



10がつ こんだてひょう

令和8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	エネルギー たんぱく質
2金	五目豆腐丼	○	ヌードルスープ 果物(ぶどう食べ比べ)	牛乳,鶏肉,木綿豆腐	米,油,砂糖,かたくり粉,ごま油,フォー	にんにく,しょうが,えのきたけ,にんじん,ねぎ,玉葱,チンゲンツァイ,はくさい,しめじ,こまつな,どうもろこし(冷凍),グリンルージュ,シャインマスカット	594kcal 24.6g
5月	クッパ	○	チャプチェ グレープゼリー	牛乳,鶏肉,あさり水煮,たまご,鶏ひき肉,粉寒天	米,油,かたくり粉,ごま油,緑豆はるさめ,砂糖	にんにく,しょうが,にんじん,だいこん,にら,りょくとうもやし,きょうな,キャベツ,チンゲンツァイ,ぶどうジュース	585kcal 27.1g
6火	ご飯	○	鮭のマストード焼き 特製ドレッシングサラダ 野菜スープ	牛乳,さけ,ひよこめ,鶏肉	米,マヨネーズ(卵不使用),油,砂糖,じゃがいも,かたくり粉,オリーブ油	パセリ,きゅうり,キャベツ,さやいんげん,にんじん,玉葱,りんご,はくさい,かぶ,セロリー	587kcal 27.1g
7水	ご飯 スタミナみそ	○	かしのすき焼き風 ゆかり和え 果物(梨)	牛乳,かつお節,鶏ひき肉,大豆ミート,みそ,鶏肉,焼き豆腐	米,ごま油,砂糖,白ごま,油,しらたき,じゃがいも	にんにく,しょうが,ねぎ,にんじん,こまつな,はくさい,りょくとうもやし,キャベツ,梨	623kcal 26.9g
8木	郷土料理(長崎県) まろやか ちゃんぽん麺	○	長崎天ぷら 果物(みかん)	牛乳,鶏肉,なると※, 板なしかまぼこ※,鶏ささ身	蒸し中華めん,油,さつまいも, かたくり粉,薄力粉,砂糖,油	キャベツ,玉葱,りょくとうもやし,にんじん,しめじ,ホールコーン,温州みかん	678kcal 28.3g
9金	目の愛蔵デー給食 チキンピラフ	○	キャロットポタージュ こまつなサラダ 果物(りんご)	牛乳,鶏肉,ツナ	米,無塩バター,油,砂糖,ごま油	青ピーマン,玉葱,にんじん,セロリー, マッシュルーム水浸し,パセリ,こまつな, キャベツ,きゅうり,レモン汁,りんご	592kcal 21.3g
12月	スポーツの日						
13火	フレンチトースト	○	さつまいものシチュー コーンサラダ	牛乳,たまご,鶏肉,白いんげんペースト	食パン,無塩バター,砂糖,油, さつまいも,米粉	玉葱,にんじん,パセリ,キャベツ,きゅうり, ホールコーン	586kcal 23.0g
14水	わかめじゃこご飯	○	厚揚げと野菜の中華煮 パンサンスー 果物(ぶどう)	牛乳,炊きこみわかめ,ちりめんじゃこ, 生揚げ,鶏肉,鶏ささ身	米,白ごま,じゃがいも,油,砂糖, ごま油,かたくり粉,緑豆はるさめ	にんじん,玉葱,エリンギ,キャベツ, チンゲンツァイ,きくらげ,きゅうり,こまつな, りょくとうもやし,ぶどう	618kcal 25.5g
15木	サーモンクリーム かけライス	○	ポテトサラダ 果物(梨)	牛乳,ぎんざけ	米,無塩バター,油,米粉,じゃがいも, 三温糖	玉葱,にんじん,きゅうり,キャベツ,梨	599kcal 19.7g
16金	カリカリ チキンカツカレー	○	コールスローサラダ 紅白ゼリー	牛乳,鶏肉,粉寒天	米,じゃがいも,油,米粉,無塩バター, 薄力粉,コーンフレーク,砂糖	玉葱,にんじん,にんにく,ダイストマト缶, しょうが,キャベツ,きゅうり, どうもろこし(冷凍),アセロラジュース	691kcal 21.9g
19月	運動会振替休日						
20火	鶏の塩だれ丼	○	さつまい 果物(みかん)	牛乳,鶏肉,木綿豆腐,みそ,かつお節	米,油,ごま油,かたくり粉,さつまいも, こんにゃく	玉葱,にら,にんじん,りょくとうもやし, ねぎ,にんにく,レモン汁,だいこん,ごぼう, 温州みかん	638kcal 25.8g
21水	ご飯	○	かつおのごまみそ和え おひたし 沢煮鮭	牛乳,かつお,高野豆腐,みそ, ちりめんじゃこ,豚肉,かつお節	米,米粉,かたくり粉,油,砂糖,白ごま, つきこんにゃく,油	しょうが,キャベツ,りょくとうもやし, こまつな,ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ	623kcal 31.0g
