が食べ切れる
量に調整する



3 食べ残しのないように、
きれいに食べる



今月の行事食

- ・ごはん
- ・れんこんのつくね焼き
- ・かいそうサラダ
- ・けんちん汁



食欲の秋

秋が旬のきのこ類や野菜のごぼう・れんこん・にんじんをたくさん入れた献立です。

土の中で育った根野菜は栄養が豊富です。しっかり食べると、身体の中から元気になります。

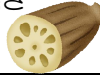


10月献立表



2026年

江東区立水神小学校 栄養士 守田彩乃

日	主食	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
2金	ごはん	マーボ豆腐 こまつなとひじきのナムル	牛乳、豚肉、削り節、豆腐、ひじき	米、麦、油、砂糖、でん粉、ごま油、ごま	にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、たけのこ、もやし、こまつな	670 kcal 28.9
5月	かみかみかきあげ丼	だいこんの浅づけ みそ汁	牛乳、じゃこ、いか、大豆、削り節、油揚げ、わかめ	米、麦、油、小麦粉、でん粉、砂糖、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、こまつな、だいこん、きゅうり、しょうが、ねぎ	662 kcal 22.0
6火	ごはん	れんこんのつくね焼き かいそうサラダ けんちん汁 	牛乳、鶏肉、豆腐、卵、削り節、わかめ	米、麦、油、パン、でん粉、砂糖、ごま油、こんにゃく	しいたけ、はす、さやいんげん、キャベツ、きゅうり、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ	648 kcal 28.3
7水	フィッシュバーガー	チリコンカン なし	牛乳、メルルーサ、卵、ひよこまめ、豚肉、生クリーム	パン、油、小麦粉、じゃがいも、バター	キャベツ、にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、梨	666 kcal 32.1
8木	小松菜ごはん 	じゃがいものそぼろ煮 パリパリサラダ	牛乳、削り節、油揚げ、豚肉	米、麦、油、じゃがいも、たまねぎ、にんにく、砂糖、でん粉	こまつな、しょうが、にんじん、たまねぎ、しいたけ、さやえんどう、キャベツ、もやし、コーン	715 kcal 23.1
9金	ジャージャーめん	じゃことコーンのナムル フルーツヨーグルト	牛乳、豚肉、大豆、じゃこ、ヨーグルト	油、めん、砂糖、でん粉、ごま油	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、しいたけ、たけのこ、こまつな、キャベツ、コーン、みかん、もも、パイナップル	652 kcal 30.9
13火	ごはん	とり肉のBBQソース焼き 昆布サラダ 卵と玉ねぎのみそ汁	牛乳、鶏肉、昆布、削り節、油揚げ、卵	米、麦、油、砂糖、ごま油、でん粉	しょうが、りんご、ねぎ、にんにく、にんじん、キャベツ、はくさい、こまつな、たまねぎ	670 kcal 28.4
14水	ジャムパン	ポテトグラタン ごまだれゆで野菜	牛乳、鶏肉、えび、生クリーム、チーズ	パン、バター、油、小麦粉、じゃがいも、ごま油、砂糖、ごま	いちご、たまねぎ、エリンギ、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	623 kcal 23.9
15木	ごはん のりのつくだ煮	和風ポトフ 揚げごぼうのサラダ	牛乳、のり、ひじき、削り節、豚肉	米、麦、砂糖、じゃがいも、こんにゃく、油、ごま	だいこん、にんじん、しいたけ、キャベツ、きゅうり、ごぼう、たまねぎ	622 kcal 18.7
16金	きつねうどん	干草あえ スイートポテト 	牛乳、鶏肉、削り節、油揚げ、わかめ、卵、生クリーム	油、砂糖、うどん、ごま油、さつまいも、バター	にんじん、しいたけ、ねぎ、ほうれんそう、もやし、キャベツ	617 kcal 23.0
19月	カレーライス	だいこんの浅づけ なし	牛乳、豚肉	米、麦、油、じゃがいも、バター、小麦粉、砂糖	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、きゅうり、だいこん、梨	663 kcal 19.6
20火	ごはん	さけのてり焼き 生揚げと野菜のもの みそ汁	牛乳、さけ、生揚げ、削り節、わかめ	米、麦、砂糖、でん粉、油、じゃがいも、こんにゃく	しょうが、にんじん、さやいんげん、だいこん	625 kcal 29.0
21水	ツナマヨネーズトースト	クリームシチュー 柿 	牛乳、ツナ、豚肉	パン、マヨネーズ、油、じゃがいも、バター、小麦粉	たまねぎ、コーン、にんじん、柿	668 kcal 23.9
22木	ごはん	豚キムチ豆腐 こまつなとひじきのナムル	牛乳、豚肉、豆腐、ひじき	米、麦、油、砂糖、でん粉、ごま油、ごま	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、しいたけ、はくさい、たけのこ、にら、もやし、こまつな	677 kcal 27.4
23金	ごまじゃこチャーハン	もやしとわかめのごまあえ 中華風コーンスープ	牛乳、じゃこ、わかめ、豚肉、卵	米、麦、油、ごま、ごま油、砂糖、じゃがいも、でん粉	にんにく、しょうが、ねぎ、もやし、こまつな、にんじん、たまねぎ、コーン	627 kcal 22.8
26月	きんぴらおこわ	いかのてり焼き 炒合菜 なめこ汁	牛乳、いか、豚肉、削り節、豆腐	米、もち米、ごま油、砂糖、ごま、油、はるさめ、でん粉	ごぼう、にんじん、しいたけ、しょうが、にんにく、キャベツ、もやし、にら、なめこ、ねぎ	609 kcal 26.2
27火	ごはん	コロッケ ゆで野菜 みそ汁	牛乳、豚肉、卵、削り節、油揚げ、わかめ	米、麦、油、じゃがいも、砂糖、小麦粉、パン粉、ごま	たまねぎ、にんじん、はくさい、もやし、こまつな、かぶ	687 kcal 24.3
28水	えびクリームライス	ブロッコリー入りゆで野菜 柿 	牛乳、鶏肉、えび	米、麦、バター、油、小麦粉、じゃがいも、砂糖	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、柿	696 kcal 23.1
29木	ごはん	さばのねぎソースがけ 辛子じょうゆあえ 卵と玉ねぎのみそ汁	牛乳、さば、削り節、大豆、油揚げ、卵	米、麦、砂糖	しょうが、ねぎ、にんにく、はくさい、もやし、こまつな、たまねぎ	637 kcal 29.8
30金	ごはん	魚と野菜の五色あえ 青菜とコーンのスープ	牛乳、メルルーサ、大豆、削り節、卵	米、麦、油、でん粉、さつまいも、砂糖	しょうが、にんじん、さやいんげん、コーン、ねぎ、チンゲンツァイ	678 kcal 27.0
31土	和風スパゲッティ 	ツナサラダ かぼちゃのポタージュ	牛乳、豚肉、のり、ツナ、生クリーム	油、スパゲッティ、バター、砂糖、小麦粉	にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、しめじ、ねぎ、ほうれんそう、きゅうり、コーン、かぼちゃ	664 kcal 25.5

※牛乳は毎日つきます。