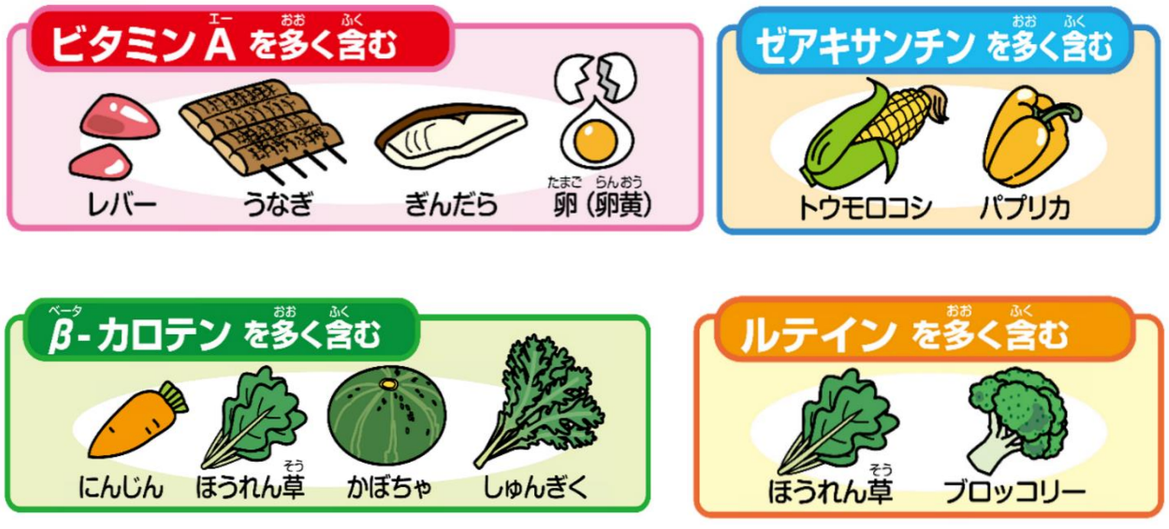
１０月給食だより

令和７年９月 30 日
品川区立第三日野小学校
校　長　松本　　覚
栄養士

暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちの良い季節になってきました。学問、スポーツ、芸術、読書など、秋は様々な活動に打ち込むのにぴったりの季節です。秋は、「食欲の秋」ともいうように、旬のおいしい食物が多く出回ります。食べ過ぎには注意して、秋の味覚を楽しんでください。

目の健康に役立つ食べ物とは？

近年、裸眼視力1.0未満の小中高生は増加傾向にあります。皆さんは、携帯ゲーム機やスマートフォンなどで、目を使いすぎていませんか。目の健康について考えてみましょう。目の健康に関わる栄養素や機能性成分には、「ビタミンA」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「β-カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」などがあります。



毎年１０月は、「食品ロス削減月間」です。食品ロスとは、まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことで、日本では年間で 600万トンを超える量が発生しています。

食品ロスを減らすためには、料理を残さず食べることも大切です。例えば給食ですが、お腹がいっぱいになったり、苦手な食べ物や味付けであったために、食べきれなかったこともあるかもしれません。ですが、大切な食べ物を無駄にしないためにも、まずは一口食べることから取り組んでもらいたいです。

できることから始めて、食品ロスを減らしましょう！

～おすすめレシピの紹介～

「アップルケーキ」

【材料（1 人分）】

バター	5ｇ
三温糖	7ｇ
小麦粉	15ｇ
ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ	0.65ｇ
卵	8ｇ
★ りんご	20ｇ
★ 三温糖	1ｇ

【作り方】

① ★りんごは皮をむいていちょう切りにする。鍋にりんごと三温糖を混ぜ、食感が残るくらいまで煮る。
② バターは、マヨネーズ状に溶かし、三温糖、小麦粉、ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ、卵の順に混ぜ生地を作る。煮たりんごも混ぜる。
③ カップに流してオーブンで焼く。（目安　180℃１５分）

