

行事	日	献立名	牛乳	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	その他	1人ばく買 たんばく買
	1水	ナシゴレン	○	豚肉・鶏卵	米,油	にんにく,セロリ,たまねぎ,たけのこ,干しいいたけ,赤ピーマン	とりがら,塩,こしょう,しょうゆ,トウバンジャン	559 kcal
								23.9 g
		ちんげんさいとうふのスープ		ベーコン,豚肉,木綿豆腐	普通はるさめ,でんぱん,ごま油	たまねぎ,にんじん,しょうが,しめじ,チンゲンサイ	とりがら,清酒,塩,こしょう,しょうゆ	
		みかん 				みかん		
	2木	ごはん	○		米			577 kcal
		さけのレモンじょうゆやき		生鮭	三温糖,でんぱん	レモン	みりん,清酒,しょうゆ	26.6 g
		わかめのあえもの		乾燥わかめ	白ごま,上白糖,ごま油	きゅうり,もやし	しょうゆ,ラー油,からし,米酢	
		おとうふのみそしる		油揚げ,木綿豆腐,赤みそ,白みそ		えのきたけ,しめじ,なめこ,ねぎ		
	3金	しゃんはいやきそば	○	豚肉,いか,むきえび	油,むし中華めん	たまねぎ,たけのこ,もやし,キャベツ,にんじん,にら	塩,こしょう,しょうゆ,清酒,オイスターソース	563 kcal
		だいがくいも 			あげ油,さつまいも,三温糖,水あめ,黒ごま		塩,しょうゆ	21.5 g
		はなみかん 				みかん		
十五夜献立	6月	とりなんばんうどん	○	鶏肉,油揚げ	でんぱん,冷凍うどん	たまねぎ,しょうが汁,にんじん,ねぎ,こまつな	清酒,しょうゆ,塩,一味唐辛子	574 kcal
		いとこんにゃくのあえもの			ごま油,糸こんにゃく,上白糖,油	キャベツ,にんじん,こまつな	しょうゆ,塩,からし,酢	22.2 g
		かぼちゃのつきみだんご		きな粉 	白玉粉,小麦粉,上白糖	かぼちゃ	塩	
	7火	キャロットライス	○		米,バター	にんじん	塩	559 kcal
		さかなのムニエル		たら	小麦粉,バター,オリーブ油	レモン	塩,こしょう,白ワイン	23.3 g
		ガーリックドレッシングサラダ		耐熱系寒天	白ごま,オリーブ油,三温糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,にんにく,たまねぎ	しょうゆ,酢,からし	
		キャベツスープ		ベーコン,豚肉	油	たまねぎ,にんじん,しょうが,キャベツ,こまつな	清酒,塩,こしょう,しょうゆ	
	8水	ふわふわキーマカレー	○	豚ひき肉,大豆,木綿豆腐	米,米粒麦,油,小麦粉	にんにく,たまねぎ,にんじん,ホールトマト	カレー粉,とりがら,塩,ケチャップ,中濃ソース	607 kcal
