

きゅうしょくだより 10月

令和8年(2026年) 10月2日 藤野小学校 簾舞小学校給食便り

朝夕の冷え込みが感じられ、街路樹も赤や黄色に色づいてきました。秋は、さわやかな実りの季節です。

10月は、食品ロス削減月間です。食品ロスとは、本来食べられるのに様々な理由で捨てられてしまう食品のことです。食品ロスを減らすには、どうしたらよいのかを考えて実践しましょう。



食品ロスを減らそう！

食べ残し

食べられるのに捨てられている日本の食品ロスの量は、年間464万トン(令和7年度推計)です。これは、一人当たりが毎日お茶わん約1杯分のごはんを捨てているのと同じ量です。家庭から出る食品ロスの発生要因は、「食べ残し」、「手つかずの食品(直接廃棄)」、「皮のむき過ぎ(過剰除去)」などがあります。食品ロスが増えると、ごみの処理に多額の費用がかかったり、可燃ごみとして燃やすことでCO₂の排出量が増えたり、さまざまな悪影響があります。大切な食べ物を無駄にしないために、一人ひとりが食品ロスの問題に向き合う必要があります。

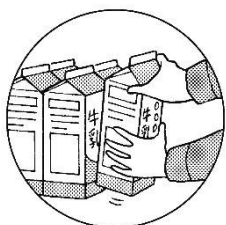
手つかずの食品
(直接廃棄)

皮のむき過ぎ
(過剰除去)

<一人ひとりの行動が大きな削減につながります。身近なことから始めてみましょう。>



食べ残しをなくす



すぐに使うなら、
手前の商品を買う



必要な分だけ
買う



期限表示を
正しく理解する

食品ロスを削減することは、環境にも家計にも優しい行動につながります。買い物をする時、食品を保存したり、調理をしたりする時、外食をする時など、それぞれに食品ロスを減らすためにできる工夫はたくさんあります。ご家族みんなで考えてみませんか。

食品ロス メニュー

使い切り大根ステーキ

残った大根
を使い切る
レシピです。

〈材料〉(4人分)

大根	400g
大根の葉	20g
ベーコン	20g
サラダ油	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1
塩	小さじ1/4

《作り方》

- ① 大根は皮をむき、両面、格子模様に包丁を入れて、竹串が通るぐらいまで下ゆでをする。
- ② 大根の葉は細かく刻み、5分程度ゆで、水気を切っておく。ベーコンは千切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を分量の半分を入れて、①を中火で約5分焼き、裏返して3分焼く。
- ④ しょうゆ、砂糖、塩を混ぜ、③にかけて焼き、皿に盛る。
- ⑤ 別のフライパンに、残りのサラダ油を入れ、②を加えて、ごく弱火で5分炒める。

