



きゅうしょくだより 10月

しょうひん

食品ロスについて考えよう

かんが

令和 8 年 9 月 2 9 日
墨田区立緑小学校
校長 浮津 あゆみ
栄養士 金子 未来

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。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
食べきれる量を意識する



栄養を考えて食べましょう

今月の給食目標は…

たんぱく質

脂質

炭水化物

ナトリウム

加糖

マグネシウム

鉄

亜鉛

1 日ノル活性当量

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 ★



おやつの食べ方を考えてみよう

おやつは「間食」といって、その名の通り食事と食事の間にとるもの。上手におやつをとることで、夜おそくに食べ過ぎるのを防ぐという働きがあります。

一方で、食べすぎると、夕ごはんが食べられなくなったり、食事のリズムがくずれたりすることがあります。お菓子や飲み物には、エネルギーが書かれたものが多いので、表示を見て、1 日 200kcal 以内を目安に食べるようにしましょう。

また、おやつはお菓子だけではなく、果物やヨーグルト、チーズなどを取り入れるのもおすすめです。食べる時間と量を考えて、上手におやつを楽しみましょう。

200kcal(キロカロリー)の目安



チョコレート
約 1/2 枚



ポテトチップス
約 1/2 袋



りんご
約 2 個



ヨーグルト
約 2 個

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	1344* たんぱく質
	1木	テリヤキチキンバーガー		鶏肉	マーガリンパン、上白糖、でんぷん	しょうが汁、にんにく、キャベツ	清酒、しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう	549 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	25.3 g
		もやしスープ		豚中肉	油	たまねぎ、にんじん、しょうが、だいこん、こまつな	とりがら、塩、こしょう、しょうゆ	
	2金	こんぶごはん		鶏肉、油揚げ、細切昆布	米、油、糸こんにゃく、三温糖、白ごま	洗いごぼう、にんじん	だし昆布、花かつお、しょうゆ、清酒、塩、みりん	560 kcal
		やしししゃも	○	ししゃも				24.6 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、うすくちしょうゆ	
		だんごじる		豚中肉、白みそ、赤みそ	サラダ油、小麦粉	洗いごぼう、にんじん、だいこん、干しいたけ、ねぎ、こまつな	清酒、だし昆布、花かつお、塩	
	5月	ごはん			米			628 kcal
		いかのかわりソースかけ	○	いか	でんぷん、あけ油、油、上白糖	たまねぎ	塩、こしょう、酢、からし、しょうゆ	24.9 g
		くさわかめあえ		くさわかめ	上白糖、サラダ油、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(ぶな)、ねぎ	花かつお、塩、しょうゆ	
	6火	くろごとパン			黒砂糖パン			597 kcal
		さかなのハーブパンこやし	○	メルルーサ、エダム粉チーズ	パン粉、オリーブ油	パセリ、にんにく	塩、こしょう、白ワイン、バジル	30.2 g
		ひよこめいりサラダ		ひよこ豆	上白糖、サラダ油、白ごま	キャベツ、きゅうり	塩、しょうゆ、酢	
		ミネストローネ		ベーコン、豚中肉、粉チーズ	オリーブ油、じゃがいも、ABCマカロニ	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、ホールトマト、キャベツ	赤ワイン、とりがら、ローリエ、葉、クチャップ、塩、こしょう、中濃ソース、バジル、ゆで塩	
	7水	キムチチャーハン		豚中肉	米、ごま油、白ごま	しょうが、はくさい(キムチ)、ねぎ、にら	清酒、うすくちしょうゆ、塩、こしょう、しょうゆ	575 kcal
		カリカリサラダ	○		あけ油、ワタンの皮、上白糖、ごま油、サラダ油	キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン	しょうゆ、米酢	21.2 g
		ちゅうかうふうコーンとたまごのスープ		鶏肉、鶏卵	油、でんぷん	たまねぎ、にんじん、しょうが、キャベツ、ホールコーン、クリームコーン、こまつな	とりがら、塩、こしょう	
		みかん				みかん		
	8木	わかめうどん		鶏肉、油揚げ、生わかめ	冷凍うどん	たまねぎ、にんじん、しょうが、ねぎ	だし昆布、厚けずり、清酒、しょうゆ、しょうゆ、塩	537 kcal
		こまつなのあえもの	○		白ごま、上白糖、ごま油(たれ)	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	24.1 g
		いももち		ピザチーズ	じゃがいも、でんぷん		塩、こしょう、パセリ	
	9金	ナシゴレン		豚中肉	米、油	にんにく、セロリ、たまねぎ、たけのこ(煮缶詰)、干しいたけ、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、みりん	486 kcal
		はるさめいりわかめスープ	○	豚中肉、木綿豆腐、生わかめ	油、普通はるさめ、白ごま、ごま油	にんにく、しょうが汁、にんじん、しょうが、ねぎ	清酒、とりがら、塩、しょうゆ、こしょう	17.3 g
		ポテトのカレーあえ		あおのり	あけ油、じゃがいも		塩、カレー粉	
	13火	ごはん			米			627 kcal
		あきサケのレモンしょうゆやき	○	生鮭	三温糖、でんぷん	レモン	しょうゆ、みりん、清酒、しょうゆ	29.7 g
		ちぐさあえ		鶏卵、油揚げ	油、糸こんにゃく、上白糖	ほうれんそう、キャベツ、にんじん	清酒、しょうゆ、酢	
		ゴジル		豚中肉、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、ねぎ	だし昆布、花かつお、清酒	
	14水	ブルコギどん		豚中肉	米、油、でんぷん、白ごま、ごま油	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、もやし、りんご、にら	オイスターソース、清酒、しょうゆ、みりん、しょうゆ、コチュジャン	562 kcal
		かいそうサラダ	○	海藻ミックス、耐熱系寒天	上白糖、ごま油、白ごま	もやし、きゅうり、にんじん	しょうゆ、うすくちしょうゆ、酢、からし	21.1 g
		なし				なし		
	15木	パンプキンパン			パンプキンパン			586 kcal
		かぼちゃのシチュー	○	牛乳、ベーコン、豚中肉、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(煮缶詰)	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(ストレートJ-1)、温州蜜柑(缶詰、果肉)		

