

10月 給食だより

No.6

令和7年9月30日

世田谷区立北沢中学校

栄養士 藤田 果帆

今年の十五夜は9月ではなく10月6日です。十五夜は月を眺めながら収穫に感謝する行事で、すすきや月見団子、里芋などの収穫物をお供えします。暑さが和らぎ、気候や虫の音から秋の訪れを感じるこの季節、のんびりと月を眺めてみませんか。

「世界食料デー」を知っていますか

10月16日は「世界食料デー（World Food Day）」です。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関わらず、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6億7300万人（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令和5年度で年間464万トンと推定されています。年々減ってはいるものの1人あたりにすると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無駄にしないためにどうするべきかを考えてみませんか。

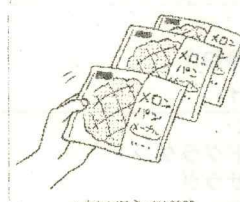


SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS



家にある食材をチェック

事前のチェックで無駄な
買い物を防げます。



すぐ食べる時は手前から
棚の手前にある期限の近い
ものから取ります。

☆10月の献立表から☆

9日(木) 肉じゃがコロッケ

司書の先生に紹介していただいた「わたしは食べるのが下手」という本に出てくる料理（コロッケ）を取り入れました。会食恐怖症や摂食障害を抱えた少女たちの食との正しい付き合い方とは・・・物語が気になる方は、ぜひ図書室で本を手にとってみてください。

15日(水) いが栗揚げ

秋の味覚のひとつ、栗のいがをイメージした料理です。つぶしたさつま芋を調味して丸め、まわりにそうめんをまぶして揚げます。今回は価格の都合上、栗は使用しませんが、料理の見た目から季節を感じてもらいたいです。

～給食のレシピを紹介します～

和風きのこスパゲティ

<材料(4人分)>

スパゲティ(乾)	300g	玉ねぎ	3/4個
ゆで塩	小さじ1	にんじん	1/3本
サラダ油	大さじ1	きのこ	80g
にんにく	1かけ	★塩	小さじ1/2
ベーコン	30g	★こしょう	少々
鶏こま肉	40g	★しょうゆ	大さじ2

※きのこ・・・しめじ、えのきたけ、エリンギなど

<作り方> ※鍋でたっぷりのお湯を沸かしておく。

- ① にんにくをみじん切りにする。ベーコンは1cm幅に、玉ねぎはスライス、にんじんは細切り、きのこは食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンで油を熱し、にんにくを炒める。
- ③ ベーコン、鶏肉を入れて鶏肉の色が変わるまで炒め、玉ねぎ、にんじんも順に加えて炒める。
- ④ きのこと入れ、★の調味料で味付けをする。
- ⑤ 沸かしたお湯にゆで塩を入れてスパゲティをゆでる。
芯が残るように固めにゆで、お湯をきる。
- ⑥ ⑤を④に入れて和える。



