

10月 給食だより

令和 7年 9月 30日
江東区立第三砂町小学校
校長 浅野 努

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460万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、私たちから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。



<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3日（金）：世界の料理～ドイツ～

ドイツでは、毎年9月下旬から10月初旬にかけてオクトーバーフェストという祭りがあります。ビールその他、ソーセージやブリュッセル、チキンの丸焼きなどドイツの伝統料理を食べます。それにちなんで、ソーセージを使ったホットドッグと、カルトツフェル・ズッペというドイツのスープを給食に入れました。カルトツフェル・ズッペは、じゃがいもを主原料としたポタージュ状のスープです。お楽しみに！



★10月6日(月):十五夜給食

今年の十五夜は10月6日です。日本では、昔から十五夜の日の夜には季節の草花や収穫したの作物、お団子をお供えてお月見を行います。給食では、十五夜にちなんで、さつまいもを入れたごはんやお月見団子を出します。

★10月16日(木):世界食糧デー

世界食糧デーとは、国際連合が定めた世界の食料問題を考える国際デーです。給食室内でも調理残渣(調理の段階で発生する食べられない部分や廃棄される食品)を減らせないかと考え、この日は汁物の出汁をとるのに使った鰹節でふりかけを作ったり、和え物は大根の葉まで使ったりします!

月	火	水	木	金
	牛乳は毎日つきます。	都民の日 給食なし	2日 ・ごはん ・豚キムチ豆腐 ・豆苗ともやししの香味炒め ・みかん	3日 世界の料理～ドイツ～ ・ホットドッグ ・カルトツフェル・ズッパ ・コーンサラダ 
6日 お月見給食 ・さつまいも入りごはん ・ししゃものみじ揚げ ・けんちん汁 ・お月見団子 	7日 ・和風スープパゲティ ・ジャーマンポテト ・サイダーポンチ 2-3 リクエスト	8日 ・ごはん ・いかとじゃがいものチリソース ・キャベツと油揚げのみそ汁	9日 ・コーンチャーハン ・江戸菜とひじきのナムル ・ワントンスープ	10日 目の愛護デー ・キャロットクリームライス ・目にAスープ ・ヨーグルトのブルーベリーソースぞえ 
13日  スポーツの日 給食なし	14日 ・ごはん ・ごまコロッケ ・かぶときゅうりのゆかり風味 ・七彩汁	15日 ・カレーミートサンド ・かぼちゃのポターージュ ・茎わかめサラダ 	16日 世界食糧デー ・ごはん ・エコふりかけ ・さばのごま味噌焼き ・豆乳豚汁 ・大根ときゅうりの中華和え	17日 ・ごはん ・ホイコーロー ・春雨スープ
20日 ・三色そぼろごはん ・のっぺい汁 ・ココア豆	21日 ・炒めそば五目あんかけ ・わかめと卵のスープ ・みかんたっぷりゼリー 5-1 リクエスト	22日 ・ミルクパン ・たらふのフライ ・もやしと小松菜のバターソテー ・豆入り野菜スープ	23日 ・ごはん ・なめたけ ・肉じゃが ・大根と江戸菜のみそ汁	24日 ・カレーライス ・チョレギサラダ ・柿 1-1 リクエスト 
27日 ・ごま塩ふりかけごはん ・鶏肉と秋野菜のホイル焼き ・白菜と厚揚げのみそ汁	28日 ・麻婆丼 ・ふわふわ卵スープ ・りんご 	29日 ・チャーシュー入り醤油ラーメン ・ベーコンポテトの包み揚げ ・みかん 6-1 リクエスト	30日 ・ごはん ・鮭の西京焼き ・おかか和え ・さつまいも汁 	31日 ハロウィン給食 ・ジャンバラヤ風ピラフ ・ABCマカロニスープ ・パンプキン ・スイートポテト  

※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。

