

10月 給食だより

令和 6年 9月 30日
江東区立第三砂町小学校



食べ物を無駄にしていますか？

10月は国が定める「食品ロス削減月間」です。食品ロスとは、まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことで、日本では1年間で600万トンを超える量が発生しています。このうち約半分は家庭からのものであり、私たち一人ひとりが食品を無駄にしないように意識して取り組むことが必要です。

今年5月、「食品ロスの削減の推進に関する法律」（食品ロス削減推進法）が公布され、食品ロス削減月間が定められました。



<p>必要な物を、 使い切れる分 だけ買う</p>	<p>食品ロスを防ぐためにできること</p>	<p>余った食品を 使い切る日を 設ける</p>
<p>すぐに使うなら、 消費期限や 賞味期限の 近いものを選ぶ</p>		<p>冷蔵庫や食品庫は 「整頓！」 整理整頓し、 「見える化」 する</p>
<p>家族が食べ 切れる量を 考えて、 料理を作る</p>		<p>冷凍できるものは、 新鮮なうちに 冷凍する</p>

10月の給食目標

後かたづけはしっかりする

～10月の給食紹介～

★10月4日：オリパラ給食総選挙

7月にはオリンピック・パラリンピックに合わせて給食委員会の子ども達がチームにわかれて国と料理を選びPRしたオリパラ給食総選挙を実施しました。8月に投票を行った結果1位が韓国のヤンニョムチキン、2位がオーストラリアのミートパイ、3位がフランスのキッシュでした。1位と2位のはレシピを「すぐーる」にて配信したのでご覧下さい。さらに1位だったヤンニョムチキンを10月の献立に取り入れました。

★10月15日：十三夜給食

十三夜は旧暦の9月13日の夜のことで昔からお月見をする風習がありました。現在の太陽暦に当てはめると毎年日付が変わり、今年は10月15日が十三夜となります。昔から十五夜と十三夜のどちらかしか月見をしないことを「片見月」と呼び、片方しか見ない場合は縁起が悪いとされています。ということで今回はまた違ったお月見メニューを作ったので楽しみにしてください。



★10月17日：三砂小創立95周年お祝い給食

三砂小は今年度で95周年です！10月17日には創立95周年記念集會が行われるので、それに合わせて給食でも何かできないかと試行錯誤しました。手間のかかるメニューとなってしまいましたが、調理員さんと頑張って作るので楽しみにしてください。

月	火	水	木	金
	1日 都民の日 給食なし	2日 ・ホイコーロー丼 ・中華風卵入り コーンスープ ・柿 641kcal たんぱく質27.6g	3日 オリパラ選挙1位 ・ごはん ・鮭の南部焼き ・じゃが芋のきんぴら炒め ・キャベツと豆腐のみそ汁 637kcal たんぱく質32.0g	4日 世界の料理～韓国～ ・ごはん ・ヤンニョムチキン ・参鶏湯風スープ ・大豆もやしのナムル 649kcal たんぱく質26.5g 
	7日 ・ごはん ・のりの佃煮 ・肉じゃが ・かきたま汁 603kcal たんぱく質25.6g	8日 ・ガーリック& ナッツトースト ・デミグラトマトシチュー ・キャベツの塩昆布サラダ 647kcal たんぱく質24.4g	9日 ・ツナの炊き込みご飯 ・豆腐と冬瓜のあんかけ煮 ・サイコロサラダ 640kcal たんぱく質31.8g	10日 ・ピラフ ・魚のパイ包み ～ラタトゥイソース～ ・カレードレッシング サラダ 669kcal たんぱく質26.3g
14日  給食なし	15日 ●十三夜給食● ・栗入りおこわ ・ししゃもの石垣揚げ ・白菜と小松菜の磯香和え ・お月見汁 609kcal たんぱく質23.4g 	16日 世界の料理～ジョージア～ ・シュクメルリライス ・トマトチリ ドレッシングサラダ ・巨峰 648 kcal たんぱく質24.3g 	17日 95周年お祝い給食 ・黒砂糖コッペパン ・サンスナオンの 焼きカレー風 ・トマトと卵のスープ 698kcal たんぱく質28.8g 	18日 ・ごはん ・いかフライ ・きゅうりと もやしの甘酢和え ・白菜と玉ねぎのみそ汁 609kcal たんぱく質28.8g
19日(土) ・チリピーンズライス ・わかめサラダ ・りんご ※21日(月)は振替休日 679kcal たんぱく質27.4g	22日 ・じゃこの香味チャーハン ・もやしとわかめの ごまじょうゆ ・冬瓜と春雨の中華スープ 611kcal たんぱく質23.9g	23日 ・ごはん ・なめたけ ・さわらの西京焼き ・野菜のおひたし ・はっと汁 628kcal たんぱく質28.5g	24日 ・カレーうどん ・ポテトたこあげ ・サイダーポンチ 6-2リクエスト 625kcal たんぱく質27.8g	25日 ・ごはん ・のりおかかふりかけ ・鶏肉と 秋野菜のホイル焼き ・白菜と厚揚げのみそ汁 644kcal たんぱく質27.3g
28日 ・ごはん ・豚キムチ豆腐 ・豆苗ともやしの香味和え ・みかん 669kcal たんぱく質29.1g	29日 ・フィッシュバーガー ・白ごま担々スープ ・大豆のかりんとう 637kcal たんぱく質32.2g	30日 ・ごはん ・ごまコロッケ ・からししょうゆ和え ・さつま汁 684kcal たんぱく質24.4g	31日 ・和風スープスパゲティ ・かぶときゅうりの ピリ辛和え ・スイートパンプキン の包み揚げ 696kcal たんぱく質25.4g 	牛乳は 毎日つきます。

※天候や行事などによって献立内容を変更する場合があります。