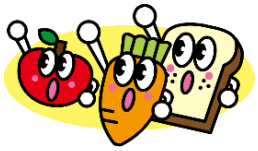
10月 給食だより

令和　8年　9月30日
江東区立第三砂町小学校
校長　　浅野　　努

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



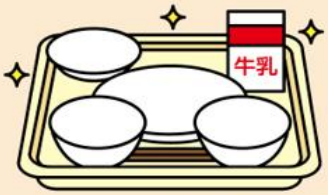
食べているときも
時間を意識しましょう

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

10月の給食目標

後かたづけはしっかりする

試食会アンケートより

先日の給食試食会は、多くの方にご参加いただきありがとうございました。アンケートにもたくさんのご感想やご質問をいただき、今後の給食づくりの参考にさせていただきます。今回は、アンケートでご質問いただいた「揚げパンは全学年同じ量なのか」についてお答えします。揚げパンを含め、給食のパンは、低学年・中学年・高学年で大きさが異なります。小学生は学年によって必要なエネルギーが異なるため、それぞれの学年にあった量を提供しています。パンや魚などは、低・中・高の３段階のサイズがあり、成長に合わせて量を調整しています。
これからも、児童の成長や健康を考えながら、おいしく楽しい給食を提供していきます。

～10月の給食紹介～

★世界食糧デー

10月16日は、世界食糧デーです。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日です。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、あえ物にはブロッコリーの芯の部分まで使ったりします！

★全国読書週間×本コラボ給食

10月27日から11月9日まで「全国読書週間」です。本を親しむきっかけづくりとして、給食では物語に登場する料理や、物語の世界をイメージした「本コラボ給食」を実施します。お楽しみに！

28日「レストランのおばけずかん」から
ばけばけうどん

29日「きつねのホイティ」から
魚のフライ、カレースープ、はちみつヨーグルト



月	火	水	木	金
	牛乳は 毎日つきます。		1日 **都民の日** **給食なし**	2日　**豆腐の日** ごはん 豚キムチ豆腐 豆苗ともやしの香味炒め みかん  
5日 スパイシーチーズトースト 卵入りオニオンバジル スープ 秋野菜チップス入りサラダ	6日 ごはん ししゃもの玉ねぎ醤油ダレ 切干大根とひじきの炒め煮 七彩汁	7日 えびクリームライス カレードレッシングサラダ ジュリアンスープ	8日 炒めそば五目あんかけ わかめと卵のスープ コロコログレープゼリー	9日 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
12日  **給食なし**	13日 麻婆丼 ふわふわ卵スープ 柿 	14日 シナモンセサミトースト トマトとバジルの ニョッキスープ カリカリさつまいも入り サラダ	15日　**きのこの日** きのこの和風 スープスパゲティ ベーコンポテトの包み揚げ サイダーポンチ 	16日　**世界食糧デー** ごはん エコふりかけ さばのごまみそ焼き じゃがいもと豆腐のみそ汁 ブロッコリー入り ごま酢和え
19日 ごはん ホイコーロー ワンタンスープ	20日 パインパン ポテトのチーズ焼き カレー風 オニオンスープ 茎わかめ入りサラダ	21日 ごはん いかとじゃがいもの チリソース かぶときゅうりの 華風甘酢 にらたまスープ	22日　**十三夜** 秋の香りごはん いかの照り焼き お月見汁 ぶどう 	23日 秋野菜のカレーライス チョレギサラダ りんご 
26日 ごはん 肉じゃが 大根と江戸菜のみそ汁	27日 中華丼 わかめの春雨スープ 大学芋 	28日 ばけばけうどん ジャーマンポテト みかん レストランの おばけずかん **～全国読書週間～**	29日 ミルクパン　きつねの ホイティ さかなのフライ 野菜たっぷりカレースープ はちみつヨーグルト	30日 ごはん 鮭の西京焼き さつま汁 おかかあえ
31日(土) 学校公開 シーフードピラフ ABCマカロニスープ かぼちゃのドーナッツ  ハロウィン給食 			 	

[配 布 用 献 立 表]

