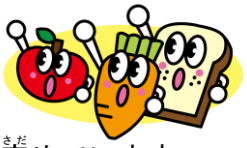
10月 給食だより

令和８年１０月
舟橋村立舟橋小学校

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）

給食時間にできること

1 協力して準備をし、食べる時間を確保する



食べているときも
時間を意識しましょう

2 自分が食べ切れる量に調整する



体に必要な量を
知ることも大切です

3 食べ残しのないように、きれいに食べる



「お皿ピカピカ」を
目指しましょう

10月10日は「目の愛護デー」！

ビタミンAを含む食品を意識してとろう！



にんじんと「目」の健康



にんじんは、体内でビタミンAに変換されるβ-カロテンを多く含む緑黄色野菜です。ビタミンAは、目や皮膚、粘膜の健康に欠かせない栄養素で、目の乾燥を防ぐほか、肌荒れや風邪などの予防に役立ちます。にんじんが苦手な人もいると思いますが、どんな料理にも合う野菜なので、食べられる調理法で挑戦してみませんか？

10月1日（木）3年生が収穫した新米コシヒカリが登場します!!

今月の舟橋村産食材



朝ごはんアンケート結果

朝ごはんを食べている人94．1%

※9月中旬頃に実施。

10月こんだてひょう

※木の実類、ピーナッツ、そば、たらこ、いくら、キウイフルーツは給食に出ません。

舟橋村立舟橋小学校

	主食	牛乳	こんだて	使用している食品 【赤】血や肉や骨をつくる 1群	2群	【緑】体の調子を整える 3群	4群	【黄】熱や力になる 5群	6群
1 木	しんまい ごはん	○	あかうおのかおりあげ おひたし しおにくじゃが	あかうお ぶたにく	牛乳	 にんじん	にんにく　とうもろこし キャベツ　きゅうり しょうが　たまねぎ	ごはん　こむぎこ じゃがいも こんにゃく　さとう	あぶら
2 金	ごはん	○	やきぎょうざ きりぼしだいこんのナポリタン だいずのいそに	だいず　あつあげ だいずこ　ベーコン ぶたにく　とりにく	牛乳 ひじき	にら　ピーマン にんじん さやいんげん	キャベツ　しょうが たまねぎ きりぼしだいこん	ごはん　でんぷん じゃがいも　さとう こんにゃく　こむぎこ	あぶら ラード
5 月	わかめ ごはん	○	あつあげとぶたにくのみそいため ごまあえ とりだんごじる	ぶたにく　とりにく あつあげ　みそ うすあげ　だいずこ	牛乳 わかめ	はねぎ にんじん こまつな	にんにく　しょうが キャベツ　ごぼう　ねぎ もやし　玉ねぎ　しめじ	ごはん さとう　でんぷん さといも	あぶら ラード ごま
6 火	ごはん	○	いわしのうめに はるさめサラダ さつまじる	みそ あつあげ ぶたにく	牛乳 いわし	 にんじん	うめ　ねぎ もやし　きゅうり だいこん　しょうが	ごはん　でんぷん はるさめ　さとう さつまいも	 ごまあぶら
7 水	ごはん	○	ポークチャップ ゆでやさい やさいのコンソメに　チーズ	ぶたにく ウインナー	牛乳 チーズ	ピーマン ブロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ もやし　はくさい	ごはん さとう じゃがいも	あぶら
8 木	ごはん	○	とりにくとさといものあげに こんぶあえ キムチなべ	とりにく もめんどうふ ぶたにく	牛乳 こんぶ	さやいんげん こまつな　はねぎ にんじん	しょうが　はくさいキムチ キャベツ　はくさい　たまねぎ にんにく　えのきたけ	ごはん　さといも でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら
9 金	めのあいごデーこんだて ごはん	○	さかなのトマトソースがけ ビーンズサラダ かぼちゃポタージュ　ブルーベリーゼリー	ホキ しろいんげんまめ	牛乳 なまクリーム だっしふんにゅう	トマト　かぼちゃ フリルレタス にんじん	にんにく　たまねぎ きゅうり ブルーベリー	ごはん　みずあめ でんぷん　さとう じゃがいも	あぶら オリーブあぶら
13 火	ソフトめん	○	ひらつくね コーンあえ ごもくあんかけ　ヨーグルト	とりにく かつおぶし ぶたにく	牛乳 ヨーグルト	 こまつな にんじん	はくさい　とうもろこし　キャベツ ほししいたけ　ねぎ　しょうが たまねぎ　たけのこ　もやし	ソフトめん さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら ラード