10がつ　こんだてひょう

日付 曜日	牛乳	こんだて	血や肉になる食品	力や熱になる食品	体の調子を整える食品	エネルギー たんぱく質
1 月		とみんのひ				
2 木		ハッシュドポーク ホールコーンスープ なし	豚肉　鶏肉　牛乳	米　胚芽米　小麦粉 サラダ油　三温糖	ﾄﾏﾄｼﾞｭｰｽ　玉ねぎ　人参 にんにく　キャベツ　ﾎｰﾙｺｰﾝ 梨	586 18.3
3 金		ごはん ちぐさやき じゃこあえ とんじる	卵　鶏ひき肉　ちりめんじゃこ 豆腐　豚肉　油揚げ 赤みそ　白みそ　牛乳	米　胚芽米　サラダ油 三温糖　ごま油　じゃがいも	玉ねぎ　干ししいたけ　人参 キャベツ　きゅうり　大根 ねぎ　こんにゃく　ごぼう	623 28.3
6 月		さつまいもごはん さわらのさいきょうやき おひたし しらたまじる	甘みそ　さわら　糸けずり節 豆腐　鶏肉　油揚げ　牛乳	米　さつまいも　もち米 三温糖　白玉粉	もやし　小松菜　人参　大根 ねぎ　干ししいたけ	601 25.9
7 火		ちゃんぽん もやしのちゅうかサラダ フライドポテト	豚肉　なると　鶏肉 茎わかめ　牛乳	蒸し中華めん　サラダ油 じゃがいも　ごま油　三温糖	ねぎ　キャベツ　もやし にら　人参　生姜　にんにく もやし　きゅうり	592 26.1
8 水		ケチャップライスホワイトソースかけ マカロニスープ りんご	牛乳　生クリーム　鶏肉	米　胚芽米　米粉　サラダ油 マカロニ	玉ねぎ　人参　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ キャベツ　小松菜　りんご	598 19.4
9 木		ごはん いかのかわりあげ にびたし みそしる	いか　油揚げ 白みそ　赤みそ　牛乳	米　胚芽米　サラダ油　三温糖 でんぷん　さつまいも	生姜　キャベツ　小松菜 人参　玉ねぎ	590 24.6
10 金		セサミトースト ポークシチュー ツナサラダ	豚肉　大豆　ツナ　牛乳	食パン　バター　ごま はちみつ　小麦粉　じゃがいも サラダ油　三温糖	玉ねぎ　人参　にんにく キャベツ　きゅうり	621 25.5
13 月		スポーツのひ				
14 火		マーボーどうふごはん バンサンスー わかめスープ	豆腐　豚ひき肉　大豆　鶏肉 八丁みそ　赤みそ　わかめ 牛乳	米　胚芽米　でんぷん　三温糖 サラダ油　ごま　ごま油	玉ねぎ　人参　たけのこ 干ししいたけ　生姜　にんにく もやし　きゅうり　ねぎ	595 26.2
15 水		きのこごはん こいわしのつけあげ キャベツのおひたし みそしる	鶏肉　油揚げ　小いわし 糸けずり節　白みそ　赤みそ 牛乳	米　胚芽米　三温糖 でんぷん　サラダ油 さつまいも	しいたけ　しめじ　まいたけ 人参　生姜　キャベツ　小松菜 玉ねぎ	590 24.3
16 木		わふうおろしスパゲッティ はくさいとベーコンスープ チョコもっちー	ツナ　刻みのり　ベーコン 豆乳　牛乳	ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ　サラダ油　三温糖 じゃがいも　ﾁｮｺﾁｯﾌﾟ　米粉 上白糖	大根　玉ねぎ　白菜　人参	629 24.4
