

# 10月給食だより

令和8年9月30日  
品川区立第三日野小学校  
校長 隈部 洋子  
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。また、さつまいもや栗、きのこ類など美味しい食べ物が多く出回ります。  
秋を感じる食べ物をたくさん見つけ、冬に備えて、丈夫な体をつくりましょう。

## 10月10日は「目の愛護デー」

近年、裸眼視力1.0未満の小中高生は年々増加傾向にあり、年代が上がるにつれ  
てその割合が高くなっています。(文部科学省「学校保健統計調査」)  
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。  
10月10日の「目の愛護デー」に合わせ、目の健康について考えてみましょう。

## 目の健康に役立つ食べ物とは？

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「カロテノイド」の一種、「β-カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」など  
があります。β-カロテンは、体内で効率よく  
ビタミンAに変換され、目の健康維持に役立ち  
ます。ルテインとゼアキサンチンは、目を構成  
する成分で、光による刺激から目を保護する  
網膜色素を増加させると考えられています。

ゼアキサンチンを多く含む  
トウモロコシ パプリカ

ルテインを多く含む  
ほうれん草 ブロッコリー

### ビタミンAを多く含む



### β-カロテンを多く含む



## 食べ物を大切にしましょう！

毎年10月は、国が定める「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！



## 旬の味覚を楽しもう！

秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物  
が収穫を迎える季節です。

秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。



給食にも、たくさん  
秋が旬の食べ物が  
登場します。  
この機会に見つけて  
みてください！

## 10/31... ハロウィン

この日には、亡くなった人の霊が家に帰ってくると  
信じられており、一緒にやってきた悪い霊を追い払う  
ため、「ジャック・オ・ランタン（お化けかぼちゃ）」  
をつくり、お化けや魔女などの仮装をするようになりました。



