食育だより10月

令和８年１０月
さいたま市立河合小学校



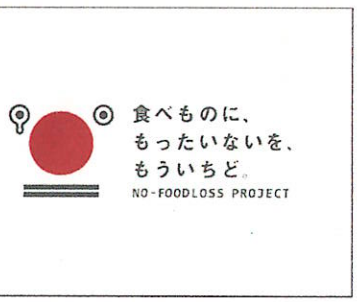
10月は「食品ロス削減月間」です!

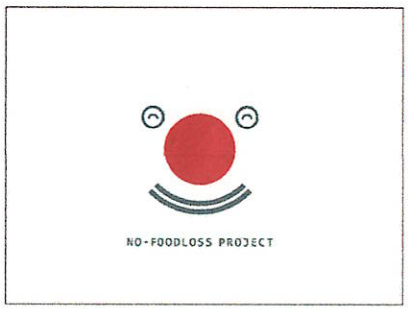
―10月30日は「食品ロス削減の日」―



どんな大産地でも食料資源は“無限”ではありません。さまざまな自然の影響によって、農作物が不作になったり、魚の漁獲量が減ったりしています。私たちの命をつなぐ貴重な食べ物を大切にいただくために食品ロス削減を実現していきましょう。

みなさんは右のイラストを見たことがありますか？
これは農林水産省が作成した食品ロス削減国民運動のキャラクター『ろすのん』です。この名前には「食品ロスをなくす（non）という願いが込められています。『ろすのん』の真ん中の赤い円は「お皿」、下の二本線は「おはし」がイメージされています。





では、『ろすのん』を左のような笑顔にするためには、どんなことに取り組んだらよいでしょうか？

○食べきれる分だけ作る。
○野菜の皮など食べられる部分はむだなく使う。
○自分に合った量を残さず食べる。
○冷蔵庫の中の食品をこまめにチェックする。

などが考えられます。自分にできることから少しずつ実践していきましょう。

給食では「いただきます」の後、はじめに自分の食べられる量に調節し、自分のよそった量はしっかり食べるよう声をかけています。苦手なものも一口は食べ、味覚の経験を積みながら、調節をしなくてもしっかり食べられるようになってほしいと思っています。



『河合飯』最優秀賞が決まりました



たくさんの応募をいただきました『河合飯』ですが、健康委員会の児童による選考を経て最優秀賞が決まりましたので、ご報告いたします。

最優秀賞　○○　○○　先生　「クリスマスイルミネーション給食！！」
特別賞　6年1組　○○　○○　さん　「河合小クリスマスこんだて」
　　5年1組　○○　○○　さんの保護者
　　○○　○○　さん　「クリスマスご飯」

とても素敵な献立がたくさんあり、最優秀賞の他に特別賞を２つ選ばせていただきました。最優秀賞に選ばれました○○先生の献立は１２月１３日（日）の開校記念日に合わせて、１２月１１日（金）に給食として出る予定です。詳しい献立の内容については１２月の食育だよりに掲載いたします。特別賞に選ばれました○○さんと○○さんの献立については、今後日にちを調節し、給食として出る前にまたお知らせをいたします。３つの献立が給食として登場する日を楽しみにしていてください。