		いかいりサラダ 		いか	上白糖,ごま油,白ごま	もやし,きゅうり,にんじん	しょうゆ,酢,からし	22.8 g
		なし				なし		
	9木	しゃけわかめごはん	○	塩ざけ,炊き込みわかめ	米,白ごま		清酒	558 kcal
		やさいかわりソースかけ			上白糖,油	キャベツ,きゅうり,にんじん,たまねぎ	しょうゆ,七味唐辛子,からし,酢	21.7 g
		くるまふとやさいのうまに		鶏肉,角切昆布	油,こんにゃく,じゃがいも,上白糖,焼きふ	洗いごぼう,たまねぎ,にんじん,さやいんげん	しょうゆ,清酒,みりん	
	10金	アップルトースト 	○		食パン,バター,上白糖	りんご		567 kcal
		チキンビーンズ 		鶏肉,大豆	油,じゃがいも,上白糖,バター,小麦粉	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム	とりがら,塩,こしょう,ケチャップ,トマトピューレー,ウスターソース,赤ワイン	23.5 g
		バリバリわんたんサラダ			あげ油,ワントンの皮,油,上白糖	キャベツ,きゅうり,にんじん	塩,こしょう,湯,からし,酢	
	14火	ごはん	○		米			627 kcal
		いかのかわりソースかけ		いか	でんぱん,あげ油,油,上白糖	たまねぎ	塩,こしょう,酢,からし,しょうゆ	25.0 g
		くきわかめあえ		くきわかめ	上白糖,油,白ごま	キャベツ,にんじん,きゅうり	しょうゆ,塩,酢,からし	
		けんちんじる		油揚げ,木綿豆腐	ごま油,こんにゃく,じゃがいも	洗いごぼう,にんじん,だいこん,しめじ,ねぎ	塩,しょうゆ	
	15水	てりやきチキンバーガー	○	鶏肉	セサミパン,上白糖,でんぱん	しょうが汁,にんにく,キャベツ	清酒,しょうゆ,みりん,塩,こしょう	560 kcal
		ジャーマンポテト		ベーコン	油,バター,じゃがいも	たまねぎ	塩,こしょう,パセリ	29.1 g
		マカロニスープ		ベーコン,鶏肉	油,ツイストマカロニ	たまねぎ,にんじん,こまつな	清酒,とりがら,ローリエ葉,塩,こしょう,しょうゆ	
1年生・みどり学級 給食なし	16木	こんぶごはん	○	鶏肉,油揚げ,細切昆布	米,油,糸こんにゃく,上白糖	洗いごぼう,にんじん	しょうゆ,清酒,塩,みりん	574 kcal
		ししゃものごまやき		ししゃも 	でんぱん,白ごま			25.1 g
		わふうサラダ			上白糖,油	キャベツ,にんじん,きゅうり,たまねぎ	塩,しょうゆ,米酢	
		いもこじる		豚肉,木綿豆腐	油,つきこんにゃく,さといも	洗いごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ,しょうが汁	清酒,しょうゆ,塩	

