10月給食だより

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

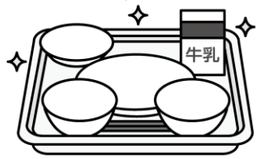
1 協力して準備をし、食べる時間を確保する

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

「食育基本法」が改正されました

「食育基本法」は、さまざまな食の課題を解決し、国民が健康に暮らせる社会をつくるために、平成17（2005）年に制定されました。それから20年の間に、私たちの食を取り巻く環境は大きく変化し、食育の重要性はさらに高まっています。

令和8（2026）年5月に改正された「食育基本法」では、社会情勢の変化を踏まえ、食料安全保障の確保や、「大人の食育」の推進が新たに位置づけられました。また、学校での食育をより充実させるため、食育の指導にふさわしい職員として「栄養教諭」が例示されたほか、農林漁業教育や外部人材の活用についても盛り込まれています。

食育は、個人の健康づくりにとどまらず、国民全体で持続可能な食を支えるための重要な取り組みとして、その役割を広げています。食べ物が食卓に届くまでの流れを知り、農業や漁業をはじめ、食を支える人たちへの理解を深めていきましょう。

みんなでつなぐ食育の輪☆

冬野菜の種まき＆大豆の脱穀に挑戦！

夏野菜に引き続き、畑で給食室のスタッフや校務技師の吉野さん、そして2年生のみんなと一緒に冬野菜の種をまきました！

今年は、三角農園で人参を育てています。また、5月に植えた大豆を収穫して干し、先日は2年生と一緒に脱穀をしました。

昨年は長雨の影響でカビが発生してしまい収穫量が少なかったのですが、今年はカビも発生せず、たくさんの大豆が収穫できました！この大豆を使って味噌を作るのが、今からとても楽しみです。

昨年度の2年生(現3年生)が作った味噌もそろそろ完成に近づいており、給食で手作り味噌を味わえる日が待ち遠しいですね。

収穫した冬野菜も、給食を通して美味しくいただく予定です。夏に続いて命を育てる経験を重ねることで、食べ物を愛おしむ気持ちや身近な命への感謝がより一層深まります。

地域や学校で採れた恵みをいただく地産地消の喜びを実感しながら、みんなで大切に味わっていきたいと思います。どんな献立になって登場するか、どうぞ楽しみにしていてください！