月	火	水	木	金
5	6	7	8	9
あつあげいり にくいためどん ★ぎゅうにゅう みそしる おうとうかん	ごもくうどん ★ぎゅうにゅう いもち わせみかん	ビビンバ ★ぎゅうにゅう ★かぼちゃチーズ フライ フルーツミックス	ごはん ★ぎゅうにゅう さつまじる さんまのにつけ いそあえ	★●ロールパン ★ぎゅうにゅう ★オニオン ポタージュ いかフライ コールスローサラダ
白飯、豚肩肉、メンマ、にんじん、ササゲ油、もやし、小松菜、厚揚げ、かたくり粉、油、醤油、みりん、玉ねぎ、りんご、ウスターソース、きび砂糖、しょうが、にんにく、トウモロコシ、ごま油、白いりごま/牛乳/キャベツ、油揚げ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/黄桃缶/	ソフトめん、鶏もも肉、酒、油揚げ、つと、にんじん、ほうれんそう、ごぼう、長ねぎ、干しいたけ、たまごだけ、醤油、きび砂糖、酒、本みりん、酢、唐辛子、むろあじ、昆布/牛乳/じゃがいも、かたくり粉、きび砂糖、塩、油、水、あめ、醤油、白すりごま/早生みかん/	胚芽精米、米粒麦、酒、しょうゆ、豚ももひき肉、焼き豆腐、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく、ササゲ油、きび砂糖、みりん、ごま油、トウモロコシ、にんじん、小松菜、もやし、白いりごま、長ねぎ、しょうが、にんにく、しょうゆ、きび砂糖、酢、ごま油、唐辛子/牛乳/道 かつおチヌ、油/みかん缶、パイン缶、りんご缶、黄桃缶、洋ナシ缶、上白糖/	白飯/牛乳/鶏もも肉、酒、さつまいも、豆腐、こんにゃく、にんじん、大根、ごぼう、長ねぎ、ササゲ油、赤みそ、白みそ、むろあじ、宗田節、昆布/さんま、しょうが、酒、醤油、きび砂糖、みりん、酢/小松菜、もやし、もみのり、醤油/	ロールパン/牛乳/バター、じゃがいも、玉ねぎ、バター、小麦粉、バター、ササゲ油、牛乳、豆乳、スライスチーズ、塩、白こしょう、白ワイン、鶏がらスープ/市 いかフライ、油/キャベツ、にんじん、ホーロー、酢、ササゲ油、上白糖、塩、白ワイン、からし/
12	13	14	15	16
スポーツの日 	★みそバターコーン ラーメン ★ぎゅうにゅう きなこポテト パインかん	ちゅうかおこわ ★ぎゅうにゅう とかちだいず コロッケ ごまあえ	カレーライス ★ぎゅうにゅう ブロッコリーと コーンのサラダ	★●かくしよく ★ぎゅうにゅう しおワントンスープ ●◆おこのみあげ チョコクリーム
	ソフトめん、豚肩ひき肉、玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、白すりごま、赤みそ、白みそ、しょうゆ、酒、みりん、ごま油、トウモロコシ、もやし、玉ねぎ、メンマ、にんじん、ササゲ油、ほうれんそう、長ねぎ、バター、ホーロー、鶏がら、豚骨、煮干し、玉ねぎ、にんじん/牛乳/じゃがいも、油、きな粉、きび砂糖、塩/パイン缶/	胚芽精米、もち米、酒、塩、豚肩肉、しょうが、醤油、干しいたけ、さくらげ、たけのこ、にんじん、栗、グリンドース、ササゲ油、きび砂糖、みりん、ごま油/牛乳/道 十勝大豆コロッケ、油/ほうれんそう、もやし、白すりごま、醤油、きび砂糖/	白飯、鶏もも肉、塩、黒コショウ、カレー粉、白ワイン、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、かりん、りんご、しょうが、にんにく、グリンドース、ササゲ油、小麦粉、カレー粉、ウスターソース、中濃ソース、キャップ、醤油、赤ワイン、オールスパイス、鶏がらスープ/牛乳/ブロッコリー、ホーロー、白いりごま、ササゲ油、きび砂糖、酢、しょうゆ/	角食/牛乳/ワントンスープ、豚肩肉、酒、にんじん、ほうれんそう、もやし、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく、ササゲ油、醤油、塩、黒コショウ、鶏がら、豚骨、昆布、煮干し、玉ねぎ、にんじん/あさり、えび、イカ、バター、キャベツ、切干大根、ホーロー、ひじき、小麦粉、卵、きび砂糖、バター、キャップ、中濃ソース、赤ワイン、糸かつお、青のり/豆乳、コショウ、ココア、きび砂糖、コンスタート/
19	20	21	22	23
ぶたミックスどん ★ぎゅうにゅう みそしる いわしの カリカリフライ	ゆであげ ミートソース ★ぎゅうにゅう あつあげサラダ	とりめし ★ぎゅうにゅう みそしる ●ばりのなんがあげ	ごはん ★ぎゅうにゅう みそしる ●◆たまねぎの かき あげ かき てんどんのたれ	★●コッパパン ★ぎゅうにゅう ★こまつなの クリームに チキンナゲット パインかん
