



給食だより

10月

足立区立北三谷小学校
令和7年9月30日
校長 中西 賢
栄養士 丸 朋子

秋晴れのすがすがしい季節になりました。収穫の秋、食欲の秋！！旬の食べ物が出回り、給食にもたくさん登場しています。献立表から旬の食べ物を探してみましょう。

さて、10月7日からは学校給食が再開されます。給食当番活動、給食時間のルールなどをもう一度確認して、安全で、美味しく、楽しい給食時間を過ごしたいですね！！

10月は、1年の折り返し。身体も大きく成長している分、必要な栄養量も増えています。苦手なものも少しずつ食べる挑戦をしていきましょう！



10月16日は世界食糧デー

世界食糧デーとは、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て、国連が制定した日です。これを機に、食糧問題について調べたり、周りの人と話し合ってみたりするのもいいですね。



食品ロスを考えよう…

たくさんの食品が捨てられている



日本の食品ロスの量は、年間464万トン(2023年度)ですが、世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた食料支援量は年間370万トン(2023年度)といわれています。日本の食品ロスは食糧支援量の約1.3倍。

一人ひとりが食品ロス対策をしていくことが大事です！



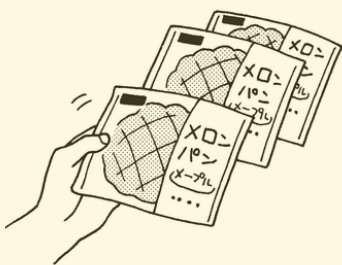
身近なところから始める食品ロス

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。

今月の行事食

10月22日(水)

野菜の日



さつまいもとりんごのケーキ

さつまいもは、約1600年頃、中国から日本に伝わりました。沖縄から鹿児島(=さつま)に伝わり「さつま芋」とよばれるようになりました。アンデス地方では、紀元前800~1000年前には栽培されていたという記録もあるとか！歴史の長さに驚かされます。

10月28日(火)

コシヒカリ給食



新潟県の魚沼市から足立区へ、コシヒカリの新米が届きます。足立区の中学生在が自然教室でお世話したお米です。

給食では、新潟の郷土料理、たれカツ、切干大根を使ったハリハリサラダを提供します。ごはんと合わせておいしくいただきます！



10月31日(木)

ハロウィン給食

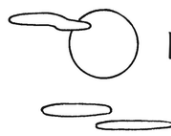


ハロウィンにちなみ、かぼちゃチップサラダ、ハロウィンゼリーを提供します。ハロウィンはもともと古代ケルト人を起源とする宗教的な行事のひとつですが、各国へと広がるうちに、仮装を楽しんだりパーティーをしたりする行事に少しずつ変化していきました。

hAPPY HALLOWEEN



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。昔とは違う暦を使っている現在では、「中秋の名月」は、毎年日付が変わります。月を愛でる習慣は、平安時代に中国から伝わりました。里芋をお供えする地域もあり、別名「芋名月」とも呼ばれます。

