

10月給食だより

2026年10月
平和小学校
福井野小学校



旬の味覚を楽しみながら体調管理を!

朝夕、だいぶ涼しくなってきました。日中との気温差もあり、体調を崩しやすい時期です。体調管理の基本は「バランスのよい食事」です。今が旬のさんまやさけ、くり、さつまいも、りんご、なしなど「秋の味覚」をたっぷり味わいながら、適度な運動と十分な休養を心がけて心身ともに健康に過ごしましょう。



10月は「食品ロス削減月間」です!

—10月30日は「食品ロス削減の日」—



どんな大産地でも食料資源は“無限”ではありません。さまざまな自然の影響によって、農作物が不作になったり、魚の漁獲量が減ったりしています。私たちの命をつなぐ貴重な食べ物を大切にいただくために食品ロス削減を実践していきましょう!

みなさんは、右のイラストを見たことがありますか?

これは、農林水産省が作成した食品ロス削減国民運動のキャラクター「ろすのん」です。この名前には、「食品ロスをなくす(non)」という願いが込められています。「ろすのん」の真ん中の赤い円は「お皿」、下の二本線は「おはし」がイメージされています。



では、「ろすのん」を左のような笑顔にするには、どんなことに取り組んだらよいのでしょうか?

- 食べきれ的分だけ作る。
- 野菜の皮など食べられる部分はむだなく使う。
- 自分に合った量を残さずに食べる。
- 冷蔵庫の中の食品をこまめにチェックする。

などが考えられますね。自分にできることから少しずつ実践していきましょう。

期限表示を確認しましょう



賞味期限…おいしく食べられることができる期限です。
期限をすぎても、すぐに食べられなくなるわけではありません。

消費期限…生鮮食品などにつけられており、期間はおおむね5日以内が多いようです。
安全に食べられる期限で、期限を過ぎた場合は食べないようにしましょう。

9月に引き続き、
10月の小松菜も
西区小別産です！

10月 よていこんだて



月		火		水		木		金	
5		6		7		8	福井野小4年生 給食なし	9	
ご飯 さつま汁 さんまの煮つけ いそ和え		コッペパン 小松菜のクリーム煮 チキンナゲット りんご		玉ねぎのかきあげ井 味噌汁 柿		パスタミートソース 厚揚げサラダ		とりめし 味噌汁 ぶりの南部揚げ	
白飯/鶏肉,さつまいも,豆腐,板 こんにゃく,にんじん,だいこん, ごぼう,長ねぎ,生姜/さんま骨 付,生姜 /ほうれん草,もやし, 切りのり		コッペパン (卵・スキムミルク) / ベーコン, こまつな , マカロ ニ, にんじん, 玉ねぎ, マッシュ ルーム, バター, チーズ, 牛乳, 豆 乳, スキムミルク/鉄腕チキンナゲ ット (鶏肉・パン粉・でん粉・ おから・クラッカー粉等) / りんご		白飯/おきえび,あさり,さくらえ び素干し,玉ねぎ,にんじん,ご ぼう,しゅんぎく,ひじき,卵/厚揚 げ, こまつな , たもぎたけ, /かき		ソフトパスタ,豚肉,大豆水煮,玉 ねぎ,にんじん,マッシュルーム,セリ, にんにく,生姜,パセリ,トマト缶/厚 揚げ,生姜,キャベツ,きゅうり,に んじん,白ごま		胚芽米,大麦,鶏肉,生姜,玉 ねぎ/だいこん,にんじん,ご ぼう/ぶり,卵,白ごま	
12	スポーツの日	13		14		15		16	
 元気に体を動かして スポーツを楽しみましょう		揚げパン (シナモン) ポテトスープ あさりの スパゲティサラダ		豚ミックス井 味噌汁 梨		味噌バター コーンラーメン きなこポテト パイン缶		チキン ウイナーライス ちくわチーズ つめ揚げ フルーツミックス	