10月 学校給食予定献立表

令和7年10月

世田谷区立北沢中学校

日	給食行事	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	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
1水	十五夜献立 (今年の十五夜は6日)	にらたっぷりスタミナ丼 ごま酢和え 月見団子	○	豚肉 豆腐 きな粉	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 砂糖 油 ごま 白玉粉 上新粉 砂糖	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ もやし にら 人参 もやし きゅうり キャベツ	857 kcal 33.4 g 23.1 g 2.0 g
2木		ココアパン スペイン風オムレツ かぶのクリームスープ くだもの(ピオーネ)	○	ハム レンズ豆 チーズ 鶏卵 鶏肉 いんげん豆 牛乳 生クリーム	ココアパン 油 ジャガイモ 油 小麦粉 バター	玉ねぎ ビーマン にんにく 生姜 人参 玉ねぎ しめじ かぶ かぶの葉 ピオーネ	840 kcal 39.2 g 34.6 g 3.4 g
3金		ご飯 鯖のごま醤油焼き 五目きんぴら かき玉汁	○	さば さつま揚げ 豆腐 鶏卵	米 ごま油 砂糖 ごま ごま油 砂糖 ごま 片栗粉	にんにく 生姜 長ねぎ ごぼう れんこん 人参 こんにゃく 人参 長ねぎ 小松菜	848 kcal 37.2 g 36.7 g 2.5 g
6月		オムライス こまつなサラダ キャベツのスープ	○	鶏肉 鶏卵 牛乳 ツナ ベーコン	米 バター 油 砂糖 砂糖 油 ごま油 油	トマトジュース 玉ねぎ マッシュルーム ビーマン 人参 キャベツ 小松菜 玉ねぎ 人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜	725 kcal 32.1 g 26.8 g 3.6 g
7火		ご飯 秋刀魚のかば焼き カリカリ油揚げ入りおひたし 豚汁	○	さんま 油揚げ 豚肉 みそ	米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 油 ジャガイモ	生姜 もやし 人参 小松菜 ごぼう 人参 大根 こんにゃく 長ねぎ	824 kcal 33.1 g 30.8 g 2.6 g
8水		ツナサンド チリコンカン こんにゃくサラダ	○	ツナ ベーコン レンズ豆 チーズ 豚肉 大豆 いんげん豆	無塩パン 油 油 ジャガイモ 小麦粉	レモン 玉ねぎ パセリ にんにく 玉ねぎ 人参 セロリ マッシュルーム トマト缶	783 kcal 37.2 g 37.7 g 2.7 g
9木	図書コラボ給食	ご飯 肉じゃがコロケ 糸こんにゃくともやしの和え物 小松菜のみそ汁	○	豚肉 レンズ豆 鶏卵 豆腐 みそ	米 油 ジャガイモ 砂糖 小麦粉 パン粉 ごま油 砂糖 ごま	しらたき 玉ねぎ 人参 こんにゃく もやし 人参 にんにく 玉ねぎ えのき茸 小松菜	841 kcal 29.4 g 29.6 g 2.6 g
10金		麻婆豆腐丼 野菜の中華味 くだもの(梨)	○	大豆 豚肉 みそ 豆腐	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 砂糖 ごま油 ごま	にんにく 生姜 長ねぎ 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 にら キャベツ 人参 もやし 梨	729 kcal 29.8 g 22.1 g 2.6 g
14火		海鮮塩焼きそば 青のりポテト 中華風コーンスープ	○	豚肉 いか 大豆 青のり ベーコン 鶏卵	蒸し中華麺 油 砂糖 ごま油 じゃが芋 片栗粉 油 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 人参 たけのこ 玉ねぎ もやし にら 人参 玉ねぎ コーン クリームコーン 小松菜	713 kcal 34.4 g 29.9 g 4.2 g
15水		親子丼 小松菜の磯和え いが栗揚げ	○	鶏肉 油揚げ 鶏卵 焼きのり いんげん豆 牛乳	米 大麦 油 砂糖 さつま芋 砂糖 バター 小麦粉 そうめん 油	玉ねぎ 人参 干し椎茸 人参 もやし 小松菜	884 kcal 36.5 g 26.6 g 3.0 g
16木		ミルクパン シーフードグラタン フレンチサラダ ミネストローネ	○	いか ほたて 鶏肉 牛乳 いんげん豆 チーズ ベーコン	油 ジャガイモ バター 小麦粉 油 砂糖 油 マカロニ	玉ねぎ マッシュルーム パセリ 人参 キャベツ きゅうり コーン にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ トマト缶	796 kcal 34.9 g 31.7 g 3.9 g
