１０がつ　こんだてひょう

令和７年９月３０日
豊島区立池袋第三小学校
校　　長　　塩田　英俊

日	主食	牛乳	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質
2 木	ごはん こまつなのふりかけ	○	肉豆腐 うまシャキ和え	牛乳,じゃこ,かつお節,豆腐,鶏肉	米,ごま油,ごま,油,こんにゃく, 上白糖,マヨネーズ(卵不使用)	こまつな,玉葱,にんじん,しめじ, きゅうり,キャベツ,れんこん	612 kcal 27.4 g
3 金	じゃこごまごはん	○	つくねのてりやき 油揚げのサラダ とうがんのスープ	牛乳,じゃこ,かつお節,鶏肉, 豆腐,みそ,かつお節,油揚げ,	米,ごま,かたくり粉,油, 上白糖,こんにゃく	しょうが,にんじん,だいこん, もやし,こまつな,とうがん,ねぎ	598 kcal 27.8 g
6 月	十五夜　給食 ふきよせおこわ	○	鰆の塩麹焼き お月見汁 芋もち～お月見風～	牛乳,鶏肉,油揚げ,さわら, 豆腐,かまぼこ※,かつお節	米,もち米,上白糖,塩こうじ, さといも,ごま油,じゃがいも, かたくり粉,油	しめじ,にんじん,さやいんげん, だいこん,ごぼう,ねぎ,かぼちゃ	605 kcal 27.3 g
7 火	郷土料理（長崎県） 長崎くんち まろやかちゃんぽん麺	○	根野菜チップス なし	牛乳,鶏ささ身,なると※, さつま揚げ※,かまぼこ※	中華めん,油,さつまいも, じゃがいも	キャベツ,玉葱,もやし,にんじん, しめじ,とうもろこし,れんこん,なし	595 kcal 22.1 g
8 水	クッパ	○	チャプチェ 角切りりんごゼリー	牛乳,たまご,鶏肉,寒天	米,油,かたくり粉,ごま油, はるさめ,上白糖	にんにく,しょうが,にんじん,だいこん, にら,もやし,きょうな,キャベツ, チンゲンサイ,りんごジュース,りんご	622 kcal 21.7 g
9 木	ごはん	○	ジャンボ揚げ餃子 くきわかめのきんぴら みそ汁	牛乳,鶏肉,レンズまめ, くきわかめ,豆腐,みそ, かつお節	米,油,ぎょうざの皮,上白糖,米粉, こんにゃく,三温糖,ごま,じゃがいも	キャベツ,にら,にんにく,しょうが, ごぼう,にんじん,とうがらし, だいこん,玉葱	619 kcal 21.0 g
10 金	目の愛護デー　給食 メキシカンライス	○	キャロットドレッシングサラダ ブルーベリーヨーグルト	牛乳,鶏肉,豚レバー,ひよこまめ, ヨーグルト	米,油,上白糖,バター	玉葱,ピーマン,マッシュルーム,コーン, にんじん,しょうが,にんにく,きゅうり, キャベツ,もも缶,パイン缶,ブルーベリー	585 kcal 18.9 g
14 火	鮭菜ずし	○	ごま和え(ひじき・えのき) 呉汁	牛乳,さけ,ひじき,鶏肉,大豆,豆腐, わかめ,油揚げ,みそ,かつお節	米,上白糖,ごま,練りごま, じゃがいも,こんにゃく,油	にんじん,たかな漬,ほうれんそう, もやし,えのきたけ,だいこん,玉葱	600 kcal 29.2 g
15 水	ごはん スタミナみそ	○	高野豆腐と野菜のうま煮 カリカリサラダ	牛乳,かつお節,鶏肉, 粒状大豆タンパク, みそ,凍り豆腐,油揚げ	米,ごま油,上白糖,ごま, じゃがいも,油	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱, エリンギ,だいこん,キャベツ, こまつな	662 kcal 27.9 g
16 木	おろし豚丼	○	とり五目汁 みかん	牛乳,豚肉,豆腐, 鶏肉,みそ,かつお節	米,油,上白糖,かたくり粉, ごま油,じゃがいも, こんにゃく	にんじん,えのき,玉葱,にら,だいこん, りんご,にんにく,しょうが,ごぼう, しめじ,みかん	650 kcal 29.9 g
17 金	カリカリチキン カツカレー	○	切り干し大根のサラダ 紅白ゼリー	牛乳,鶏肉,焼き竹輪※,寒天	米,じゃがいも,油,米粉, コーンフレーク,上白糖	玉葱,にんじん,りんご,セロリ,にんにく, しょうが,トマト,切干しだいこん, もやし,こまつな,ｱｾﾛﾗｼﾞｭｰｽ	693 kcal 23.8 g
21 火	読書月間コラボ給食 「ごんぎつね」 ごんぎつねごはん	○	いわしのしょうが煮 五目汁 かき	牛乳,鶏肉,油揚げ,いわし,こんぶ, 鶏肉,豆腐,みそ,かつお節	米,油,こんにゃく,国産ぐり, 上白糖,さつまいも,こんにゃく	しょうが,にんじん,梅干し, だいこん,ごぼう,ねぎ, かき	661 kcal 35.2 g
22 水	ごはん	○	ヤンニョムチキン わかめサラダ たまごスープ	牛乳,鶏肉,わかめ, しらす,鶏ささ身,たまご	米,かたくり粉,油,ごま,ごま油,上白糖	しょうが,にんにく,キャベツ, だいこん,にんじん,こまつな, 玉葱,コーン	645 kcal 27.0 g
23 木	きんぴらごはん	○	かむかむみそ汁 大豆とじゃこのぎすけ煮	牛乳,鶏肉,油揚げ,くきわかめ, 鶏ささ身,豆腐,かつお節, みそ,いり大豆,じゃこ,あおのり	米,ごま油,こんにゃく,上白糖, 油,じゃがいも,ごま	にんじん,ごぼう,れんこん,エリンギ, だいこん,玉葱,ねぎ,こまつな, しょうが	614 kcal 29.7 g
24 金	フレンチトースト	○	パンプキンシチュー ツナサラダ	牛乳,たまご,鶏肉, いんげんまめ,ツナ	食パン,バター,上白糖,油, 米粉,米粉マカロニ	西洋かぼちゃ,玉葱,にんじん, パセリ,キャベツ,きゅうり	603 kcal 27.8 g
27 月	ごはん	○	かつおのごまみそ和え のり和え 吉野汁	牛乳,かつお,凍り豆腐,みそ, のり,鶏肉,豆腐,かつお節	米,米粉,かたくり粉,油, 上白糖,ごま	しょうが,こまつな,もやし, にんじん,えのき,ねぎ,きょうな	650 kcal 30.6 g
28 火	チキントマトクリーム スパゲティ	○	特製ドレッシングサラダ さつまスティック	牛乳,鶏肉,生クリーム	スパゲッティ,オリーブ油,油, 上白糖,米粉,さつまいも,粉糖	にんにく,しめじ,玉葱,にんじん, セロリ,トマト缶,キャベツ, さやいんげん,こまつな,りんご	671 kcal 24.6 g
29 水	ごはん	○	擬製豆腐 こんにゃくサラダ みそ汁	牛乳,たまご,豆腐,ひじき, 鶏肉,かつお節,みそ,煮干し	米,上白糖, 油,しらたき,じゃがいも	にんじん,だいこん,きゅうり, キャベツ,玉葱,えのきた, こまつな	564 kcal 24.8 g
30 木	パンプキンパン	○	ミックスポテトサラダ トマトスープ チョコレートプリン	牛乳,鶏肉,寒天	パンプキンパン,じゃがいも, さつまいも,マヨネーズ(卵不使用), 上白糖,油,かたくり粉	にんじん,きゅうり,コーン, キャベツ,玉葱,こまつな, トマト缶	574 kcal 21.9 g
31 金	読書月間コラボ給食 「給食番長」 給食室特製カレーライス	○	ひじきサラダ りんご	牛乳,鶏肉,ひじき	米,じゃがいも,油, 米粉,ごま,上白糖	玉葱,にんじん,りんご,セロリー, にんにく,しょうが,トマト缶, キャベツ,きゅうり,コーン	649 kcal 20.0 g

