

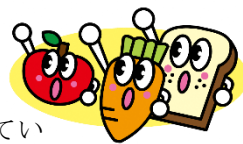


給食だより 10月号

令和8年10月1日
滑川市学校給食共同調理場

暑さも和らぎ、秋の気配を感じられる季節になりました。秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋、そして食欲の秋と言われるように、さまざまな活動に取り組むのにぴったりの時期です。また、秋は新米をはじめ、さんまやぶどうなど、旬の食材が出回ります。自然の恵みに感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

食べ物の「もったいない」を減らそう！

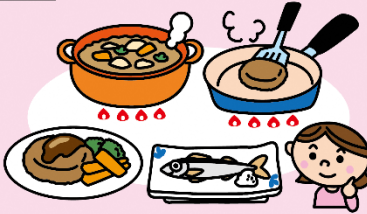


国では、10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。現在、日本の食料自給率は約38%（カロリーベース）※¹と、多くを海外からの輸入に頼っています。それにもかかわらず、年間約461万トン（推計値）もの食品ロスが発生しています※²。これは、1人1日当たり、おにぎり1個分を捨てている量に相当します。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。まずは、身近なところから「もったいない」を減らしていきましょう。

※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）



食品ロス削減 3つのコツ

<p>1 買い過ぎない</p>  <p>家にある食材をチェックし、使い切れる分だけ買いましょう。</p>	<p>2 作り過ぎない</p>  <p>家族の予定や体調を考慮し、食べ切れる分を調理しましょう。</p>	<p>3 食べ残さない</p>  <p>作った料理は早めに食べ切りましょう。</p>
---	---	---

参考：消費者庁「食品ロス削減ガイドブック」（令和8年度版）

簡単朝ごはんの紹介



えだまめのカレートースト

材料 2人分

食パン	2枚
レタス	葉2枚
ハム	2枚
スライスチーズ	2枚
むきえだまめ	大さじ1と1/2
ミニトマト	4個
ホールコーン	小さじ2
マヨネーズ	大さじ1
カレー粉	少々

作り方

- ① 食パンに、食べやすい大きさにちぎったレタスとハム、スライスチーズ、むきえだまめ、半分に切ったミニトマト、ホールコーンの順にのせ、上からマヨネーズをかけて、カレー粉をふる。
- ② オーブントースターで3～5分ほど焼いたらできあがり。

食育クイズ



さつまいもの「さつま」とは、何を表しているのでしょうか？

- ① 味
- ② 土地の名前
- ③ 人の名前



答え ② 土地の名前

「さつま（薩摩）」は、今の鹿児島県にあった地名です。さつまいもの原産は中南米ですが、江戸時代に中国から琉球（今の沖縄県）に伝わりました。そして、お米がとれずに食べものに困っていた飢饉の時、江戸（今の東京都）にいた青木昆陽という学者が、荒れた土地でも育つさつまいものことを知り、薩摩から取り寄せて育てたといわれています。その後、全国に広まりました。

