

令和八年度
10月



令和8年9月30日
豊島区立朋有小学校
校長 石川 悦子
栄養士

旬の味覚を楽しみながら体調管理を！

朝夕、だいが涼しくなってきました。日中との気温差もあり、体調を崩しやすい時期です。体調管理の基本は「バランスのよい食事」です。今が旬のさんまやさけ、くり、さつまいも、りんご、なしなど「秋の味覚」をたっぷり味わいながら、適度な運動と十分な休養を心がけて心身ともに健康に過ごしましょう。



10月は「食品ロス削減月間」です！

—10月30日は「食品ロス削減の日」—



どんな大産地でも食料資源は【無限】ではありません。さまざまな自然の影響によって、農作物が不作になったり、魚の漁獲量が減ったりしています。私たちの命をつなぐ貴重な食べ物を大切にいただくために食品ロス削減を実践していきましょう！

みなさんは、右のイラストを見たことがありますか？
これは、農林水産省が作成した食品ロス削減国民運動のキャラクター「ろすのん」です。この名前には、『食品ロスをなくす(non)』という願いがこめられています。「ろすのん」の真ん中の赤い円は「お皿」、下の二本線は「おはし」がイメージされています。



では、「ろすのん」を左のような笑顔にするには、どんなことに取り組んだらよいのでしょうか？

- 食べきれる分だけ作る。
 - 野菜の皮など食べられる部分はむだなく使う。
 - 自分にあった量を残さず食べる。
 - 冷蔵庫の中の食品をこまめにチェックする。
- などが考えられますね。自分にできることから少しずつ実践していきましょう。

<給食一口メモ>

今月は、東京都小平市産の「ブルーベリー」、東京都江戸川区産の「小松菜」、JA東京むさしから東京都産の「じゃがいも」を届けてもらう予定です。また、千葉県多古町よりシルクスイートという品種のさつまいもを届けてもらう予定です。シルクスイートは、とれたては、ホクホクとした味わいですが、熟成するにつれて、しっとりとした味わいになるそうです。

秋の味覚をたくさん味わってください！

日	こんだて	のみのもの	あかいのグループ	きいろのグループ	みどりいろのグループ	エネルギー
			ち・にく・は・ほねをつくるもの	ねつやちからになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	たんぱく質
2 金	ちゅうかどん	ぎゅうにゅう	いか、ぶたにく	こめ、あぶら、かたくりこ、ごまあぶら	しょうが、きくらげ、たまねぎ、にんじん、はくさい、チンゲンツアイ	568
	コーンサラダ			さとう、あぶら、ごまあぶら	きゅうり、にんじん、とうもろこし、キャベツ、もやし、にんにく	
	とうふとわかめのスープ		とりにく、とうふ、わかめ	あぶら、ごまあぶら	たまねぎ、ねぎ、こまつな	
	なし				なし	
5 月	むぎごはん【北海道郷土料理】	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		545
	さけのちゃんちゃんやき		さけ、みそ	さとう、あぶら、バター	しょうが、にんにく、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、とうもろこし	26.5
	いもだんごじる【東京都産じゃが芋】		あぶらあげ、とうふ	じゃがいも、かたくりこ、あぶら、ごまあぶら	にんじん、だいこん、ねぎ、こまつな	
6 火	あぶたまどん	ぎゅうにゅう	あぶらあげ、たまご、のり	こめ、むぎ、さとう、かたくりこ	エリンギ、たまねぎ、こねぎ	632
	わふうサラダ		わかめ	あぶら、さとう、ごま	キャベツ、にんじん、きゅうり、ほうれんそう	22.2
	フルーツポンチ		かんてん	さとう	パイン、みかん缶、もも、ぶどうジュース、レモン	
7 水	むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		581
	おかかふりかけ【東京都産じゃが芋】		ちりめんじゃこ、かつおぶし	ごま、さとう		24.9
	こうやとうふとやさいののもの		とりにく、こうやとうふ	あぶら、こんにゃく、じゃがいも、さとう	ごぼう、にんじん、だいこん、さいいんげん	
	つなほうれんそうのあえもの		ツナ	ごまあぶら、さとう	きゅうり、もやし、ほうれんそう	
8 木	みそラーメン	ぎゅうにゅう	ぶたにく、みそ	ちゅうかめん、あぶら、ごまあぶら	しょうが、にんにく、ねぎ、にんじん、もやし、キャベツ、にら	679
	ちゅうかサラダ			さとう、あぶら、ごまあぶら	きゅうり、にんじん、とうもろこし、キャベツ、こまつな、にんにく	22.4
	だいがくいも			さつまいも、あぶら、さとう、みずあめ、ごま		
9 金	カレーピラフ	ぎゅうにゅう	とりにく	こめ、あぶら、バター	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、ピーマン	612
	あきやさいのポトフ【東京都産じゃが芋】		ぶたにく、ひよこまめ	あぶら、じゃがいも	にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじん、れんこん、かぶ、しめじ、エリンギ	25.7
	ヨーグルトブルーベリー【東京都産ブルーベリー】		ヨーグルト	さとう	ブルーベリー、レモン	
13 火	マーボーどん	ぎゅうにゅう	ぶたにく、みそ、とうふ	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ、ごまあぶら	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、にら	607
	バリバリサラダ			あぶら、フンタンのかわ、さとう、ごまあぶら、ごま	きゅうり、にんじん、とうもろこし、キャベツ、にんにく	24.4
	りんご				りんご	
14 水	あきやさいカレーライス	ぎゅうにゅう	とりにく	こめ、むぎ、あぶら、さつまいも、こむぎこ、はちみつ	にんにく、しょうが、たまねぎ、しめじ、エリンギ、にんじん	642
	わかめサラダ		わかめ	さとう、ごまあぶら	にんじん、もやし、キャベツ	18.7
	くだもの(かき)				かき	
15 木	シナモンりんごトースト	ぎゅうにゅう		しよくパン、はちみつ、バター	りんご、レモン	569
	ポークビーンズ		ぶたにく、だいず	あぶら、バター、こむぎこ、じゃがいも	にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム	21.4
	コールスローサラダ			あぶら	キャベツ、にんじん、とうもろこし、たまねぎ	
16 金	さつまいもごはん	ぎゅうにゅう		こめ、もちごめ、さつまいも、ごま		596
	さかなのかおりあげ		メルルーサ、あおのり	あぶら、こむぎこ、かたくりこ		24.3
	やさいのごまあえ			ごま、さとう	こまつな、キャベツ、もやし、にんじん	
	すましじる		とうふ、わかめ		えのきたけ、ねぎ、ほうれんそう	

