

10月の給食だより

令和7年9月30日
台東区立黒門小学校
校長 飯塚 雅之

夏の暑さが過ぎ、過ごしやすい季節となりました。学問、スポーツ、芸術、読書など秋は様々な活動に打ち込み、才能を伸ばすのにぴったりな季節です。また、さば、さつまいも、くり、ぶどう、かき、きのこ類などおいしい食べ物がたくさん出回ります。秋を感じる食べ物をたくさん見付け、よく味わいながら食べて冬に備え、丈夫な体をつくりましょう。

お米と日本人の食

お米は日本人にとって主食であり、古来から神事や祭事において中心となる重要な作物でした。しかし、1人当たりの年間消費量は1962（昭和37）年度の118.3kgをピークに2022（令和4）年度は50.9kgまで減少しています。さらに昨年からの米価格の高騰も社会に大きな影響を及ぼしています。もうすぐ新米の時期。お米の大切さ、よさをあらためて見直してみましょう。

主食としてのご飯のよさ

主食にはお米のご飯のほか、小麦などから作られるパンやめんもあります。主食となる食べ物に多く含まれている炭水化物（糖質）は体や脳を動かすエネルギー源で、子供たちにとっては体が成長するために欠かせません。主食としてのご飯には次のようなよさがあります。

●どんな料理にも合う！



和洋中、どんな料理にもよく合います。

●腹持ちがよい！



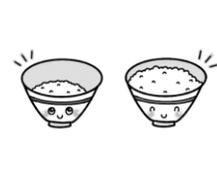
粉でなく粒のため、消化がゆるやかに進みます。

●塩分はゼロ！



パンやめんと違って、食塩を使わずに作れます。

●量の調整がしやすい！



食べる量を自分で考えて柔軟に調整できます。

ところで、各学級に配食される食缶のご飯をそのままクラスの人で等分したものが、個人の「適量」というと、必ずしもそうではありません。体格や運動量、体質、その日の体調によってもその人に合った適量は異なります。



給食ではご飯の重さを量り、学級ごとにバットに配食しています。

今月の給食目標

「食後の休養をとろう」



「食べてすぐ寝ると牛になる」という言葉を聞いたことはありませんか？ 行儀が悪いことをしないように注意する言葉です。食べてすぐ横になると、食べ物が食道から胃、腸へと流れにくくなり消化によくありません。また食べてすぐに運動することも、消化吸収に悪いので、「食休み」という言葉どおりに食後には座ってのんびりするのが一番よいのです。

10月の行事食・地域の料理

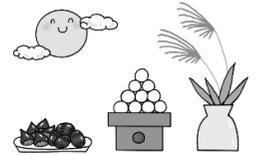
6日（月）十五夜 おつきみ 『きなこだんご』

今年の十五夜は10月6日（月）です。

十五夜は、おもに月の満ち欠けをもとにして作られた昔の暦（旧暦）で、8月15日にあたる日です。夜は涼しく、空気も澄んでいることで、1年の中で一番美しい満月とされています。給食では、手作りの『きなこだんご』を出す予定です。

17日（金）栃木県の郷土料理 『いもフライ』『かன்பょうの卵とじ汁』

20日（月）北海道の郷土料理 『さんまの松前煮』『石狩汁』



10月は「世界食料デー」月間です

10月16日は「世界食料デー（World Food Day）」。国連が制定した、世界の食料問題について考える日です。世界では、すべての人が十分に食べられるだけの食料が生産されているにもかかわらず、飢餓の問題はまだ解決されていません。さらに近年の紛争や異常気象、経済の悪化などで世界では6億7,300万人（2024年）が飢餓に直面しているそうです。

一方、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを「食品ロス」といいますが、日本ではこの食品ロスが、2023（令和5）年度で年間464万トンと推定されています。1人当たりになると1日約102g、1年で約37kgにもなるそうです。