2026年10月　　0:通常献立　　江東区立第三砂町小学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質
2 金	牛乳 ごはん 豚キムチ豆腐 豆苗ともやしの香味炒め みかん	★牛乳（飲用），豚肩(脂身付き) 豆腐（冷凍），ベーコン	米，油，砂糖，コーンスターチ ごま油	にんにく，しょうが，ねぎ たまねぎ，にんじん，干ししいたけ はくさい，たけのこ(缶) ★はくさいキムチ漬，にら，もやし トウミョウ，こまつな，みかん	626 kcal 26.2 g
5 月	牛乳 スパイシーチーズトースト 卵入オニオンバジルスープ 秋野菜チップス入りサラダ	★牛乳（飲用），ベーコン 豚ひき肉，大豆，★ピザ用チーズ 豚ばら(脂身付)，★鶏卵	★食パン，油，サラダ油 ごま油，砂糖，さつまいも	にんにく，しょうが，たまねぎ にんじん，マッシュルーム(缶) トマト缶詰(ホール），パセリ エリンギ，キャベツ，きゅうり， スィートコーン，はす，ごぼう	591 kcal 26.8 g
6 火	牛乳 ごはん ししゃもの玉ねぎ醤油ダレ 切干大根とひじきの炒め煮 七彩汁	★牛乳（飲用），ししゃも 豚肩(脂身付き)，干ひじき 削り節，煮干し，油揚げ	米，油，小麦粉，砂糖 つきこんにゃく，三温糖 さといも，板こんにゃく	たまねぎ，しょうが，にんじん かんぴょう(乾)，切干しだいこん 干ししいたけ，江戸菜 西洋かぼちゃ，だいこん，ごぼう	598 kcal 23.5 g
7 水	牛乳 えびクリームライス カレードレッシングサラダ ジュリアンスープ	★牛乳（飲用） 鶏むね肉(皮つき若鶏) ★牛乳，★(冷)むきえび，ベーコン	米，★バター，油，小麦粉 サラダ油，砂糖，★じゃがいも	にんじん，たまねぎ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ(缶)ｽﾗｲｽ，パセリ キャベツ，もやし，スィートコーン きゅうり，にんにく，★セロリー しょうが，かぶ根	665 kcal 23.4 g
8 木	牛乳 炒めそば五目あんかけ わかめと卵のスープ ココロログレープゼリー	★牛乳（飲用） 豚モモ(脂身付き) ★うずら卵(水煮缶)，削り節 生わかめ，★鶏卵，粉寒天	油，むし中華めん（油付き） 砂糖，コーンスターチ ★じゃがいも，★白ごま	にんにく，しょうが，たまねぎ にんじん，干ししいたけ たけのこ(缶)，はくさい，もやし こまつな，ねぎ ぶどうジュース(100%)	625 kcal 25.8 g
9 金	牛乳 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	★牛乳（飲用） 鶏肉モモ(皮付き) 出し昆布，厚削り，生揚げ	米，さつまいも，★バター 三温糖，コーンスターチ	にんじん，たまねぎ，エリンギ はくさい，江戸菜，ねぎ	627 kcal 25.5 g
13 火	牛乳 麻婆丼 ふわふわ卵スープ 柿	★牛乳（飲用） 豚肩(脂身付)挽き肉，削り節 豆腐（木綿）七分絞り ベーコン，★鶏卵，★粉チーズ	米，油，砂糖，コーンスターチ ごま油，乾燥パン粉	にんにく，しょうが，ねぎ たまねぎ，にんじん，干ししいたけ たけのこ(缶)，(冷)グリンピース パセリ，柿	655 kcal 28.2 g
14 水	牛乳 シナモンセサミトースト ﾄﾏﾄとﾊﾞｼﾞﾙのﾆｮｯｷｽｰﾌﾟ カリカリさつまいも入りサラダ	★牛乳（飲用），ベーコン 鶏成鶏肉胸(皮付き) いんげんまめ(乾) ★ピザ用チーズ	★食パン，★ごま(ねり) ★白ごま，★バター，砂糖 グラニュー糖，オリーブ油 ★じゃがいも，小麦粉，油 さつまいも	にんにく，★セロリー，たまねぎ にんじん，キャベツ トマト缶詰(ホール），バジル きゅうり	637 kcal 21.6 g
15 木	牛乳 ｷﾉｺﾉｺの和風ｽｰﾌﾟｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ ベーコンポテトの包み揚げ サイダーポンチ	★牛乳（飲用），豚肩(脂身付き) ベーコン，いか（短冊） 刻みのり，出し昆布，削り節 ★生クリーム，★牛乳 ★ピザ用チーズ	スパゲッティ（乾），オリーブ油 ★じゃがいも，★マーガリン ★バター，サラダ油 ★ぎょうざの皮，小麦粉	たまねぎ，にんじん，しめじ エリンギ，キャベツ，だいこん こまつな，ねぎ，しょうが にんにく，みかん（缶），黄桃缶 パイン(缶)ﾋﾟｰｾｽ，バナナ	712 kcal 26.4 g
16 金	牛乳 ごはん エコふりかけ さばのごまみそ焼き じゃがいもと豆腐の味噌汁 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ入りごま酢和え	★牛乳（飲用），削り節 さば，出し昆布，豆腐（木綿）	米，砂糖，★白ごま ★じゃがいも，三温糖	しょうが，ねぎ，こまつな ブロッコリー，にんじん きゅうり，キャベツ	602 kcal 27.8 g
19 月	牛乳 ごはん ホイコーロー ワンタンスープ	★牛乳（飲用），豚肩(脂身付き) 鶏ひき肉，★なると ★うずら卵(水煮缶)	米，サラダ油，砂糖 コーンスターチ，ごま油 ★わんたんの皮	にんにく，しょうが，たまねぎ たけのこ(缶)，にんじん キャベツ，もやし，ねぎ，こまつな	626 kcal 27.7 g
20 火	牛乳 パインパン ﾎﾟﾃﾄのﾁｰｽﾞ焼き ｶﾚｰ風 オニオンスープ 茎わかめ入りサラダ	★牛乳（飲用），豚ひき肉 大豆，★ピザ用チーズ ベーコン，くきわかめ	★パインパン，★じゃがいも 小麦粉，★バター，サラダ油 ごま油，砂糖	にんにく，しょうが，★セロリー たまねぎ，にんじん，キャベツ きゅうり	624 kcal 25.3 g
21 水	牛乳 ごはん いかとじゃがいものﾁﾘｿｰｽ かぶときゅうりの華風甘酢 にらたまスープ	★牛乳（飲用），いか（短冊） ★鶏卵	米，油，コーンスターチ ★じゃがいも，ごま油，砂糖 サラダ油	にんにく，しょうが，ねぎ 赤唐がらし，かぶ根，きゅうり はくさい，にら	634 kcal 24.5 g

