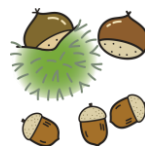


10月 給食だより



世田谷区立尾山台小学校

校長 小田 正弥

栄養士 尾形 佳代子

令和8年 10月号

朝晩は暑さがやわらぎ、過ごしやすい季節になりました。「芸術の秋」「読書の秋」「スポーツの秋」と、秋はいろいろなことに取り組むのによい季節です。そして、おいしい旬の食べ物がたくさん出回る「食欲の秋」でもあります。実りの秋に感謝して、秋の味覚を楽しみましょう。

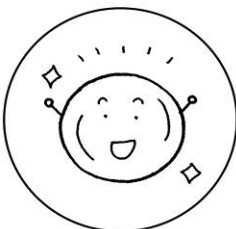


今月の給食目標は、『食べ物について知ろう』です。

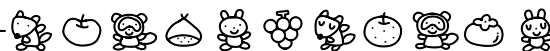
みなさん、「食料自給率」という言葉を知っていますか？食料自給率とは、日本国内で消費される食品がどのくらい国内生産でまかなえているのかを示したものです。日本は、外国から多くの食品を輸入していて、食料自給率は先進国の中でも最低の水準となっています。少しむずかしい話かもしれませんが、これからも安心して食を楽しむために大切なことです。みなさんが日々の生活の中で少し意識するだけで、食料自給率アップにつながります。自分たちにできることから取り組んでみましょう。

食料自給率アップの取り組み

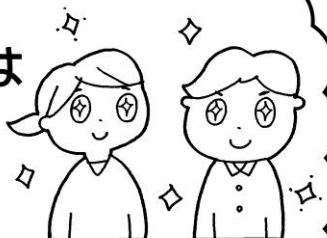
- ①今が旬の食べ物を選ぼう
- ②地元でとれる食材を食べよう
- ③ごはん中心のバランスのよい食事をしよう
- ④食べ残しを減らそう
- ⑤自給率向上の取り組みを知り、応援しよう



食料自給率向上のために、自分たちにできることをしましょう。



10月10日は
目の
愛護デー



人間は情報の約80%を視覚から得るといわれています。食事を目で見え楽しむためにも、目を大切にして、食事前にスマートフォンなどの電源は切りましょう。

ち 産
地 消
地 産



地域で生産された農林水産物を地域で消費することを地産地消といいます。尾山台小の給食でも、近くにある高橋農園さんで採れた野菜や世田谷区、東京都で採れた野菜などを取り入れています。