さつまいもは食物せんいやビタミンCなど栄養が豊富で、長く保存もできる野菜です。熱を加えるとあまさも増すので、いろいろな料理で味わいましょう。

出典 「早寝早起き朝ごはん」全国協議会

朝活を楽しもう！気軽に続けられる 朝ごはんポケットレシピⅢ

令和8年10月

学 校 給 食 予 定 献 立 表

上段…小学校中学年 下段…中学校

日 ／ 曜	主 食 牛 乳	献 立	赤 おもに体をつくる食品		緑 おもに体の調子を整える食品		黄 おもに熱や力になる食品		栄養量		
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	エネルギーkcal	塩分 g	
1 ／ 木	ごはん 牛乳	豚肉の生姜焼き たくあんあえ 白玉汁 (小中)納豆	豚肉 うすあげ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ 大根 ねぎ しょうが キャベツ たくあん	ごはん 白玉だんご さとう	米油	679	2.4	
2 ／ 金	ごはん 牛乳	ししゃもフライ しそひじきあえ 大根と豚肉の煮込み	豚肉 厚揚げ さつまあげ	牛乳 ししゃも ひじき	にんじん さやいんげん こまつな	だいこん しょうが キャベツ きゅうり	ごはん こんにやく さとう 小麦粉 でん粉 パン粉	米油	633	1.9	
5 ／ 月	ごはん 牛乳	豚りんご丼 おひたし 炊き合わせ (小中)味付け小魚	豚肉 がんもどき	牛乳 かたくちいわし	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ 大根 たけのこ しょうが キャベツ ねぎ りんご	ごはん じゃがいも さとう こんにやく	米油	643	2.0	
新米給食 ー 富富富 ー											
6 ／ 火	ごはん 牛乳	揚げ魚のトマトソースかけ 金糸瓜サラダ みそけんちん汁	豆腐 うすあげ みそ	牛乳 さば	にんじん トマト	たまねぎ 冬瓜 ねぎ ごぼう しめじ にんにく キャベツ 金糸瓜	ごはん こんにやく さといも さとう	米油 オリーブ油 ごま油	692	1.7	
7 ／ 水	(小)食パン (中)米粉パン 牛乳	ハムステーキ 海苔サラダ ポトフ (小)いちごジャム	豚肉 とり肉 大豆	牛乳 わかめ 菜わかめ あかえてのり 煮海苔	にんじん ブロッコリー	たまねぎ かぶ キャベツ (いちご)	パン (米粉) じゃがいも でん粉 (さとう 水あめ)	ドレッシング (乳脂不使用)	635	2.6	
目によい献立											
8 ／ 木	キャロットピラフ 牛乳	かぼちゃグラタン(小麦・卵・乳 不使用) 花野菜サラダ ビタミンACEスープ (幼中)アップルパイ	とり肉 ベーコン 卵 おから 豆乳	牛乳 (バター) (マーガリン)	にんじん ピーマン ブロッコリー ほうれん草	たまねぎ とうもろこし キャベツ カリフラワー きゅうり (りんご レモン)	ごはん じゃがいも かぼちゃ でん粉 米粉 さとう 水あめ (小麦粉)		668	3.5	
9 ／ 金	ごはん 牛乳	甘えびのから揚げ 磯あえ さつま汁 (小)アップルパイ	とり肉 うすあげ みそ えび	牛乳 のり (バター マーガリン)	にんじん こまつな	大根 ごぼう ねぎ はくさい もやし (りんご レモン)	ごはん さつまいも こんにやく 小麦粉 でん粉 さとう	米油	737	2.1	
13 ／ 火	ごはん 牛乳	さわらの西京焼き 野菜ソテー じゃがいものそぼろ煮 (小中)型抜きチーズ	豚肉 大豆 さわら ベーコン みそ	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン グリーンピース チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ キャベツ もやし	ごはん じゃがいも こんにやく さとう でん粉	米油	674	2.2	
14 ／ 水	(小)米粉パン (中)食パン 牛乳	とり肉のから揚げ ピーンズサラダ 春雨スープ (中)いちごジャム	とり肉 ベーコン 大豆	牛乳	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	たまねぎ キャベツ しょうが きゅうり (いちご)	パン (米粉) 春雨 でん粉 米粉 さとう (水あめ)	米油 マヨネーズ (乳脂不使用)	657	2.7	
15 ／ 木	ごはん 牛乳	いわしの生姜煮 ナムル 親子煮	卵 とり肉 厚揚げ いわし	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ しょうが もやし 金糸瓜 きゅうり	ごはん じゃがいも さとう	ごま油	636	1.8	
16 ／ 金	ごはん 牛乳	マンチカツ キャベツとりんごのサラダ スープカレー	とり肉 豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく しょうが 白菜 キャベツ きゅうり りんご	ごはん じゃがいも パン粉 小麦粉 さとう	米油	661	1.8	
19 ／ 月	ごはん 牛乳	チーズ入りかまぼこ ゆかりマヨあえ キムチ鍋 (小中)小魚の佃煮	豚肉 うすあげ みそ 焼き豆腐 かまぼこ	牛乳 チーズ (しらす 煮天)	にんじん しそ	白菜 もやし 大根 しめじ きゅうり ねぎ キャベツ	ごはん (水あめ) マヨネーズ (乳脂不使用)		630	2.5	
20 ／ 火	ごはん 牛乳	鶏ちゃん焼き 大学いも なめこ汁	厚揚げ みそ とり肉	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ なめこ しめじ 冬瓜 ねぎ キャベツ	ごはん さつまいも さとう 水あめ	米油	693	1.7	
21 ／ 水	青りんごピラフ 牛乳	スラッピージョー レモンあえ 秋味シチュー (小中)冷凍りんご	豚肉 ベーコン 大豆	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ とうもろこし エリンギ にんにく キャベツ キャベツ レモン りんご	パン さつまいも さとう	米油	654	3.0	
22 ／ 木	ごはん 牛乳	コーンシュマイ ごまあえ 厚揚げの中華煮込み	とり肉 豚肉 厚揚げ 赤みそ 大豆	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ しいたけ もやし とうもろこし しょうが 冬瓜 キャベツ	ごはん さとう でん粉 小麦粉 さとう	ごま油 ごま	613	1.9	
23 ／ 金	ごはん 牛乳	鮭と大豆のあまからめ ブロッコリーサラダ 豚汁	豚肉 厚揚げ みそ 鮭 大豆	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ 大根 ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも こんにやく 米粉 でん粉 さとう	米油	694	1.5	
26 ／ 月	ごはん 牛乳	揚げ魚のカレー味 昆布あえ 豚肉と豆腐のうま煮	豚肉 豆腐 あじ	牛乳 昆布	にんじん こまつな	しいたけ たけのこ ねぎ にんにく しょうが キャベツ	ごはん さとう でん粉 米粉	米油	630	1.8	
27 ／ 火	ごはん 牛乳	ブレーンオムレツ コーンあえ ハヤシライス (中)6Pチーズ	豚肉 卵	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ とうもろこし	ごはん じゃがいも でん粉 さとう	米油	632	2.2	
28 ／ 水	ソフト麺 牛乳	蒸しパン イタリアンサラダ ソフト麺のミートソースかけ	豚肉 大豆	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	ソフト麺 (スパゲッティ) さとう 米粉 さつまいも 小麦粉	ドレッシング (乳脂不使用)	632	2.4	
29 ／ 木	ごはん 牛乳	魚のかば焼き 切り干し大根のナムル マーボー冬瓜 (小中)のりの佃煮	豚肉 大豆 赤みそ ふくらぎ	牛乳 のり	にんじん こまつな	たまねぎ にんにく 大根 冬瓜 しいたけ たけのこ ねぎ しょうが もやし 切り干し大根	ごはん でん粉 さとう 水あめ	米油 ごま油	653	2.0	
ハロウィン献立											
30 ／ 金	ごはん 牛乳	かぼちゃハンバーグ 鯊いもサラダ ハロウィンスープ かぼちゃクリームもち	とり肉 豚肉 豆乳 ベーコン かまぼこ 大豆 白いんげん豆	牛乳	にんじん かぼちゃ	たまねぎ 白菜 きゅうり とうもろこし	ごはん マカロニ 紫いも さとう もち粉 上新粉 水あめ	マヨネーズ (乳脂不使用)	722	1.6	
									883	2.0	

※都合により献立内容を変更することがあります。
※主な食料産地については、市のホームページをご覧ください。