10月 こんだてひょう

さいたま市立河合小学校

日	曜日	献立名	主な食品とその働き あか 血や肉・骨になるもの	きいろ 熱や力になるもの	みどり 体の調子を整えるもの	栄養価 エネルギー(kcal)	栄養価 たんぱく質(g)
1	木	ごはん さけのてりやき ごまあえ なめこじる	ぎゅうにゅう さけ とうふ みそ	こめ むぎ さとう ごま	こまつな キャベツ もやし たまねぎ だいこん にんじん なめこ ねぎ	568	29.9
2	金	ごはん にくじゃが なめたけあえ てっかみそ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ	こめ むぎ じゃがいも しらたき あぶら さとう	たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな キャベツ もやし えのきたけ	604	25.5
6	火	メープルトースト ポークビーンズ ツナサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず チーズ ツナ	パン マーガリン さとう じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん にんにく だいこん きゅうり コーン	594	28.5
7	水	♪ フレンドリー ランチ ♫ たてわり グループで きゅうしょくを たべます (^^♪ わかめごはん からあげ さつまじる	ぎゅうにゅう わかめ とりにく とうふ みそ	こめ むぎ ごま かたくりこ あぶら さつまいも こんにゃく	しょうが にんにく だいこん ごぼう にんじん ねぎ	644	28.6
8	木	ごはん さばのしおやき やさいいため あおなのみそしる	ぎゅうにゅう さば ベーコン わかめ みそ	こめ むぎ あぶら	ピーマン キャベツ もやし にんじん たまねぎ こまつな ねぎ	578	26.4
9	金	1・2ねんせい こうがいがくしゅう おべんとうを おねがいします 10がつ 10かは めのあいごデー パンツェロッティ にんじんのラペ やさいスープ	ぎゅうにゅう チーズ ハム たまご ツナ とりにく ベーコン	ピザきじ あぶら はちみつ	ほうれんそう トマト にんじん たまねぎ キャベツ えのきたけ こまつな	563	26.2
13	火	ごはん チキンカレー かいそうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ かいそう	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま	にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご だいこん きゅうり コーン	569	20.4
14	水	6ねんせい しゅうがくりょこう（～15にちまで） きゅうしょくは ありません。☆ きゅうしょく ししょくかい ☆ パエリア チキンのフレークやき こまつなサラダ ラフランスゼリー	ぎゅうにゅう えび いか とりにく チーズ わかめ	こめ あぶら マヨネーズ パンこ コーンフレーク さとう ごま ラフランスゼリー	たまねぎ あかピーマン ピーマン にんにく こまつな きゅうり コーン	643	28.5
15	木	ごはん おやこに いそかあえ かき	ぎゅうにゅう とりにく たまご なまあげ のり	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ さやいんげん にんじん こまつな もやし キャベツ かき	604	24.5
16	金	じごなうどん ごもくうどんのしる きびなごサクサクフライ おかかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ なると きびなご かつおぶし みそ	うどん さとう こむぎこ かたくりこ あぶら	にんじん しいたけ ねぎ えのきたけ こまつな もやし キャベツ しょうが	565	27.9
19	月	まいつき 19にちは しょくいくのひ あいちけんの りょうり パスタ あんかけソース コーンサラダ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン うずらたまご	パスタ あぶら さとう かたくりこ	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン きゅうり コーン みかん パイン もも	579	20.9
20	火	5ねんせい こうがいがくしゅう おべんとうを おねがいします ごはん えびとうふのチリソース くきわかめのナムル りんご	ぎゅうにゅう えび とうふ くきわかめ	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく しょうが もやし こまつな えのきたけ りんご	627	26.7
21	水	4ねんせい 「ごんぎつね」 コラボきゅうしょく くりいもごはん いわしのかばやき しおこんキャベツ きのこじる	ぎゅうにゅう いわし こんぶ	こめ さつまいも くり さとう かたくりこ あぶら ごま	きゅうり キャベツ かぶ にんじん はくさい ごぼう えのきたけ しめじ まいたけ ねぎ こまつな	574	23.0
22	木	ごはん さといものそぼろに わふうサラダ ごまこんぶ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ みそ こんぶ	こめ むぎ さといも あぶら さとう かたくりこ ごま	しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり	586	21.9
23	金	キムチチャーハン ししゃもフライ はるさめスープ	ぎゅうにゅう やきぶた ししゃも とりにく とうふ	こめ むぎ あぶら パンこ はるさめ かたくりこ	はくさい ねぎ コーン ピーマン しいたけ にんじん こまつな	568	23.2
26	月	ホットちゅうかめん マーボーラーメンのしる あげしゅうまい ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ とりにく わかめ	ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ ごま こむぎこ パンこ	にんじん にら ねぎ しょうが もやし きゅうり だいこん たまねぎ	617	29.5
27	火	きのこごはん きりぼしだいこんいりたまごやき ごじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく たまご だいず みそ	こめ さとう あぶら こんにゃく じゃがいも	しめじ しいたけ まいたけ にんじん だいこん こまつな ねぎ	603	31.6
28	水	ごはん ホキのごまみそかけ そくせきづけ かきたまじる	ぎゅうにゅう ホキ みそ わかめ たまご	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう ごま	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ	604	26.7
29	木	ごはん なかよしソイどん つぼみサラダ だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ベーコン とうふ みそ	こめ むぎ あぶら さとう	えだまめ ブロッコリー コーン きゅうり キャベツ たまねぎ だいこん えのきたけ ねぎ	622	30.1
30	金	ハロウィン こんだて ツナコーントースト バターナッツかぼちゃのシチュー ひじきのマリネ ミックスベリーのプリン	ぎゅうにゅう ツナ ヨーグルト ベーコン とりにく ひじき	パン マヨネーズ あぶら こむぎこ バター さとう ミックスベリープリン	たまねぎ パセリ コーン バターナッツかぼちゃ きゅうり だいこん にんじん	640	25.6

◇献立表の栄養価は中学年のものを表示してあります。

◇献立は都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。

◇料理の作り方や、加工食品の食材料などを知りたい場合は栄養教諭までお問い合わせください。

◇今月使用するマヨネーズは、卵不使用のものを使用します。