令和8年度　10月学校給食献立表

島根大学教育学部附属義務教育学校前期課程（18回）・附属幼稚園（6回）

日付	主食	牛乳	おかず	使う材料とからだでのはたらき 赤 血や肉や骨を作る食品	黄 力や体温のもとになる食品	緑 体の調子をととのえる食品	家で補う食品
1 木	ごはん	牛乳	ねぎいりたまごやき うめマヨあえ けんちんじる	たまご ちくわ とりにく とうふ ぎゅうにゅう	ごはん きびとう ノンエッグマヨネーズ こんにゃく あぶら	あおねぎ キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう こまつな カリカリうめ	いも 小魚
2 金	弁当の日						
5 月	コッペパン	牛乳	ホットドッグ★ とうにゅうスープ ヨーグルト	ポークウインナー とりにく うすあげ とうにゅう ぎゅうにゅう	コッペパン じゃがいも ホワイトフレーク あぶら	キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう	魚介類 卵
6 火	ごはん	牛乳	くじらのたつたあげ★ きんぴらごぼう あさりとキャベツのみそしる	くじら あさり あつあげ みそ ぎゅうにゅう	ごはん こんにゃく きびとう いりごま ごまあぶら もちむぎ あぶら	ごぼう にんじん キャベツ だいこん えのき だいこんば	海藻 小魚
7 水	ちゅうかめん	牛乳	やさいたっぷりしおラーメン★ マヨジャンサラダ いなりずし	ぶたにく ツナ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん いなりずし しおラーメンスープ あぶら ノンエッグマヨネーズ じゃがいも いりごま ごまあぶら	メンマ もやし コーン キャベツ たまねぎ あおねぎ にんじん きゅうり きくらげ	魚介類 きのこ
8 木	ごはん	牛乳	さばしおこうじやき ひじきとほうれんそうサラダ じゃがいものみそしる	さば ひじき ツナ とうふ わかめ うすあげ みそ ぎゅうにゅう	ごはん きびとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	ほうれんそう コーン たまねぎ あおねぎ	緑黄色野菜 果物
9 金	ごはん	牛乳	あつあげのみそに キャベツごまあえ ししゃも	ぶたにく あつあげ みそ とうばんじゃん ししゃも ぎゅうにゅう	ごはん すりごま きびとう	たまねぎ にんじん しょうが ほししいたけ いんげん キャベツ もやし	いも 卵
13 火	ごはん	牛乳	にくじゃが のりあえ こんさいじる	ぶたにく ちくわ きざみのり とうふ ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも こんにゃく きびとう さといも もちむぎ	たまねぎ にんじん グリンピース だいこんば ほうれんそう れんこん ごぼう だいこん	大豆製品 種実
14 水	こくとうパン	牛乳	やさいいろいろにくだんご だいこんとホタテのサラダ ミネストローネ	とりにく とびうお とびうお れんずまめ すけとうだら ぎゅうにゅう	こくとうパン ノンエッグマヨネーズ じゃがいも マカロニ	だいこんば だいこん コーン カリカリうめ にんじん たまねぎ トマト アスパラ パセリ	緑黄色野菜 魚介類
15 木	ごはん	牛乳	おやこどんぶり わふうポテトサラダ サイダーゼリー	とりにく たまご うすぎりたまご しおこんぶ ツナ ぎゅうにゅう	ごはん あぶら じゃがいも サイダーゼリー	ほししいたけ たまねぎ ねぎ きゅうり あおじそ	果物 魚介類
20 火	ごはん	牛乳	さけのちゃんちゃんやき ごまずあえ とうふじる	さけ うすあげ みそ ちくわ とうふ わかめ ぎゅうにゅう	ごはん すりごま きびとう ごまあぶら	キャベツ たまねぎ えのき しめじ かぼちゃ にんにく きゅうり もやし しめじ にんじん あおねぎ	いも 海藻
21 水	こめこいりうどん	牛乳	とうにゅうタンタンうどん いわしかばやき ひじきとこんさいのサラダ	ぶたにく とうにゅう みそ いわし ひじき ツナ ぎゅうにゅう	こめこいりうどん すりごま きびとう あぶら ごまドレッシング	こまつな たまねぎ もやし にんじん しょうが にんにく れんこん コーン えだまめ	小魚 果物
22 木	ごはん	牛乳	とりにくとあきやさいのにもの ほうれんそうのおかかあえ あごだんごじる	とりにく ちくわ すけとうだら かつおぶし とうふ うすあげ みそ とびうお ぎゅうにゅう	ごはん さつまいも きびとう あぶら	ごぼう ほししいたけ にんじん いんげん れんこん ほうれんそう しめじ こまつな たまねぎ	種実 大豆製品
23 金	ごはん	牛乳	マーボーどうふ もやしのさっぱりサラダ しゅうまい	ぶたにく まめミンチ とうふ みそ ぎゅうにゅう	ごはん きびとう ラーゆ かたくりこ ごまあぶら いりごま	たまねぎ ほししいたけ ねぎ にんじん にんにく しょうが もやし きゅうり	大豆製品 緑黄色野菜
26 月	コッペパン	牛乳	ポークケチャップ キャベツサラダ ウポポウポポポポタージュ	ぶたにく とうにゅう とうにゅうクリーム ぎゅうにゅう	コッペパン ケチャップ あぶら わふうドレッシング ウスターソース じゃがいも オリーブあぶら	たまねぎ しめじ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン にんじん かぼちゃ	魚介類 海藻
27 火	ごはん	牛乳	さんましょうがに じゃがいものシャキシャキあえ かぼちゃととりにくのみそしる	さんま とうふ とりにく みそ ぎゅうにゅう	ごはん あぶら じゃがいも きびとう こめあぶら	きゅうり にんじん きりぼしだいこん ほうれんそう かぼちゃ たまねぎ だいこんば	きのこ 豆類
28 水	コッペパン ブルーベリー＆マーガリン	牛乳	ハンバーグ げんきサラダ★ チキンチャウダー	とりにく ぶたにく ポークハム かつおぶし しおこんぶ とうにゅう ぎゅうにゅう	コッペパン じゃがいも きびとう オリーブあぶら ブルーベリー＆マーガリン あぶら ホワイトフレーク	キャベツ きゅうり コーン トマト たまねぎ しめじ パセリ にんじん	小魚 種実
29 木	ごはん	牛乳	チキンカレー★ かいそうサラダ オレンジ	とりにく ヨーグルト とうにゅうクリーム かいそうミックス ツナ ぎゅうにゅう	ごはん カレールウ あぶら じゃがいも わふうドレッシング	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム ブロッコリー コーン	小魚 豆類
30 金	ごはん	牛乳	いわしカレーフライ ブロッコリーのしおこんぶあえ もずくスープ	いわし しおこんぶ もずく たまご とうふ ぎゅうにゅう	ごはん あぶら ごまあぶら	ブロッコリー コーン にんじん にんにく あおねぎ	きのこ 緑黄色野菜

※材料等の都合により、献立を変更することがあります。

みんなでつくろう　わくわく給食

10月は，2年生のリクエストメニューを献立にとり入れました。たくさんのリクエストの中から５つのメニューを選びました。献立表のおかず欄に★印がしてあるメニューです。楽しみにしていてくださいね。

５日（火）ホットドッグ…ソーセージがおいしいから。
６日（火）くじらのたつたあげ…カリカリでたべやすくておいしいから。
７日（水）やさいたっぷりしおラーメン…やさいとスープがあっていておいしいから。
２８日（水）げんきサラダ…こんぶがはいっていておいしいから。
２９日（木）チキンカレー…ごはんとカレーがあっていておいしいから。

次回のリクエストメニューは 11月です。
3年生のリクエストメニューを献立にとり入れたいと思います。