10月7日(火)から通常の給食が再開します。



日	曜	飲み物	簡易給食献立名	主な原材料			アレルギー表示 (特定原材料8品目+大豆)
2	木	牛乳	ごはん、厚揚げのすき煮、花型野菜揚げ、キャベツサラダ、オムレツ、焼売、ふりかけ	豚肉・白菜・白滝・厚揚げ・インゲン・さつま揚げ・キャベツ・鶏肉・コーン・卵・焼売・ふりかけ・ごはん・牛乳			乳成分・卵・小麦・大豆
3	金	牛乳	無塩ロールパン、エビかつ、マカロニサラダ、ポテトフライ、和風ミニハンバーグ、ジャム	エビカツ・キャベツ・マカロニ・胡瓜・ツナ・じゃがいも・ハンバーグ・ジャム・無塩ロールパン・牛乳			乳成分・卵・小麦・えび・大豆
6	月	牛乳	ごはん、肉団子の酢豚風、春雨サラダ、しる菜の中華炒め、がんも煮、フルーツ	鶏団子・筍・玉ねぎ・人参・木耳・ブロッコリー・春雨・かに風かまぼこ・コーン・しる菜・がんも・フルーツ缶・ごはん・牛乳			乳成分・卵・小麦・かに・大豆
日	曜	飲み物	献立名	赤 血や肉 になる	黄 熱や力の もとになる	緑 体の調子を ととのえる	一口メモ
7	火	牛乳	ハヤシライス、じゃが芋のごまドレサラダ、パイン	牛乳、豚肉	米、油、砂糖、小麦粉、じゃがいも、ごま、ごま油、ごま	にんにく、玉ねぎ、にんじん、ぶなしめじ、キャベツ、もやし、きゅうり、パイン	久しぶりの給食です！クラスで協力して給食の順bをしましょう！！食器や、食材の取り扱いにも気を配りましょう！！
8	水	牛乳	ココアパン、ツナモネ、シュリンプサラダ、ぶどう	牛乳、ツナ、生クリーム、チーズ、えび	ココアパン、じゃがいも、マカロニ、油、小麦粉、豆乳バター、砂糖	ホールコーン、玉葱、レモン果汁、キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、りんご	ツナモネはオーストラリアが発祥の定番家庭料理です。ツナで作るグラタンのような料理で、レモンでサッパリとしあげるのがポイント。
9	木	牛乳	ごはん、鯖のみそ煮、三色あえ、いちようば汁	牛乳、さば、みそ、油あげ、豆腐	米、麦、砂糖、ごま	しょうが、にんじん、もやし、こまつな、だいこん、長ねぎ、はくさい	さばは、秋から冬が脂が乗っておいしい季節です日本海で獲れるさばは真鯖、他にもごま鯖や大西洋鯖などがあるそうです。
10	金	** 午前授業のため給食はありません **					
14	火	牛乳	カレーうどん、ししゃもの磯辺揚げ、豆腐サラダ	牛乳、豚肉、油あげ、ししゃも、豆腐、わかめ	うどん、じゃがいも、油、でんぶん、米粉、小麦粉、ごま、はるさめ、砂糖、ごま油	にんじん、玉葱、長ねぎ、こまつな、キャベツ	小魚メニューです！小魚はカルシウム量が豊富なだけでなく、噛み応えもあり、歯の健康にかかせない食材。
15	水	牛乳	照り焼きツナドッグ、シーフードサラダ、チキンピーズ	牛乳、ツナ、チーズ、のり、えび、いか、大豆、いんげん豆、鶏肉	無塩パン、マヨネーズ、砂糖、でんぶん、油、じゃがいも	マッシュルーム、玉葱、ホールコーン、キャベツ、にんじん、もやし、レモン果汁、グリーンピース	いかの栄養は、高たんぱく質&低脂質が特徴です！タウリンといい、肝臓機能を向上させる成分も多く含まれます。
16	木	牛乳	豆腐のそぼろ丼、じゃこ豆、土佐和え、柿	牛乳、鶏肉、豆腐、たまご、かえり、大豆、かつお節	米、麦、ごま、油、砂糖、でんぶん	長ねぎ、しょうが、にんじん、玉葱、干し椎茸、こまつな、もやし、キャベツ、かき	豆腐をそぼろのようにして食べる料理です。お肉と豆腐を混ぜるのととってもヘルシー！
17	金	牛乳	【連合運動会】 キムチチャーハン、じゃこ入りサラダ、キャラメルポテト	牛乳、豚肉、じゃこ	米、麦、ごま油、ごま、油、砂糖、さつまいも、砂糖、豆乳バター	はくさいキムチ、ピーマン、しょうが、長ねぎ、キャベツ、もやし、こまつな、にんじん	今日は連合運動会！練習の成果が発揮されますように。6年生のみなさん、頑張ってください
20	月	牛乳	鮭ときのこの和風ピラフ、レバーとポテトの甘辛、韓国風サラダ	牛乳、さけ、たまご、豚レバー、わかめ、ツナ、のり	米、オリーブ油、油、でんぶん、じゃがいも、砂糖、ごま、ごま油	にんじん、エリンギ、えのきたけ、マッシュルーム、玉葱、しょうが、だいこん、きゅうり、キャベツ、にんにく	一年中食べられるきのこですが、きのこの旬は秋。これから最も美味しい季節です。