22木	チリビーンズライス	○	グリーンサラダ 果物(かき)	牛乳,鶏ひき肉,大豆,粉チーズ	米,無塩バター,油,じゃがいも,米粉, 砂糖	にんにく,玉葱,にんじん,ダイストマト缶, きゅうり,キャベツ,こまつな,ホールコーン, 柿	621kcal 23.7g
23金	行事給食:十三夜 豆名月ご飯	○	塩肉じゃが おかか和え 果物(りんご)	牛乳,大豆,あおりの,油揚げ,豚肉, 生揚げ,かつお節	米,かたくり粉,油,砂糖,じゃがいも, しらたき,油	しめじ,にんじん,玉葱,えのきたけ, さやいんげん,こまつな,キャベツ, りょくとうもやし,りんご	637kcal 27.6g
26月	ご飯	○	揚げ豆腐 みそドレッシングサラダ 鶏五目汁	牛乳,たまご,木綿豆腐,干ひじき, 鶏ひき肉,かつお節,みそ,鶏肉,生揚げ	米,砂糖,油,ごま油,じゃがいも, こんにゃく	にんじん,キャベツ,こまつな,きゅうり, だいこん,ごぼう,ねぎ	588kcal 28.5g
27火	読書月間コラボ給食 「ちくわのわーさん」 菜めし	○	ちくわのわーさんのおでん れんこんサラダ 果物(かき)	牛乳,鶏肉,がんもどき※,生揚げ, さつま揚げ※,焼き竹輪※,こんぶ, 鶏ささ身,みそ	米,ごま油,竹輪※,じゃがいも, こんにゃく,砂糖,マヨネーズ(卵不使用)	だいこん葉,こまつな,だいこん,にんじん, れんこん,きゅうり,キャベツ,柿	599kcal 26.7g
28水	ご飯	○	鮭のにんにく醤油焼き 大豆と野菜の和え物 みそけんちん汁	牛乳,さわか,大豆,油揚げ,木綿豆腐, みそ,煮干し	米,油,砂糖,かたくり粉,油,さといも, こんにゃく,ごま油	にんにく,こまつな,りょくとうもやし, はくさい,だいこん,ごぼう,にんじん,ねぎ	601kcal 29.0g
29木	ご飯	○	回鍋肉 わかめスープ 角切りりんごゼリー	牛乳,豚肉,生揚げ,みそ,ハチみそ, 鶏肉,木綿豆腐,カットわかめ,粉寒天	米,油,砂糖,かたくり粉,ごま油,白ごま	キャベツ,にんじん,たけのこ水煮,玉葱, にんにく,ねぎ,しょうが,だいこん, えのきたけ,りんごジュース,りんご缶	599kcal 27.2g
30金	読書月間コラボ給食 「14ひきのかぼちゃ」 スパゲティ ミートソース	○	特製ドレッシングサラダ 14ひきのかぼちゃのケーキ	牛乳,大豆,鶏ひき肉	スパゲッティ,オリーブ油,油,砂糖, 米粉,かたくり粉	にんにく,しょうが,玉葱,切干しだいこん, にんじん,えのきたけ,パセリ,きゅうり, キャベツ,さやいんげん,りんご,かぼちゃ	678kcal 26.8g

10月 Lunch Time

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%(カロリーベース)※1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※2。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。

※1:農林水産省(令和6年度) ※2:消費者庁・環境省・農林水産省(令和6年度)

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

※卵不使用の製品を使用しています

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



「味覚の秋」がやってきた!!

五感で味わい、食事を楽しみましょう

味覚の秋・食欲の秋

五感を使って味わうとは?

五感とは、味覚・視覚・聴覚・嗅覚・触覚の5つの感覚のことです。このうち舌で感じるのが「味覚」ですが、実はそれ以外の4つの感覚も、食べ物のおいしさに深く関わっています。食べるときに五感を意識してみましょう。

舌で味わう味覚

甘味・酸味・塩味・苦味・うま味(5つの基本味)

目で見る視覚

色・形・大きさ・盛り付け

耳で聴く聴覚

かんだときの音

鼻で嗅ぐ嗅覚

におい・風味

皮膚や口の中で感じる触覚

温度・硬さ・なめらかさ

味覚ではなく触覚で感じるもの

- 辛み…唐辛子などのピリピリとした刺激や熱さ
- 渋み…濃い緑茶や渋柿などで、舌がキュッとする感覚
- 清涼感…ミントなどのスースーとした冷たさ