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	1344* たんぱく質
	16金	わふうおろしスバゲティ		ツナ缶、きざみのり	スバゲティ、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、サラダ油	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、あけ油		塩	
	19月	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、クチャップ、中濃ソース	618 kcal
		いかいりサラダ	○	いか短冊切り	上白糖、ごま油、白ごま	もやし、きゅうり、にんじん	しょうゆ、うすくちしょうゆ、酢、からし	22.9 g
		かき				かき		
	20火	キャロットライス			米、バター	にんじん	塩	554 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、豚中肉	油	たまねぎ、にんじん、しょうが、キャベツ、こまつな	清酒、とりがら、塩、こしょう、しょうゆ	
	21水	ソースやきそば		豚ロース、あおのり、細かい削り節	油、むし中華めん(油付き)	たまねぎ、にんじん、もやし、キャベツ	塩、こしょう、清酒、中濃ソース、ウスターソース	541 kcal
		ニラたまスープ	○	木綿豆腐、鶏卵	でんぷん	たまねぎ、にんじん、ねぎ、にら	とりがら、塩、しょうゆ	25.8 g
		スパイシー豆		煎り大豆	あけ油		パプリカ、カレー粉、チリパウダー、ガーリックパウダー、塩	
	22木	メープルトースト			食パン、ツタシブマダグ、メープルシロップ			619 kcal
		ボークビーンズ	○	豚中肉、大豆	油、じゃがいも、上白糖、バター、小麦粉	セロリ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム(煮缶詰)	赤ワイン、とりがら、塩、こしょう、クチャップ、トマトピューレ、中濃ソース、ウスター	23.2 g
		キャロットソースサラダ			上白糖、サラダ油	キャベツ、きゅうり、ホールコーン、にんじん	塩、しょうゆ、からし、酢	
		みかん				みかん		
	十三夜	ごはん			米			577 kcal
		わふうあつやきたまご	○	鶏ひき肉、鶏卵	サラダ油、上白糖	たまねぎ、にんじん、干しいたけ、さやいんげん	清酒、みりん、塩、うすくちしょうゆ	25.7 g
		いもに		豚中肉	油、こんにゃく、さといも	洗いごぼう、にんじん、だいこん、しめじ(ぶな)、ねぎ	清酒、だし昆布、花かつお、しょうゆ、塩	
		のりのつくだに		切りのり	上白糖		しょうゆ、清酒、みりん	
	26月	サケわかめごはん		塩づけ、炊き込みわかめ	米、白ごま		清酒	562 kcal
		やさしいかわりソースかけ	○		上白糖、サラダ油	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	21.8 g
		くるまふとやさしいうまに		鶏肉、角切昆布	油、こんにゃく、じゃがいも、三温糖、焼きふ(車ふ)	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、花かつお、みりん	
	27火	カレーうどん		豚中肉、油揚げ	油、上白糖、でんぷん、冷凍うどん	たまねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな	清酒、厚けずり、カレー粉、塩、しょうゆ	560 kcal
		ヘルシーあえ	○	生わかめ	上白糖	しめじ(ぶな)、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	
	28水	ごはん			米			599 kcal
		さばのごまみそかけ	○	さば、赤みそ	油、上白糖、でんぷん、白ごま	しょうが汁	清酒、しょうゆ、しょうゆ、みりん	27.3 g
		えのきいりおひたし		油揚げ		えのきたけ、キャベツ、にんじん	しょうゆ、みりん	
		いなかじる		油揚げ、木綿豆腐	じゃがいも、こんにゃく	にんじん、だいこん、ねぎ、こまつな	だし昆布、花かつお、しょうゆ、塩	
	29木	あげパン		きな粉	あけ油、マーガリンパン、上白糖		塩	599 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	水、とりがら、ローリエ、塩、こしょう、パセリ	
	30金	シーフードピラフ		鶏肉、いか、むきえび	米、米粒麦、バター、オリーブ油	たまねぎ、マッシュルーム(煮缶詰)、にんじん、ピーマン	とりがら、塩、白ワイン、こしょう	569 kcal
		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、塩、白こしょう、ゆで塩、しょうゆ	21.2 g
		ハロウィンポンチ		粉寒天	上白糖	ぶどうジュース、温州蜜柑(缶詰、果肉)、りんご(缶詰)、西洋なし(缶詰)	白ワイン	

*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。