行事	日	献立名	牛乳	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	その他	1人ばく買 たんばく買
	17金	おやこどん	○	鶏肉,鶏卵	米,米粒麦,油,糸こんにゃく,上白糖,でんぱん,油	たまねぎ,にんじん,グリーンピース	清酒,しょうゆ,みりん	626 kcal
		ぐだくさんしる		油揚げ,木綿豆腐	油,こんにゃく	にんじん,だいこん,えのきたけ,ねぎ,こまつな	塩,しょうゆ	25.9 g
		かき 				かき		
	20月	ごはん 	○		米			600 kcal
		さかなのみもじやき		メルルーサ,粉チーズ	エッグケアマヨネーズ	にんじん	塩,こしょう,清酒	26.3 g
		こまつなのあえもの			白ごま,上白糖,ごま油	こまつな,もやし,にんじん,キャベツ	しょうゆ,ラー油,からし,米酢	
		たまねぎとうふのみそしる		油揚げ,木綿豆腐,赤みそ,白みそ		たまねぎ,えのきたけ,ねぎ		
	21火	カレーうどん	○	豚肉,油揚げ	油,上白糖,でんぱん,冷凍うどん	たまねぎ,にんじん,ねぎ,こまつな	清酒,カレー粉,塩,しょうゆ	559 kcal
		ヘルシーあえ		生わかめ	上白糖	しめじ,えのきたけ,にんじん,キャベツ,ほうれんそう	しょうゆ,みりん,塩,酢	22.8 g
		こくとうごまケーキ		牛乳,鶏卵	黒砂糖,小麦粉,白ごま		ベーキングパウダー	
	22水	きなこあげばん	○	きな粉	あげ油,マーガリンパン,上白糖		塩	597 kcal
		じゃこいりカラフルサラダ		ちりめんじゃこ	上白糖,油	キャベツ,赤ピーマン,黄ピーマン,きゅうり	しょうゆ,酢,塩,こしょう	18.6 g
		ポトフ		ウインナー	油,じゃがいも	セロリ,たまねぎ,にんじん,にんにく,しょうが,キャベツ	とりがら,ローリエ葉,塩,こしょう,パセリ	
	23木	ごはん	○		米			593 kcal
		のりのつくだに		切りのり	上白糖		しょうゆ,清酒,みりん	27.4 g
		わふうあつやきたまご		鶏ひき肉,鶏卵	油,上白糖	たけのこ,たまねぎ,にんじん,干しいいたけ,さやいんげん	清酒,みりん,塩,しょうゆ	
		とんじる		豚肉,木綿豆腐,大豆,白みそ,赤みそ	油,じゃがいも	洗いごぼう,にんじん,だいこん,えのきたけ,ねぎ	清酒	
	24金	ビーンズミートライス	○	豚ひき肉,大豆	米,油,米粉	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,ホールトマト	塩,こしょう,しょうゆ,ケチャップ・パプリカ粉	590 kcal
		ゆでやさいとじゃがいものごまだれサラダ			じゃがいも,白ごま,上白糖,ごま油,油	キャベツ,こまつな,にんじん,ホールコーン	しょうゆ,酢	21.4 g
		りんご(もりのかがやき) 				りんご		
	27月	わふうおろしスパゲティ	○	ツナ缶,きざみのり	スパゲティ,油,バター,上白糖	だいこん	塩,こしょう,酢,しょうゆ	611 kcal
		コーンサラダ			上白糖,油	キャベツ,きゅうり,ホールコーン,にんじん,たまねぎ,りんご	塩,からし,酢	23.3 g
		さつまいもパイ 			さつまいも,上白糖,ぎょうざの皮,あげ油		塩	
2年生・みどり学級 給食なし	28火	ごはん	○		米			597 kcal
		さばのごまみそかけ		さば,赤みそ	上白糖,でんぱん,白ごま	しょうが汁	清酒,しょうゆ,みりん	26.9 g
		こまつなのおひたし		油揚げ		こまつな,キャベツ,にんじん	しょうゆ,みりん	
		のっぺいしる		豚肉,生揚げ	こんにゃく,さといも,でんぱん	にんじん,だいこん,しょうが汁,ねぎ	しょうゆ,清酒,塩	
	29水	あきのやまじごはん	○	鶏肉,油揚げ	米,押麦,もち米	しめじ,にんじん	清酒,しょうゆ,みりん	563 kcal
		ししゃものいそべあげ		ししゃも,あおのり	あげ油,でんぱん	しょうが	清酒,塩	22.7 g
		ごまあえ 			白ごま,上白糖	キャベツ,もやし,ほうれんそう	しょうゆ	
		じゃがいものみそしる		赤みそ,白みそ,乾燥わかめ	じゃがいも	たまねぎ		
	30木	マーボーどん	○	豚ひき肉,大豆,赤みそ,木綿豆腐	米,油,上白糖,でんぱん,ごま油	にんにく,しょうが,干しいいたけ,ねぎ,にんじん,たけのこ	清酒,とりがら,テンメンジャン,しょうゆ,トウバンジャン	611 kcal
		はるさめスープ 		豚肉	油,普通はるさめ,白ごま	しょうが汁,にんじん,しょうが,もやし,ねぎ,しめじ,こまつな	清酒,とりがら,塩,しょうゆ,こしょう	24.6 g
		りんご(ジ ョナ ー ルド) 				りんご		
3年生・みどり学級 給食なし	31金	パンプキンパン	○		パンプキンパン			588 kcal
		かぼちゃのシチュー		牛乳,ベーコン,豚肉,生クリーム	油,バター,小麦粉	たまねぎ,にんじん,かぼちゃ,マッシュルーム	とりがら,塩,白こしょう,パセリ	21.1 g
		キャベツのレモンソースかけ			上白糖,サラダ油	キャベツ,きゅうり,にんじん,レモン	しょうゆ,塩 	
		つぶつぶオレンジゼリー		粉寒天	上白糖	みかんジュース,温州蜜柑		