17金		ご飯 鯖のみそ煮 もやしのピリ辛和え 冬瓜のみそ汁	○	さば みそ 豆腐 油揚げ みそ わかめ	米 砂糖 ごま油 砂糖	生姜 長ねぎ もやし 人参 小松菜 冬瓜 長ねぎ	773 kcal 33.3 g 31.6 g 2.9 g
20月		えびクリームライス マセドアンサラダ くだもの(柿)	○	鶏肉 えび いんげん豆 牛乳 粉チーズ ハム	米 大麦 バター 油 小麦粉 じゃが芋 油 砂糖	人参 玉ねぎ しめじ 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ 柿	783 kcal 29.7 g 23.2 g 2.7 g
21火	郷土料理(山形県)	麦ご飯 手作りなめたけ 芋煮 ツナサラダ	○	豚肉 生揚げ ツナ	米 大麦 油 里芋 砂糖 油 砂糖	えのき茸 大根 こんにゃく しめじ ごぼう 長ねぎ 大根 人参 玉ねぎ キャベツ 生姜	735 kcal 29.7 g 24.4 g 2.5 g
22水		カレーうどん じゃこサラダ さつまいも蒸しパン	○	豚肉 かまぼこ じゃこ 鶏卵 牛乳	うどん 油 片栗粉 ごま 砂糖 ごま油 小麦粉 油 砂糖 さつま芋	人参 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 人参 キャベツ きゅうり 小松菜 玉ねぎ	779 kcal 32.7 g 22.6 g 3.4 g
23木	給食試食会	わかめごはん ジャンボぎょうざ おかか和え じゃがいものみそ汁	○	わかめ 豚肉 糸けずり 油揚げ みそ	米 ごま油 片栗粉 餃子の皮 小麦粉 油 じゃが芋	にんにく 生姜 キャベツ 長ねぎ にら にんじん 小松菜 もやし 玉ねぎ 小松菜	752 kcal 28.5 g 22.8 g 2.6 g
24金		高野豆腐のそぼろ丼 キャベツと油揚げのみそ汁 りんごゼリー	○	鶏肉 豚肉 高野豆腐 みそ わかめ 油揚げ 寒天 ゼラチン	米 大麦 油 砂糖 ごま油 片栗粉 砂糖	生姜 人参 干し椎茸 れんこん キャベツ 人参 長ねぎ りんごジュース	779 kcal 34.2 g 23.2 g 3.0 g
27月		きなこ揚げパン 春雨サラダ ABCスープ くだもの(みかん)	○	きな粉 ハム 鶏肉	無塩パン 油 砂糖 春雨 油 ごま油 砂糖 ごま 油 マカロニ	もやし 人参 きゅうり 玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 みかん	748 kcal 25.1 g 32.4 g 2.0 g
28火		ガバオライス センミーパット 豆乳プリン ブルーベリーソースかけ	○	豚肉 鶏肉 大豆 鶏卵 豚肉 寒天 ゼラチン 豆乳	米 大麦 ごま油 砂糖 油 油 ビーファン 砂糖 ごま油 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 ビーマン 赤ビーマン 小松菜 にんにく 人参 玉ねぎ にら もやし ブルーベリー レモン	783 kcal 33.8 g 21.9 g 2.3 g
29水		豚バラ高菜ご飯 ししゃもの南蛮漬け ごまドレサラダ かぶのみそ汁	○	豚肉 ししゃも 油揚げ みそ	米 ごま油 砂糖 ごま 片栗粉 油 砂糖 ごま油 砂糖 ごま	生姜 高菜漬け 長ねぎ キャベツ 人参 コーン 小松菜 生姜 かぶ 玉ねぎ えのき茸 かぶの葉	724 kcal 33.7 g 27.3 g 3.3 g
30木	季節の混ぜご飯	吹き寄せご飯 鮭のみそマヨネーズ焼き ハムと小松菜のからし和え 鶏肉と白菜のみそ汁	○	鶏肉 油揚げ 鮭 みそ ハム 鶏肉 豆腐 みそ わかめ	米 油 砂糖 ごま 砂糖	人参 しめじ 玉ねぎ 人参 もやし 小松菜 人参 白菜 長ねぎ	718 kcal 42.1 g 26.5 g 3.5 g
31金		和風きのこスパゲティ 海藻サラダ パンプキンパイ	○	ベーコン 鶏肉 しらす干し 焼きのり わかめ 牛乳	スパゲティ 油 油 ごま油 砂糖 パイシート バター 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ えのき茸 エリンギ 人参 もやし キャベツ コーン かぼちゃ	774 kcal 28.6 g 34.8 g 5.6 g

※都合により献立内容が変更になる場合があります。 ※22日～24日 2年生は職場体験のため、給食はありません。
※食材欄において、下線の引いてある食材は東京都産を使用予定です。