この機会に、私たちが毎日食べているものはどこから来ているのかについてよく知り、自分たちが食べ物をむだにしないためにどうするべきかを考えてみませんか。



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

2 飢餓をゼロに



ESD（エスディ）SDGsでも、2030年までに「飢餓をゼロに」することが目標の1つになっています！



10月のこんだてひょう(21回)黒門小学校



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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
2 木	スタミナやきにく丼	○	豚肉, みそ	米, さとう, ごま油, 油	にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, ピーマン, もやし	544
	和風サラダ		くきわかめ	さとう, 油	にんじん, だいこん, きゅうり	18.8
	果物(りんご)				りんご	
3 金	カレーピラフ	○	豚ひき肉, ウィンナー	米, 油	玉ねぎ, にんじん, とうもろこし, ピーマン, マッシュルーム缶	647
	鶏肉のフレーク焼き		鶏肉, 粉チーズ	マヨネーズ(エッグケア), コーンフレーク		26.2
	キャベツのスープ		ベーコン		キャベツ, にんじん, 玉ねぎ	
6 月	里芋ご飯	○	油揚げ	米, 里芋		579
	ししやものごま焼き		ししやも	油, 白ごま		20.2
	青菜と白菜のおかかあえ煮		かつお削り節(おかか)		こまつな, はくさい, にんじん	
	きなこ団子		きな粉	白玉粉, 上新粉, さとう		
7 火	チャーハン	○	豚ひき肉	米, 油	しょうが, 長ねぎ, ピーマン, にんじん	554
	八宝菜		豚肉, むきえび, いか短冊	油, さとう, でんぶん	にんじん, 玉ねぎ, はくさい, たけのこ, きくらげ(生), 干ししいたけ, チンゲンサイ	24.2
	大根わかめサラダ		わかめ	ごま油	にんじん, きゅうり, だいこん	
8 水	アーモンドトースト	○		厚切り食パン, バター, さとう, アーモンド		522
	ポークビーンズ		豚肉, 白いんげん, ひよこまめ, 大豆	油, じゃがいも, でんぶん	玉ねぎ, にんじん	21.6
	粒マスタードサラダ			さとう, 油	キャベツ, にんじん, きゅうり	
9 木	わかめうどん	○	豚肉, 油揚げ, わかめ	冷凍うどん, 油, さとう	干ししいたけ, にんじん, 玉ねぎ, 長ねぎ	572
	ツナサラダ		ツナ	ごま油, さとう	キャベツ, きゅうり, にんじん, もやし, 玉ねぎ	22.9
	フルーツポンチ			さとう	パイン缶, みかん缶, 黄桃缶, ナタデココ, レモン	
10 金	江戸千寿ねぎの焼き鳥丼	○	鶏もも肉, うずら卵	米, 三温糖, でんぶん	しょうが, 千住ねぎ, たけのこ, 干ししいたけ	588
	すまし汁		豆腐		にんじん, こまつな, 長ねぎ	25.0
	果物(かき)				かき	
14 火	ご飯	○		米		618
	さばのごまじょうゆ焼き		さば	ごま油, さとう, 練りごま, 白ごま	にんにく, しょうが, 長ねぎ	28.1
	切り干し大根の煮物		油揚げ, さつま揚げ	さとう	切干しだいこん, にんじん	
	みそけんちん汁		鶏胸肉小間肉, 豆腐, みそ	ごま油, 里芋, こんにゃく	ごぼう, にんじん, だいこん, 長ねぎ	
15 水	ココアパン	○		ココアパン		591
	マカロニグラタン		鶏胸肉小間肉, 粉チーズ, 白いんげん, 牛乳	油, マカロニ, バター, 小麦粉, 生パン粉	玉ねぎ, パセリ	23.8
	もやしのレモンしょうゆ				もやし, とうもろこし, にんじん, レモン(果汁, 生)	
	果物(ぶどう)				巨峰	
16 木	マーボー丼	○	鶏ひき肉, みそ, 絹ごし豆腐, コチュジャン	米, 油, ごま油, さとう, でんぶん	にんにく, しょうが, にんじん, たけのこ, 干ししいたけ, 長ねぎ, こまつな	674
	ナムル		ごま油	もやし, こまつな, 長ねぎ, しょうが		24.0
	大学まめいも		大豆	さつまいも, でんぶん, 油, 三温糖, 水あめ		
17 金	山菜おこわ	○	油揚げ	米, もち米, さとう	干ししいたけ, にんじん, たけのこ, 山菜	574
	いもフライ		卵	油, じゃがいも, 強力粉, パン粉		20.3
	かんぴょうの卵とじ汁		卵		かんぴょう, 玉ねぎ, こまつな, 長ねぎ	