給食時の咳エチケット用として、手洗い用とは別にハンカチまたはティッシュをランチョンマットと一緒に給食袋に入れておいてください。





10月のブックメニュー



「さんまのおふだ」

(千葉幹夫/文 早川 純子/絵 小学館)

やまのふもとのちいさなおてらにすんでいた、おしょうさんとこぞうさん。やまにいっぱいくりがなると、こぞうさんはくりひろいにいきたくてたまりません。

でもやまには、おそろしいやまんばがいます。

やまんばにつかまったこぞうさん。ぶじにおてらにかえることができるのでしょうか。

関連本 『かぼちゃスープのおふろ』

(柴田 ケイコ/作 小学館)

『ぶどう』

(斎藤雅緒/・絵 フレーベル館)

～図書館司書の白井先生より～

給食目標

食後は静かに休みましょう。

《給食人気レシピ紹介》

今月は、「さんまのかばやきどん」を紹介します。今回は、「さんま」を使いましたが、いわしやあじなどの青魚を使って作ってもだいじょうぶです。甘じょっぱいたれがかかっているので、ご飯がよく進む味です。

(材料4人分)

- ・さんま開き 4 枚
- ・かたくりこ 3 5 g
- ・揚げ油

タレ

- ・本みりん 8 g
- ・こいくちしょうゆ 2 2 g
- ・さとう 2 0 g
- ・水 8 g
- ・しょうが汁 少々
- ・ごま 4 g

- ・かたくりこ 4 g と水 3 0 g

(作り方)

- ①さんまにかたくりこをつけて、油で揚げる。
- ②みりんから水までを加えて煮る。
- ③しょうが汁、ごまを入れ、ひと煮たちさせ、最後に水溶きかたくりこを入れてとろみをつける。
- ④揚げた魚にかけて、ご飯の上にのせたら、出来上がり。