*仕入れの都合などにより、食材や献立を変更する場合があります。



きゅうしゅくだより 10月

令和7年9月29日
墨田区立緑小学校
校長 浮津 あゆみ
栄養士 涌井 優美香

しょくひん

食品ロスについて考えよう

かんが

まだ食べられるのに捨てられてしまう食べもののことを【食品ロス】といいます。
食べものを捨ててしまうのは、もったいないだけでなく、地球環境にも悪影響があります。
す。これからの未来のために、食品ロスを減らす取り組みについて考えてみましょう。

“日本の食品ロスはどのくらいあるの？”

日本では1年間に約530万トンの食べものが捨てられています。
計算してみると、毎日みなさんひとりひとりがおにぎり1個分の食べものを捨てているということになります。

食べものを育てるときは水や土地・エネルギー、たくさんの人の手が必要です。食べものを捨てるということは、その水や資源・人々の労力を無駄にします。またごみを燃やすときには二酸化炭素が出るので地球温暖化にもつながり、環境にも悪影響を及ぼすということです。

食品ロスは大きく分けて「家庭系食品ロス」と「事業系食品ロス」の2つがあります。
食品ロスを減らすために、自分ができることはなにか、考えてみましょう。

家庭系食品ロスの原因

245万トン

- ・冷蔵庫にある食べものをまた買ってしまう
- ・使わずに期限が過ぎて捨ててしまう
- ・作る工程で捨てる廃棄部分(皮や芯)が多い
- ・作りすぎ・食べ残し

事業系食品ロスの原因

280万トン

- ・箱やパッケージが破損して売れない
- ・サイズや品質の基準を外れた規格外品
- ・売上確保のための過剰生産・過剰調理
- ・売れ残り・返品・食べ残し

お買い物をするまえは
冷蔵庫の中を確認する



すぐに食べるときは
商品は手前から取る



外食や給食のときは
食べきれぬ量を意識する



今月の給食目標は… 栄養を考えて食べましょう

I初年 -
たんぱく質
脂質
炭水化物
ナトリウム
カリウム
マグネシウム
鉄
亜鉛
β-カロテン当量
ビタミンB1
ビタミンB2
ビタミンC
食物繊維総量
食塩相当量

給食に必要な栄養素の種類はこんなにあります。

給食は 和・洋・中 魚・肉・パンなど
毎日いろいろなメニューが登場しますが、
1日単位・1ヶ月単位・1年単位で
みなさんがバランス良く栄養がとれるように
献立は考えられています。



苦手なものも一口チャレンジすることがとても大切。

給食はあくまでも3食のうちの1食です。

朝ご飯と夜ごはんのバランスも大切なので
1日の栄養を考えて食事をしましょう☆



☆ お月見のおはなし ☆

十五夜『中秋の名月』

お月見は1年でいちばん満月がきれいに見える日に、月を見ながら秋の収穫に感謝をする、
という日です。毎年十五夜の日が変わり、令和7年は10月6日(月)です。
十五夜は別名『芋名月』ともいわれており、お月見団子や里芋などの芋類を神様にお供えしま
す。給食でもカボチャを使ったお月見団子が登場します。お楽しみに…☆

十三夜

令和7年の十三夜は11月2日(日)です。

十三夜は十五夜の次に美しいと月が見ることができると言われており、十五夜が中国伝来な
のに対し、十三夜は日本で生まれた風習です。もう一度きれいなお月様を楽しむ日として、日
本では昔から十五夜・十三夜どちらも大切にされてきました。

十五夜と十三夜、どちらか一方しか月見をしないことを『片見月(かたみづき)』といい、縁
起が悪いとされています。

今年の十三夜は日曜日なので学校はお休みですが、是非お月見を楽しんでください。