・栄養価の表示は3・4年生のものです。

・衛生管理上、くだもの以外の食材はサラダも含めて加熱しています。

・学校行事、食材納入等の都合により、献立内容を変更することがあります。

・黒門小学校では、そば・ピーナッツ(落花生)・くるみ・いくらを給食では出しません。

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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
20 月	ご飯	○		米		616
	さんまの松前煮		さんま, こんぶ	さとう	にんにく, しょうが, はくさい	27.7
	石狩汁		生鮭, みそ	じゃがいも	にんじん, キャベツ, 玉ねぎ, とうもろこし, 長ねぎ, こまつな	
	青菜とえのきのお浸し		かつお削り節(おかか)		こまつな, はくさい, えのきたけ	
21 火	キムタクチャーハン	○	豚肉	米, 油, ごま油	にんじん, 長ねぎ, ピーマン, はくさい(キムチ漬け), たくあん	578
	かぶと春雨のスープ		鶏もも肉	はるさめ, でんぶん, ごま油	かぶ, 干ししいたけ, こまつな	18.4
	じゃがいも ハニーサラダ			じゃがいも, 油, はちみつ	きゅうり, にんじん, キャベツ	
22 水	ビビンバ丼	○	豚肉, みそ	米, 油, さとう, 白ごま	しょうが, にんにく, もやし, こまつな, にんじん	572
	トックスープ		鶏胸肉小間肉	トック	にんにく, しょうが, だいこん, にんじん, 長ねぎ, こまつな, えのきたけ	24.8
	果物(りんご)				りんご	
23 木	ソース焼きそば	○	豚肉	むし中華めん, 油	にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, もやし	683
	大豆と小魚と芋のいり煮		大豆, かえり煮干し	でんぶん, さつまいも, 油, さとう		26.6
	杏仁豆腐		粉寒天, 牛乳	さとう	黄桃缶, パイン缶	
24 金	天丼	○	いか切り身, 卵	米, さつまいも, 小麦粉, 油, さとう	ピーマン	658
	野菜の甘酢漬け			さとう	だいこん, きゅうり, にんじん	26.3
	もやしと油揚げのみそ汁		油揚げ, みそ, わかめ		もやし, こまつな	
27 月	キャロットライス エビソースかけ	○	むきえび, 牛乳	米, 油, バター, 小麦粉	にんじん, ぶなしめじ, 玉ねぎ, グリンピース	633
	さつまいものサラダ			さつまいも, 油, マヨネーズ(エッグケア)	にんじん, きゅうり, とうもろこし, 玉ねぎ	19.7
	果物(かき)				かき	
28 火	ご飯	○		米		569
	豆腐の中華煮		豚肉, 豆腐	ごま油, さとう, でんぶん	しょうが, にんにく, はくさい, にんじん, たけのこ, 干ししいたけ, 長ねぎ, こまつな	25.4
	かみかみサラダ		くきわかめ, ちりめんじゃこ	ごま油	キャベツ, にんじん, もやし, 長ねぎ, しょうが	
ホワイトゼリー		粉寒天, 乳酸菌飲料		パイン缶, 黄桃缶		
29 水	ミルクパン	○		ミルクパン		544
	ベーコンエッグ		ベーコン, 卵, 粉チーズ		パセリ	26.0
	バジルサラダ			三温糖, オリーブ油	キャベツ, きゅうり, バジル, にんにく	
	豆乳コーンチャウダー		白いんげん, ベーコン, 豆乳	じゃがいも, 油	エリンギ, 玉ねぎ, にんじん, とうもろこし	
30 木	スパゲッティ シーフードトマトソース	○	むきえび, いか短冊, ベーコン	スパゲティ, オリーブ油	セロリー, にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, トマト缶, トマトビューレ	606
	キャベツとコーンのスープ		鶏ひき肉	油	キャベツ, コーン缶	27.3
	フレンチポテトサラダ			じゃがいも, 油, さとう	とうもろこし, にんじん, キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ	
31 金	鮭菜飯	○	甘塩鮭	米, 油, 白ごま	江戸菜	542
	にらたま汁		豆腐, 卵	でんぶん	にら	25.2
	肉じゃが		豚肉	糸こんにゃく, じゃがいも, さとう	にんじん, 玉ねぎ, さやいんげん	

★今月のかみかみデーは、28日(火)です★
月に1回「8」のつく日をかみかみデーとして、かみかみ給食(噛みごたえのある給食)を提供しています。
10月のかみかみメニューは、「かみかみサラダ」です。