10月 献立表



今月の給食目標：食べ物について知ろう

日 ／ 曜 日	こ ん だ て め い			あかのなかま	きいろのなかま	みどりのなかま	エネルギー	たんぱく質
	ごはん（主食）	おかず・デザート （主菜・副菜）	飲料	〔主に血や筋肉、骨を作る〕	〔主に熱や力になる〕	〔主に体の調子を整える〕	Kcal	g
1	都民の日							
2 金	カレーうどん	野菜のごま和え スイートポテト		豚肉 ちくわ 油揚げ 牛乳 豆乳	冷凍うどん 油 でん粉 さとう ごま さつまいも	にんじん たまねぎ ねぎ (干)しいたけ もやし こまつな	594	25.5
5 月	ごはん	ししやもの南蛮揚げ ごま塩ナムル 豆腐とねぎのみそ汁		牛乳 ししやも 豆腐 油揚げ わかめ	米 でん粉 油 さとう ごま油 ごま	ねぎ もやし きゅうり にんじん しめじ こまつな	619	30.5
6 火	ごはん	魚のみそマヨネーズ焼き 香味ドレッシングサラダ にらたま汁		牛乳 ホキ 鶏肉 豆腐 鶏卵	米 さとう マヨネーズ 油 でん粉	にんじん もやし キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく きくらげ(乾) にら	585	29.4
7 水	黒砂糖パン	ほうれん草とハムのグラタン 野菜スープ		牛乳 ハム 鶏肉 豆乳 レンズ豆 シュレッドチーズ スキムミルク 豚肉	黒砂糖パン 油 じゃがいも バター 小麦粉 パン粉	たまねぎ しめじ にんじん ほうれん草 キャベツ パセリ	635	28.0
8 木	ドライカレーライス	マセドアンサラダ くだもの（ぶどう2種類）		豚肉 鶏レバー 大豆 牛乳	七分つき米 米 油 じゃがいも さとう	しょうが セロリー にんにく たまねぎ にんじん レーズン えだまめ きゅうり ホールコーン ジュエルマスカット シナノスマイル	647	22.3
9 金	なすとトマトの スパゲッティ	にんじんとツナのサラダ 米粉のブルーベリーケーキ		ベーコン 豚肉 牛乳 ツナ 豆腐 豆乳	スパゲッティ 油 さとう ごま 米粉 粉糖 ブルーベリージャム	にんにく たまねぎ レモン ホールトマト なす にんじん ホールコーン らっきょう(甘酢漬)	687	23.2
12	スポーツの日							
13 火	チンジャオロース丼	卵とわかめのスープ くだもの（りんご）		豚肉 牛乳 鶏肉 豆腐 鶏卵 わかめ	米 七分つき米 油 さとう でん粉	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ(水煮) (干)しいたけ ピーマン 赤ピーマン にんじん りんご	586	27.0
14 水	ハヤシライス	ポテト入りフレンチサラダ みかんゼリー		豚肉 レンズ豆 生クリーム 牛乳 粉寒天 粉ゼラチン	米 七分つき米 油 バター 小麦粉 じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース キャベツ きゅうり みかんジュース	677	21.1
15 木	ごはん	さばのみぞ煮 即席漬け けんちん汁		牛乳 さば 鶏肉 油揚げ 豆腐	米 さとう 油	しょうが ねぎ キャベツ きゅうり にんじん ごんにやく ごぼう だいこん (干)しいたけ	669	29.6
16 金	セサミトースト	かぶのクリームシチュー 野菜のイタリアンドレッシングかけ		牛乳 鶏肉 レンズ豆 豆乳 スキムミルク	無塩食パン バター さとう グラニュー糖 ごま 油 じゃがいも 小麦粉	たまねぎ にんじん かぶ ホールコーン クリームコーン パセリ キャベツ もやし こまつな	655	18.8
19 月	きなご揚げパン	肉団子入り春雨スープ こんにやくサラダ		きな粉 牛乳 鶏ひき肉 豆腐	ミルクパン 油 春雨 さとう ごま油 でん粉	にんじん もやし (干)しいたけ しょうが ねぎ 白菜 こまつな こんにやく きゅうり たまねぎ	567	23.3
20 火	有機米のごはん	つくね焼き 野菜のおかかけ じゃがいものみそ汁		牛乳 鶏肉 豆腐 かつお節 生揚げ わかめ	米 でん粉 油 さとう じゃがいも	しょうが たまねぎ 白菜 こまつな にんじん ねぎ	613	29.0
21 水	枝豆とコーンのピラフ	スパニッシュオムレツ ミネストローネ		鶏肉 牛乳 豚肉 鶏卵 ベーコン レンズ豆	米 じゃがいも 油	たまねぎ ホールコーン かぶ えだまめ パセリ にんにく にんじん セロリー ホールトマト	598	26.7
22 木	麻婆豆腐丼	カリカリじゃこサラダ くだもの（柿）		豚肉 鶏レバー 大豆 豆腐 牛乳 わかめ じゃこ	七分つき米 米 油 さとう でん粉 ごま油	にんにく しょうが にんじん (干)しいたけ ねぎ にら もやし こまつな 柿	621	28.7
23 金	行事食（十三夜） ごはん	鮭のねぎ塩焼き 野菜のいそ和え かぼちゃの団子汁		牛乳 鮭 刻みのり 鶏肉 油揚げ	米 ごま油 さとう 白玉粉 油	しょうが にんにく ねぎ 白菜 キャベツ もやし こまつな にんじん かぼちゃ だいこん ごぼう ごんにやく (干)しいたけ	604	30.6
26 月	ごはん	魚の西京焼き ごま酢かけ さつまい		牛乳 さわら 豚肉 豆腐	米 さとう ごま 油 さつまいも	しょうが もやし きゅうり にんじん ごぼう だいこん (干)しいたけ ごんにやく ねぎ	628	31.3
27 火	五目焼きそば	フライドポテト青のり風味 フルーツヨーグルト		豚肉 なると 牛乳 青のり プレーンヨーグルト	蒸し中華めん 油 じゃがいも	(干)しいたけ にんじん にら たけのこ(水煮) もやし キャベツ みかん(缶) パイン(缶) 黄桃 (缶)	583	21.6
28 水	鮭そぼろ丼	あんかけ汁 くだもの（菊花みかん）		鮭 鶏卵 牛乳 鶏肉 油揚げ	米 七分つき米 油 さとう 乾めん でん粉	しょうが にんじん たまねぎ えだまめ だいこん ねぎ (干)しいたけ もやし こまつな みかん	626	29.3
29 木	ガーリックフランス	ビーンズシチュー コーンサラダ		牛乳 鶏肉 鶏レバー 大豆 ひよこ豆	国内産小麦粉ワトランパン バター 油 じゃがいも さとう 小麦粉	にんにく パセリ たまねぎ にんじん キャベツ もやし ホールコーン りんご	628	24.1
30 金	ごはん	ジャンボぎょうざ ナムル 中華スープ		牛乳 豚肉	米 ぎょうざの皮 ごま油 でん粉 油 さとう	にんにく しょうが キャベツ ねぎ にら もやし こまつな にんじん (干)しいたけ たけのこ(水煮) 白菜	606	21.5

※食材料の都合により献立を変更することがあります。御了承ください。

※エネルギー・たんぱく質は中学年の値です。低学年は0.8、高学年は1.2をかけた値になります。