		ソフトフランスパン,グラニュー 糖,シシト/ベーコン,じゃがいも, にんじん,玉ねぎ,パセリ/あさ り,生姜,スパゲティ,きゅうり,に んじん,白ごま		白飯,豚肉,生姜,厚揚げ,玉ね ぎ,たけのこ,にんじん,ピーマ ン,白ごま/豆腐, こまつな , えの きたけ/梨		ソフトラーメン,豚肉,にんにく, ごま,生姜,もやし,玉ねぎ,メン マ,にんじん,ほうれん草,長ね ぎ,バター,コーン/じゃがいも,きな 粉/パイン缶		胚芽米,大麦,バター, トマ ト缶, カットチキンウイン ナー, 玉ねぎ, にんじん, マッ シュルーム, グリンピース/白ちくわ, チーズ, 卵/みかん缶, パイ ン缶, りんご缶, 黄桃缶, 洋 なし缶	
19		20	両校早出し	21		22		23	
ご飯 きのこ汁 とり天 のりの佃煮		横割りバンズ コーンシチュー ハンバーグ 黄桃缶		カレーライス ブロッコリーと コーンのサラダ		五目うどん いももち みかん		中華おこわ(くり入り) 十勝大豆コロッケ ごま和え	
白飯/ぶなしめじ,えのきたけ, なめこ,にんじん,だいこん,ごぼ う,長ねぎ,油揚げ/鶏肉,生姜, にんにく,卵/もみりのり,ひじき		横割りバンズ (卵・スキムミルク) / コーン, ベーコン, 玉ねぎ, に んじん, じゃがいも, パセリ, バター, スキムミルク, チーズ, 牛 乳, 豆乳/ハンバーグ(豚肉・ 牛肉・玉ねぎ・卵)/黄桃缶		白飯,鶏肉,胡椒,ワイン,じゃがい も,にんじん,玉ねぎ,セリ,りん ご,生姜,にんにく,グリンピース/ブ ロッコリー,コーン,白ごま フードリサイクル ブロッコリーの日		ソフトめん,鶏肉,油揚げ,つと, にんじん,ほうれん草,ごぼう,長 ねぎ,椎茸,たもぎたけ/じゃが いも,ごま/みかん		胚芽米,もち米,豚肉,生姜,椎 茸,黒きくらげ,たけのこ,にん じん,日本栗,グリンピース/十勝 大豆コロッケ (じゃがいも・大 豆・玉ねぎ・パン粉・小麦粉・ でん粉・香辛料等) / こまつ な , もやし, ごま	
26		27		28		29		30	
厚揚げ入り肉炒め井 味噌汁 柿		ロールパン オニオンポタージュ いかフライ コールスローサラダ		ご飯 スンドゥブチゲ さばの竜田揚げ たたききゅうり		カレーラーメン シナモンポテト パイン缶		エスカロップ ナムル	
白飯/豚肉,メンマ,にんじん,も やし, こまつな , 厚揚げ, 玉ねぎ, りんご, 生姜, にんにく, 白ごま/ キャベツ, 油揚げ/柿		ロールパン (卵・スキムミルク) / ベーコン, じゃがいも, 玉ねぎ, パ セリ, バター, 牛乳, 豆乳, スキム ミルク, チーズ/いかフライ(いか)/キ ャベツ, にんじん, コーン		白飯/豆腐,豚肉,生姜,にんに く,あさり,にんじん,玉ねぎ,えの きたけ,にら/さば切り身,生姜, 白ごま/きゅうり,白ごま		ソフトラーメン,豚肉,生姜,にん にく,メンマ,もやし,はくさい,に んじん,玉ねぎ,ほうれん草,長 ねぎ,わかめ,りんご/さつまい も/パイン缶		胚芽米,大麦,パセリ,たけの こ,バター,豚肉,卵,玉ねぎ, にんじん,生姜,にんにく/ほう れん草,もやし,にんじん,白 ごま	

- ・牛乳は毎回 200mL つきます。
- ・海産物全体に小さなえび・かに・貝類が混入している
可能性がありますのでご了承ください。
- ・果物や野菜などは天候の影響が大きく、市場の状況に
より変更になることがあります。その際は、すぐえる
等でお知らせいたします。

- ・食物アレルギーで食べられないものがある場合は、当日
の朝、お子さんと献立を見て、ご確認をお願いいたしま
す。
- ・アレルギーに関すること等、給食について何かございま
したら、学校までお問合せください。