給食では、10/30(金)に  
パンプキンシチューとおかしな  
目玉焼きを提供予定です。  
楽しみにしていてください♪

10がつ

こんだてひょう



| 日付<br>曜日 | 牛乳                                                                                  | こんだて                                             | 血や肉になる食品                                  | カや熱になる食品                                 | 体の調子を整える食品                                                                 | エネルギー<br>たんぱく質 |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 2<br>金   |    | ごはん<br>さばのみそソースがけ<br>もやしのあまずに<br>むらくもじる          | さば 赤みそ 鶏肉 卵<br>牛乳                         | 米 胚芽米 でんぶん<br>三温糖 ごま油                    | きゅうり にんじん もやし<br>ねぎ だいこん ほうれんそう                                            | 592<br>27.0    |
| 5<br>月   |    | ショートニングパン<br>タンドリーチキン<br>ジャーマンポテト<br>ベジタブルコーンスープ | プレーンヨーグルト 鶏肉<br>ベーコン 牛乳                   | ショートニングパン<br>じゃがいも でんぶん<br>サラダ油          | にんにく たまねぎ パセリ<br>ホールコーン にんじん<br>こまつな キャベツ                                  | 581<br>25.9    |
| 6<br>火   |    | ふきよせごはん<br>こいわしのつけあげ<br>いそかあえ<br>のっぺいじる          | 鶏肉 小いわし 生揚げ<br>きざみのり 糸削り節<br>牛乳           | 米 もち米 さつまいも<br>でんぶん 小麦粉 三温糖<br>サラダ油 油    | にんじん たけのこ しめじ<br>糸こんにゃく しょうが ねぎ<br>ほうれんそう もやし だいこん                         | 585<br>23.6    |
| 7<br>水   |    | ケチャップライスホワイトソースがけ<br>マカロニスープ<br>なし               | 鶏肉 豆乳 生クリーム<br>牛乳                         | 米 胚芽米 小麦粉<br>サラダ油 マカロニ                   | マッシュルーム にんじん<br>たまねぎ キャベツ<br>ホールコーン 梨                                      | 606<br>19.0    |
| 8<br>木   |    | ごはん<br>ひじきふりかけ<br>まつかぜやき<br>ちゃんこじる               | ひじき 糸削り節 みそ<br>豚ひき肉 鶏ひき肉 鶏肉<br>豆腐 牛乳      | 米 胚芽米 三温糖 ごま<br>パン粉 じゃがいも                | ねぎ しめじ だいこん<br>にんじん はくさい にら                                                | 625<br>28.4    |
| 9<br>金   |    | スパゲッティピザふうソース<br>やさいスープ<br>ブルーベリーマフィン            | 豚肉 鶏肉 卵 牛乳                                | スパゲッティ 小麦粉<br>オリーブオイル サラダ油<br>バター グラニュー糖 | エリンギ にんじん たまねぎ<br>にんにく キャベツ セロリ<br>ブルーベリー                                  | 668<br>24.0    |
| 12<br>月  |                                                                                     | スポーツのひ                                           |                                           |                                          |                                                                            |                |
| 13<br>火  |  | ハッシュドポーク<br>ホールコーンスープ<br>りんご                     | 豚肉 鶏肉 牛乳                                  | 米 胚芽米 小麦粉<br>サラダ油 赤ザラメ                   | トマトジュース にんじん<br>たまねぎ にんにく キャベツ<br>ホールコーン りんご                               | 596<br>18.7    |
| 14<br>水  |  | ココアトースト<br>ホワイトシチュー<br>こまつなサラダ                   | 鶏肉 ハム 豆乳 牛乳                               | 食パン バター はちみつ<br>三温糖 じゃがいも 小麦粉<br>サラダ油    | パセリ にんじん たまねぎ<br>きゅうり レモン こまつな<br>キャベツ                                     | 577<br>22.4    |
| 15<br>木  |  | けんちんうどん<br>あおなとツナのあえもの<br>スイートポテト                | 鶏肉 油揚げ ツナ 卵<br>生クリーム 牛乳                   | うどん ごま油 サラダ油<br>里芋 さつまいも<br>バター 三温糖      | にんじん 干しいたけ ねぎ<br>ごぼう だいこん こまつな<br>キャベツ たまねぎ きゅうり                           | 574<br>20.6    |
| 16<br>金  |  | ごはん<br>かじきのピリカラソース<br>チャーホーサイ<br>ちゅうかコーンスープ      | かじき 卵 豚肉 鶏肉<br>牛乳                         | 米 胚芽米 小麦粉<br>でんぶん ごま油 サラダ油<br>油 はるさめ 三温糖 | ねぎ बीマン にら しょうが<br>にんにく もやし キャベツ<br>ホールコーン クリームコーン<br>たまねぎ 干しいたけ<br>チンゲンサイ | 634<br>26.3    |
| 19<br>月  |  | あんかけやきそば<br>あおのりポテト<br>あおなのスープ                   | いか 豚肉 鶏肉<br>あおのり 牛乳                       | 中華麺 でんぶん<br>じゃがいも サラダ油 油                 | にんじん たまねぎ たけのこ<br>干しいたけ キャベツ ねぎ<br>もやし チンゲンサイ こまつな                         | 575<br>25.3    |
| 20<br>火  |  | コーンピラフ<br>チリコンカン<br>ジュリエンスープ<br>アップルケーキ          | 鶏肉 豚ひき肉 大豆<br>きんとき豆 卵 牛乳                  | 米 胚芽米 サラダ油<br>バター 小麦粉 三温糖                | ピーマン ホールコーン<br>にんじん たまねぎ にんにく<br>ホールのトマト キャベツ<br>りんご                       | 673<br>21.8    |
| 21<br>水  |  | おやこどん<br>きゅうりとちくわのすのもの<br>なめこじる                  | 卵 凍り豆腐 鶏肉<br>焼きちくわ 豆腐<br>みそ 赤みそ 牛乳        | 米 胚芽米 三温糖<br>でんぶん                        | さやいんげん 干しいたけ<br>たまねぎ にんじん きゅうり<br>もやし なめこ ねぎ だいこん<br>こまつな                  | 580<br>26.8    |
| 22<br>木  |  | ビスキュイパン<br>ボルシチ<br>ツナひじきサラダ                      | 卵 豚肉 ひよこ豆 ツナ<br>ひじき 牛乳                    | ミルクパン バター 小麦粉<br>三温糖 じゃがいも<br>サラダ油       | トマトジュース キャベツ<br>エリンギ にんじん たまねぎ<br>きゅうり レモン                                 | 623<br>25.0    |
| 23<br>金  |  | くりごはん<br>さけのしおやき<br>だいこんとしらすのおかかあえ<br>こじる        | 鮭 しらす干し 糸削り節<br>鶏肉 大豆 豆乳 生揚げ<br>みそ 赤みそ 牛乳 | 米 もち米 くり 三温糖<br>ごま油 サラダ油                 | きゅうり にんじん だいこん<br>ごぼう ねぎ こんにゃく                                             | 597<br>28.6    |
| 26<br>月  |  | まめそぼろごはん<br>いかのかりんあげ<br>にびたし<br>みそしる             | 卵 鶏ひき肉 大豆 いか<br>油揚げ しらす干し<br>みそ 赤みそ 牛乳    | 米 胚芽米 三温糖<br>サラダ油 油 でんぶん<br>じゃがいも        | しょうが キャベツ こまつな<br>たまねぎ にんじん はくさい                                           | 611<br>32.0    |
| 27<br>火  |  | ドライカレー<br>じゃがいものハニーサラダ<br>みかん                    | 豚ひき肉 大豆 牛乳                                | 米 胚芽米 小麦粉<br>サラダ油 油 じゃがいも<br>はちみつ        | ピーマン にんじん たまねぎ<br>にんにく しょうが きゅうり<br>もやし えのきだけ ねぎ                           | 621<br>21.8    |
| 28<br>水  |  | マーボーどうふごはん<br>バンサンスー<br>わかめスープ                   | 豚ひき肉 豆腐 生わかめ<br>八丁みそ 赤みそ 牛乳               | 米 胚芽米 でんぶん<br>三温糖 ごま油 サラダ油<br>はるさめ       | にんじん たけのこ もやし<br>干しいたけ たまねぎ ねぎ<br>しょうが にんにく えのきだけ                          | 575<br>24.0    |
| 29<br>木  |  | いそごはん<br>ちぐさやき<br>ピリカラこんにゃく<br>さわにわん             | ちりめんじゃこ わかめ<br>卵 鶏ひき肉 鶏肉<br>油揚げ 牛乳        | 米 胚芽米 三温糖<br>サラダ油 油 でんぶん                 | たまねぎ 干しいたけ ねぎ<br>さやいんげん にんじん ごぼう<br>糸こんにゃく だいこん                            | 571<br>26.5    |
| 30<br>金  |  | コッペパン<br>パンプキンシチュー<br>コーンサラダ<br>おかしなめだまやき        | 鶏肉 粉寒天 豆乳<br>生クリーム 牛乳                     | ミルクパン 小麦粉 三温糖<br>サラダ油 ごま油 上白糖            | にんじん たまねぎ かぼちゃ<br>もやし キャベツ ホールコーン<br>黄桃                                    | 596<br>21.3    |

※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。