21	火	牛乳	ごはん、魚の幽庵焼き、ごまあえ、呉汁	牛乳、さば、大豆、油あげ、豆腐、みそ、かつお節	米、砂糖、ごま	ゆず、キャベツ、こまつな、もやし、にんじん、だいこん、えのきたけ、長ねぎ	さばは、秋から冬が脂が乗っておいしい季節です日本海で獲れるさばは真鯖、他にもごま鯖や大西洋鯖などがあるそうです。
22	水	牛乳	【野菜の日】 あんかけラーメン、わかめと春雨のサラダ、さつまいもとりんごのケーキ	牛乳、豚肉、うすら卵、わかめ、豆乳	中華めん、砂糖、油、ごま油、でんぶん、はるさめ、ごま、はちみつ、小麦粉、さつまいも	キャベツ、にんじん、にんにく、しょうが、長ねぎ、こまつな、もやし、きゅうり、りんご	今日は野菜の日「今月の旬の野菜は「さつまいも」さつまいもはお腹の調子をととのえる食物繊維が豊富で、料理、お菓子など幅広く活用されます。
23	木	牛乳	わかめごはん、鶏の照り焼き、磯あえ、かきたま汁	牛乳、わかめ、鶏肉、のり、豆腐、たまご	米、麦、砂糖、でんぶん	しょうが、キャベツ、こまつな、もやし、にんじん、ホールコーン、えのきたけ、長ねぎ	【保幼小連携】東和保育園から12名の園児(年長さん)が北三谷を訪れます。1年生と一緒に給食も食べます！！
24	金	牛乳	きなこトースト、米粉のシチュー、ツナとかいそうのサラダ	牛乳、きな粉、鶏肉、豆乳豆乳、生クリーム、白いんげん、ツナ、わかめ	食パン、マーガリン、砂糖、さつまいも、米粉、豆乳バター、油、ごま	玉葱、にんじん、ぶなしめじ、キャベツ、もやし、ホールコーン、きゅうり	【保幼小連携】美松学園から34名の園児(年長さん)が北三谷を訪れます。1年生と一緒に給食も食べます！！
27	月	ジョア	小松菜のガーリックライス甘辛豚のせ、ひよこ豆のサラダ、フルーツパンチ	牛乳、豚肉、ひよこ豆	米、ごま油、砂糖、油、でんぶん	こまつな、にんにく、玉葱、えのきたけ、にんじん、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、レモン果汁、みかん缶、パイン缶、りんご缶	東洲江小の過去の給食メニューコンクール入賞作品です。こまつなの緑が鮮やかなガーリックライスに、甘辛お肉がピッタリ！！
28	火	牛乳	【新潟県産コシヒカリ給食】 コシヒカリごはん、たれカツ、ハリハリキャベツ、のっぺい汁	牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐	米、小麦粉、パン粉、油、砂糖、ごま、さといも、でんぶん	キャベツ、きゅうり、たくあん、ごぼう、だいこん、にんじん、長ねぎ、こんにゃく	今日のお米は、新潟県魚沼市で今年収穫されたコシヒカリです。コシヒカリは日本で最も栽培されている品種です。
29	水	牛乳	パインパン、洋風玉子焼き、ジャーマンポテト、かぼちゃのポタージュ	牛乳、たまご、鶏肉、チーズ、ベーコン、いんげん、生クリーム、豆乳	パインパン、油、砂糖、じゃがいも、オリーブ油、豆乳バター	にんじん、玉葱、パセリ、ホールコーン、かぼちゃ、しょうが	ドイツ料理だと思われがちなジャーマンポテト。実際、ドイツにはなく、ただ、じゃが芋とベーコンを使ったよく似た料理があるそうですよ。
30	木	牛乳	ごはん、魚のもみじ焼き、おひたし、みそけんちん汁	牛乳、鮭、鶏肉、豆腐、油あげ、みそ	米、マヨネーズ、砂糖、さといも、ごま油	にんじん、キャベツ、こまつな、だいこん、長ねぎ、こんにゃく	今週は給食委員企画の「おいしい給食わくわくウィーク」です！全校イベントに取組まず！達成クラスには景品も！？
31	金	牛乳	【ハロウィン給食】 ミートソーススパゲティ、かぼちゃチップサラダ、ハロウィンゼリー	牛乳、豚肉、豚レバー、寒天	スパゲッティ、油、オリーブ油、小麦粉、砂糖	にんじん、玉葱、ぶなしめじ、しょうが、にんにく、トマト缶、キャベツ、きゅうり、もやし、かぼちゃ、ぶどうジュース、オレンジジュース	古代ケルト人が起源のハロウィン。世界中でさまざまなイベントが開催され、その特徴も世界さまざま。

9月の給食目標

- 「好き嫌いをなくたべましょう」
- *苦手なもので、少しずつ食べる努力をしよう
- *まずはひと口チャレンジしよう！



*献立は一部変更することがありますのでご了承願います。

今月の平均エネルギー 618kcal, たんぱく質量26.1g, 脂質量22.2g, 塩分量2.2g/日