白飯、豚もも肉、酒、醤油、しょうが、かたくり粉、小麦粉、厚揚げ、油、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、ピーマン、ササゲ油、醤油、きび砂糖、酒、みりん、白いりごま/牛乳/大根、にんじん、ごぼう、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/道 いわしの いかフライ、油/	スライス、カレー粉、ササゲ油、バター、豚ももひき肉、玉ねぎ、にんじん、大豆水煮、マッシュルーム、にんにく、小麦粉、カレー粉、キャップ、トマトピューレ、デミタソース、ウスターソース、中濃ソース、醤油、塩、黒コショウ、オールスパイス、ササゲ油、赤ワイン、鶏がらスープ/牛乳/厚揚げ、しょうが、醤油、酒、かたくり粉、小麦粉、油、キャベツ、きゅうり、にんじん、醤油、きび砂糖、酢、ごま油、白いりごま/	胚芽精米、米粒麦、醤油、酒、塩、鶏がらスープ、鶏むね肉、鶏もも肉、しょうが、玉ねぎ、ササゲ油、みりん、きび砂糖/牛乳/豆腐、小松菜、えのきたけ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/ばり、しょうゆ、塩、黒コショウ、酒、小麦粉、卵、白いりごま、油/	白飯/牛乳/厚揚げ、小松菜、たまごだし、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/えび、酒、あさり、さくらえび、玉ねぎ、にんじん、ごぼう、しゅんぎく、ひじき、小麦粉、卵、油/かき/しょうゆ、きび砂糖、酒、みりん、かたくり粉、むろあじ、昆布/	コッパパン/牛乳/バター、小松菜、マッシュルーム、玉ねぎ、マッシュルーム、小麦粉、バター、ササゲ油、チーズ、牛乳、豆乳、スライス、白ワイン、塩、白コショウ、鶏がらスープ/鉄板料理、油/パイン缶/
26	27	28	29	30
ごはん ★ぎゅうにゅう みそきのこ汁 ●とりてん のりのつくだに	カレーラーメン ★ぎゅうにゅう シナモンポテト おうとうかん	★●エスカロップ ★ぎゅうにゅう ナムル	ごはん ★ぎゅうにゅう スンドゥブチゲ さばのたつたあげ たたききゅうり	★●よこわりバンズ ★ぎゅうにゅう ★コーンシチュー あげハンバーグ りんご ケチャップソース
白飯/牛乳/しめじ、えのきたけ、なめこ、にんじん、大根、ごぼう、長ねぎ、油揚げ、ササゲ油、赤みそ、白みそ、酒、むろあじ、昆布/鶏むね肉、酒、しょうゆ、しょうが、にんにく、塩、白コショウ、小麦粉、卵、かたくり粉、バター/キャベツ、油/もさい糖、水、あめ/	ソフトめん、豚肩肉、酒、しょうが、にんにく、ササゲ油、メンマ、もやし、白菜、にんじん、玉ねぎ、ほうれんそう、長ねぎ、わかめ、小麦粉、ササゲ油、カレー粉、カレー粉、しょうゆ、ウスターソース、白みそ、塩、黒コショウ、トマトピューレ、りんご、鶏がら、豚骨、煮干し、昆布、玉ねぎ、にんじん/牛乳/さつまいも、油、グラニュー糖、サトウ/黄桃缶/	胚芽精米、米粒麦、バター、塩、白ワイン、たけのこ、醤油、白こしょう、豚もも肉、黒コショウ、酒、小麦粉、卵、パン粉、油、玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、ササゲ油、キャップ、トマトピューレ、中濃ソース、デミタソース、きび砂糖、オールスパイス、カレー粉、赤ワイン、鶏がらスープ/牛乳/ほうれんそう、もやし、にんじん、醤油、酢、きび砂糖、唐辛子、ごま油、白いりごま/	白飯/牛乳/豆腐、豚肩肉、酒、しょうが、にんにく、トウモロコシ、ササゲ油、しょうゆ、塩、赤みそ、ごま油、あさり、にんじん、玉ねぎ、えのきたけ、にら、鶏がら、昆布、煮干し/さば、しょうが、酒、しょうゆ、白いりごま、小麦粉、かたくり粉、油/きゅうり、塩、醤油、きび砂糖、ごま油、白いりごま/	横割パン/牛乳/ホーロー、カレー粉、バター、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、バター、小麦粉、バター、ササゲ油、スライスチーズ、牛乳、豆乳、塩、白こしょう、白ワイン、鶏がらスープ/道 ハンバーグ/りんご/キャップ、ウスターソース、きび砂糖、赤ワイン、からし/

※参考にしてください ●卵 ★乳製品 ◆えび
 ※そば、落花生、アーモンドは使用しません。 ※牛乳は毎日つきます。※果物は変更になる場合があります。
 ※ししゃもやわかめ、しらすなどの海産物に、甲殻類が混入することがあります。