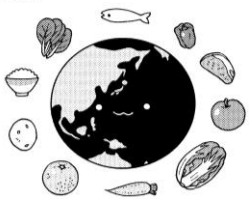
10月 Lunch Time

※卵不使用の製品を使用しています

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。



中秋の名月

今年の「中秋の名月」は、９月ではなく、10月６日です。太陰太陽暦という昔の暦での８月15日が、本来の「中秋の名月」にあたるため、違う暦が使われている現在では、毎年日付がかわります。

月をめでる習慣は、平安時代に中国から伝わりました。地方によっては、この時期にとれるさといもを供えることから、「芋名月」とも呼ばれているそうです。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS × 池三小

身近なところから始める食品ロス対策

家にある食材をチェック

事前のチェックで、無駄な買い物を防げます。

すぐ食べる時は手前から

棚の手前にある、期限の近いものを取ります。

賞味期限は過ぎても食べられる

すぐに食べられなくなるわけではないので、おとなと相談してから食べましょう。

©少年写真新聞社2025

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。

☆池三小　給食レシピ☆

【かぼちゃのそぼろ煮】

	1人分[g]	4人分[g]	備考
揚げ油	適量	適量	
日本かぼちゃ	50	200	いちょう切り
炒め油	1	4	
鶏ひき肉	20	80	
しょうが	0.3	1.2	下味
酒	1	4	下味
水	40	160	
かつお節	0.5	2	
こんぶも入れるとおいしいです！			
玉葱	20	80	スライス
にんじん	10	40	いちょう切り
生揚げ	30	120	色紙切り
みりん	2	8	
砂糖	1	4	
しょうゆ	5	20	
塩	0.2	0.8	
かたくり粉	2	8	
水	4	16	
えだまめ(冷凍)	2	8	いろどり用

① かぼちゃを素揚げする。
② 水を沸かして鰹節でだしをとっておく。
③ ひき肉にしょうがや酒で下味をつけておき、いためる。
④ 野菜や生揚げを切り、③にいれて、いためる。
⑤ だしもいれて煮えたら、調味料を入れ整える。
⑥ 水溶き片栗粉でとろみをつけたら、枝豆のいろどりを加えて、できあがり。