17 金		ごはん あじのピリカラソースかけ チャーホーサイ たまごいりちゅうかコーンスープ	あじ　豚肉　卵　鶏肉　牛乳	米　胚芽米　ごま油　三温糖 春雨　サラダ油　でんぷん	ねぎ　生姜　にんにく　もやし キャベツ　人参　にら　玉ねぎ ｸﾘｰﾑｺｰﾝ　ﾎｰﾙｺｰﾝ　ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ 干ししいたけ	604 25.7
20 月		けんちんうどん いそかあえ だいがくいも	鶏肉　油揚げ　とよはしちくわ 糸けずり節　刻みのり　牛乳	うどん　さといも　サラダ油 黒ごま　さつまいも　三温糖 水あめ	大根　ねぎ　人参　ごぼう 干ししいたけ　もやし　小松菜	614 22.4
21 火		ごはん さばのてりやき いとかんてんのごますあえ みそしる	さば　油揚げ　糸寒天 白みそ　赤みそ　牛乳	米　胚芽米　でんぷん　ごま 三温糖　さつまいも	生姜　もやし　きゅうり 人参　玉ねぎ　小松菜	596 23.8
22 水		チリドック マセドアンサラダ ミネストローネ みかん	ウインナー　鶏肉　牛乳	ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ　サラダ油　三温糖 でんぷん　じゃがいも	玉ねぎ　生姜　にんにく きゅうり　ﾎｰﾙｺｰﾝ　キャベツ 人参　みかん	584 20.5
23 木		こぎつねごはん ちくわのいそべあげ かわりづけ むらくもじる	鶏ひき肉　油揚げ　焼きちくわ あおのり　卵　鶏肉　牛乳	米　胚芽米　サラダ油 小麦粉　三温糖　でんぷん	人参　キャベツ　きゅうり 生姜　もやし　ねぎ　小松菜	589 23.7
24 金		カツカレー やさいスープ オレンジゼリー	鶏肉　粉寒天　牛乳	米　胚芽米　パン粉 じゃがいも　小麦粉　水あめ サラダ油　上白糖	玉ねぎ　人参　生姜　にんにく キャベツ　ｵﾚﾝｼﾞｼﾞｭｰｽ	697 20.7
27 月		ふりかえきゅうぎょうび				
28 火		おやこどん やさいとわかめのすのもの みそしる	卵　鶏肉　凍り豆腐　生わかめ 豆腐　油揚げ　白みそ　赤みそ 牛乳	米　胚芽米　三温糖　でんぷん	玉ねぎ　人参　干ししいたけ キャベツ　きゅうり　白菜 小松菜	588 27.3
29 水		コーンピラフ チリコンカン ジュリエンヌスープ りんご	鶏肉　豚ひき肉　きんとき豆 牛乳	米　胚芽米　サラダ油	ﾎｰﾙｺｰﾝ　玉ねぎ　ピーマン 人参　ﾎｰﾙﾄﾏﾄ　にんにく キャベツ　りんご	588 21.5
30 木		ごはん まつかぜやき ごもくきんぴら さつまじる	豚ひき肉　鶏ひき肉　白みそ 鶏肉　油揚げ　赤みそ　牛乳	米　胚芽米　パン粉　ごま 三温糖　ごま油　さつまいも サラダ油	ねぎ　れんこん　ごぼう 人参　糸こんにゃく こんにゃく　大根　小松菜	613 25.1
31 金		コッペパン パンプキンシチュー コーンサラダ おかしなめだまやき	牛乳　生クリーム　鶏肉 豆乳　粉寒天	ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ　サラダ油　バター 小麦粉　三温糖　上白糖	かぼちゃ　玉ねぎ　人参 もやし　キャベツ　ﾎｰﾙｺｰﾝ 黄桃	591 21

※エネルギー・たんぱく質は、3.4年生の栄養価です。1.2年生は0.9を、5.6年生は1.1をそれぞれの栄養価にかけてください。

※食材購入並びに学校行事などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。