14 水	コッペパン	○	あじフライ レタスサラダ イタリアンスープ	あじ たまご ベーコン	牛乳 チーズ	 フリルレタス にんじん	 きゅうり たまねぎ　とうもろこし	パン　こむぎこ パンこ でんぷん	あぶら オリーブあぶら ごま
15 木	ごはん	○	オムレツ チョレギサラダ あきやさいカレー	たまご ぶたにく	牛乳 だっしふんにゅう チーズ　のり	 にんじん	たまねぎ　しめじ　エリンギ もやし　キャベツ にんにく　しょうが	ごはん　でんぷん さといも　さとう さつまいも	 ドレッシング あぶら
16 金	ふりかえきゅうぎょうび								
19 月	ごはん	○	ショウロンポウ カレーナムル しおこうじなべ	ぶたにく やきどうふ とりにく	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ　たまねぎ　しいたけ もやし　たけのこ　しょうが はくさい　えのきたけ　ねぎ	ごはん　さとう はるさめ　でんぷん こんにゃく　こむぎこ	ラード ごまあぶら
20 火	きのこ ごはん	○	にしんのてりやき ごまポテト けんちんじる	うすあげ にしん　みそ もめんどうふ	牛乳	にんじん	しめじ　まいたけ えだまめ　ほししいたけ だいこん　ねぎ　しょうが	ごはん　でんぷん じゃがいも　さとう こんにゃく	ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ ごま
21 水	6年校外学習 ごはん	○	ぶたにくとりんごのいためもの ひじきあえ みそにこみ	ぶたにく みそ あつあげ	牛乳 ひじき	にんじん　はねぎ チンゲンサイ さやいんげん	しょうが　たまねぎ　りんご キャベツ　ほししいたけ にんにく　だいこん　もやし	ごはん　さとう こんにゃく さといも　みずあめ	あぶら ごまあぶら
22 木	ごはん	○	ちりめんだいず レモンあえ たきあわせ	だいず がんもどき	牛乳 いわし	ブロッコリー フリルレタス にんじん	 もやし　レモン だいこん	ごはん　こめこ　さとう でんぷん　じゃがいも こんにゃく　さといも	あぶら
23 金	4年校外学習 ごはん	○	さかなのいそべあげ こまつなのあえもの みそしる	ふくらぎ みそ あつあげ	牛乳 あおのり	にんじん こまつな	 キャベツ たまねぎ　ねぎ	ごはん こむぎこ　さとう じゃがいも	あぶら
26 月	ごはん	○	きびなごのカリカリフライ きんぴらごぼう ぶたにくとだいこんのうまに	さつまあげ ベーコン ぶたにく　あつあげ	牛乳 きびなご	 にんじん はねぎ	 ごぼう　とうもろこし だいこん　しょうが	ごはん　みずあめ　げんまいこ さとう　さといも　でんぷん こんにゃく　じゃがいも	あぶら ごま
27 火	5年校外学習 ごはん	○	さわらのみそやき こうみあえ おやこに	さわら　みそ こうやどうふ とりにく　たまご	牛乳	にんじん にら さやいんげん	 もやし　ねぎ たまねぎ　しょうが	ごはん　さとう じゃがいも こんにゃく	 ごまあぶら
28 水	しょくパン	○	ハムカツ かいそうサラダ あきたっぷりシチュー いちごジャム	とりにく ぶたにく だいずこ ウインナー	牛乳 かいそう なまクリーム だっしふんにゅう	 フリルレタス にんじん	 たまねぎ　しめじ だいこん　エリンギ いちご	パン　こむぎこ さとう　でんぷん さといも　さつまいも みずあめ　パンこ	あぶら ごまあぶら ラード
29 木	ごはん	○	いかのカレーあげ はりはりあえ ちくぜんに	いか とりにく	牛乳	にんじん こまつな さやいんげん	たけのこ　もやし きりぼしだいこん ごぼう　ほししいたけ	ごはん　でんぷん さとう　じゃがいも こんにゃく	あぶら
30 金	ハロウィンこんだて ごはん	○	かぼちゃがたハンバーグ さつまいもサラダ ハロウィンスープ ハロウィンデザート	とりにく　ぶたにく しろいんげんまめ ベーコン　だいずこ とうにゅう	牛乳	ブロッコリー にんじん　トマト チンゲンサイ かぼちゃ	にんにく とうもろこし しょうが　たまねぎ	ごはん　さとう さつまいも　もち マカロニ　でんぷん みずあめ	ラード ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ

※　学校の行事等や作物の収穫状況によってこんだてを変更することがありますのでご了承ください。