19月	ツナピラフ	○	ツナ	こめ、むぎ、あぶら、オリーブゆ	たまねぎ、にんじん、パセリ	603
	レンズまめのトマトスープ		ベーコン、レンズまめ	あぶら	セロリー、たまねぎ、トマト、パセリ	
	じゃこわかめサラダ		わかめ、ちりめんじゃこ	あぶら、さとう	にんじん、きゅうり、キャベツ、たまねぎ	
	みかん				みかん	21.7
20火	あつあげのちゅうかにどん	○	なまあげ、ぶたにく	こめ、むぎ、あぶら、さとう、かたくりこ、ごまあぶら	エリンギ、しょうが、たまねぎ、にんじん、ピーマン	718
	ひじきのナムル		ひじき	ごまあぶら、さとう	にんじん、きゅうり、もやし、とうもろこし	
	さつまいもとじゃこだいずのあげに		ちりめんじゃこ、だいず	さつまいも、かたくりこ、あぶら、さとう、ごま		30.8
21水	こぎつねごはん	○	とりにく、あぶらあげ	こめ、あぶら、さとう	にんじん、しょうが、さやいんげん	525
	いかのこみやき		いか、みそ		しょうが、にんにく、ねぎ	
	いそあえ		のり		にんじん、キャベツ、こまつな、きりぼしだいこん	
	じゃがいものみそ煮【東京都産じゃが芋】		わかめ、みそ	じゃがいも	たまねぎ、えのきたけ	27.5
22木	ビーンズドッグ	○	ぶたにく、だいず、チーズ	こめこパン、あぶら、こむぎこ、さとう	たまねぎ、にんじん、セロリー、にんにく、しょうが	586
	ツナサラダ		ツナ	あぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、あかピーマン、きピーマン、たまねぎ	
	みかん				みかん	26.9
23金	ふきよせごはん【十三夜献立】	○	あぶらあげ	こめ、くり、さとう	しめじ、にんじん、れんこん、さやいんげん	614
	ぎせいどうふ		とうふ、とりにく、たまご	あぶら、さとう	ねぎ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ほうれんそう	
	さわにわん		ぶたにく	あぶら、こんにゃく	にんじん、だいこん、はくさい、ねぎ、こまつな	
	りんご				りんご	24.0
26月	むぎごはん	○		こめ、むぎ		632
	ししゃものバリバリあげ		ししゃも、ピザチーズ	はるまきのかわ、こむぎこ、あぶら	しそ	
	ごまドレッシングサラダ			あぶら、さとう、ごまあぶら、ごま	きゅうり、にんじん、とうもろこし、キャベツ	
	のっぺいじる		とうふ、あぶらあげ	さといも、こんにゃく、かたくりこ	にんじん、ごぼう、こまつな、ねぎ	27.3
27火	チキンピラフ	○	とりにく	こめ、むぎ、あぶら、バター	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、マッシュルーム、ピーマン	563
	オニオンドレッシングサラダ			あぶら、さとう	にんじん、キャベツ、きゅうり、こまつな、たまねぎ	
	クラムチャウダー【東京都産じゃが芋】		ぎゅうにゅう、とうにゅう、あさり、とりにく	あぶら、じゃがいも、こむぎこ	にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじん、しめじ、パセリ	
	おひさまゼリー		かんてん	さとう	にんじん、オレンジジュース	20.9
28水	じゃこわかめごはん	○	わかめ、ちりめんじゃこ	こめ、あぶら、ごま		568
	さわらのさいきょうやき		さわら、あまみそ、みそ			
	おひたし			さとう	にんじん、こまつな、キャベツ	
	かきたまじる		とうふ、たまご	かたくりこ	にんじん、ねぎ、ほうれんそう	28.6
29木	むぎごはん	○		こめ、むぎ		550
	のりのつくだに		ほしのり、あさり	さとう		
	にくじゃが【東京都産じゃが芋】		ぶたにく	あぶら、じゃがいも、こんにゃく、さとう	にんじん、たまねぎ、さやいんげん	
	だいこんひじきサラダ		ひじき	さとう、あぶら	だいこん、キャベツ、きゅうり、にんじん	22.6
30金	きのこのペペロンチーノスパゲッティ	○	ベーコン	スパゲッティ、オリーブゆ、あぶら	にんにく、とうがらし(乾)、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、マッシュルーム	590
	キャベツのマリネ			さとう、あぶら	にんじん、きゅうり、キャベツ、とうもろこし、レモン、たまねぎ	
	パンブキンケーキ【ハロウィン献立】		とうにゅう、たまご	こむぎこ、さとう、バター	かぼちゃ、ほしぶどう	20.6