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質
22 木	牛乳 秋の香りごはん いかの照り焼き お月見汁 ぶどう	★牛乳（飲用），削り節，大豆 いか　，出し昆布，厚削り 鶏肉モモ(皮付き) ★ちらしかまぼこ（卵白不使用）	米，さつまいも，むき栗，砂糖 ★白ごま，油，白玉粉	にんじん，まいたけ，しょうが にんじん根(皮つき、生) 西洋かぼちゃ，干ししいたけ こまつな，ゆず(果皮、生) ぶどう	636 kcal 28.7 g
23 金	牛乳 秋野菜のカレーライス② チョレギサラダ りんご	★牛乳（飲用） 豚肩(脂身付き)，わかめ	米，油，さつまいも，小麦粉 サラダ油，ごま油，砂糖，★白ごま	にんにく，しょうが，たまねぎ にんじん，エリンギ，しめじ キャベツ，きゅうり スィートコーン缶ホール レモン(全果、生)，★りんご	663 kcal 18.6 g
26 月	牛乳 ごはん 肉じゃが 大根と江戸菜のみそ汁	★牛乳（飲用），豚肩(脂身付き) 出し昆布，削り節，油揚げ 豆腐（木綿）	米，油，★じゃがいも 板こんにゃく，砂糖	にんじん，たまねぎ 干ししいたけ (冷)グリンピース，だいこん 江戸菜	578 kcal 21.8 g
27 火	牛乳 中華丼 わかめの春雨スープ 大学芋	★牛乳（飲用） 豚モモ(脂身付き) ★(冷)むきえび，★なると ★うずら卵(水煮缶)，削り節 鶏むね肉(皮つき若鶏)，生わかめ	米，ごま油，コーンスターチ 緑豆はるさめ，油，さつまいも 砂糖，還元水あめ，★黒ごま	にんじん，たけのこ(缶) たまねぎ，はくさい 干ししいたけ，もやし，ねぎ チンゲンツァイ	693 kcal 24.6 g
28 水	牛乳 ばけばけうどん ジャーマンポテト みかん	★牛乳（飲用） 鶏むね肉(皮つき若鶏) 厚削り，油揚げ，ベーコン	油，砂糖，(冷)うどん，小麦粉 ★じゃがいも	にんじん，干ししいたけ，ねぎ こまつな，たまねぎ，パセリ みかん	576 kcal 24.5 g
29 木	牛乳 ミルクパン さかなのフライ 野菜たっぷりカレースープ はちみつヨーグルト	★牛乳（飲用），メルルーサ ★鶏卵，ベーコン ひよこまめ(乾) ★プレーンヨーグルト	★ミルクパン，油，小麦粉 生パン粉，砂糖，はちみつ	にんにく，★セロリー たまねぎ，にんじん，キャベツ トマト缶詰(ホール)	632 kcal 29.2 g
30 金	牛乳 ごはん 鮭の西京焼き さつま汁 おかかあえ	★牛乳（飲用），鮭，削り節 出し昆布，鶏むね肉(皮つき若鶏) 大豆，豆腐（木綿），生わかめ 糸がきかつお	米，油，砂糖，板こんにゃく さつまいも	ごぼう，にんじん，だいこん ねぎ，江戸菜，もやし，キャベツ	632 kcal 32.4 g
31 土	牛乳 シーフードピラフ ABCマカロニスープ かぼちゃのドーナッツ	★牛乳（飲用），ロースハム いか（短冊），★(冷)むきえび 鶏肉モモ(皮付き)，★ウィンナー ★鶏卵，★牛乳	米，★バター，油，オリーブ油 ★じゃがいも アルファベットマカロニ ★プレミックス粉(ﾎｯﾄｹｰｷ用) 粉糖	たまねぎ，にんじん スィートコーン缶ホール，パセリ にんじん，キャベツ，パセリ 日本かぼちゃ	692 kcal 26.2 g

※アレルギー食品には記号を表示しています