

10月給食だより

2026年9月30日
町田市立南第一小学校
校長 百田 明弘
栄養士 和田 恵美

10月の予定と献立内容

10月 9日(金) 目の愛護デー献立

10月10日は「目の愛護デー」です。10を横にたおすと目とまゆの形に見えることから制定されました。9日の献立は目の愛護デーにちなんで、目の健康にかかわる栄養を意識した献立です。

にんじんやトマト・柿は体の中で

「ビタミンA」に変化する「βカロテン」を含みます。ビタミンAは、目や皮膚・粘膜の健康に欠かせない栄養素で、不足すると、暗い所で物が見えにくくなったり、ドライアイや

視力の低下をひきおこす恐れがあります。βカロテンたっぷりの「にんじん」は給食に毎日出ているように、どんな料理にもよく合う野菜なので、ぜひご家庭での食事にも取り入れてみてください。

ただ、どれか一つ、ということではなく、様々な栄養素や成分も目の健康に役立っています。好き嫌いせず、様々な食べものをバランスよくとることが大切です！



10月22日(木) 行事食：十三夜

9月には「十五夜」にお月見をしましたね。日本独自の風習として、旧暦9月13日(今年は10月23日)の「十三夜」にもお月見をします。秋の実りに感謝し、収穫した旬の大豆や栗をお供え

することから、「豆名月」や「栗名月」とも言われています。そこで22日の給食には十三夜の栗名月にちなんで、今が旬の栗を使った『栗おこわ』を出します。また、十五夜と十三夜の片方だけをお祝いする「片見月」はさけて、両方をお祝いするのがよいとされています。給食では両方のお月見に合わせた献立を出していますよ。(十五夜は満月のお団子を入れた『月見汁』が出ましたね！)

今年は十三夜に美しい月を眺められるでしょうか？秋の実りに感謝しながら行事食をいただきましょう♪



給食食材の産地 (2026年9月3日～25日)

品目	産地(都道府県名)	品名	産地(都道府県名)	品名	産地(都道府県名)	品名	産地(都道府県名)	品名	産地(都道府県名)
ごぼう	宮崎	小松菜・まいたけ	東京	さつまいも	千葉	かつお厚削り	高知	ちりめんじゃこ	広島
ねぎ	埼玉	にんじん	北海道	グリブ・ス(冷)	北海道	干し椎茸	九州	メルルーサ	ウルグアイ
きゅうり	高知・東京	セロリ・白菜	長野	きゅうり・ピーマン	町田	昆布	北海道	アカウオ	大西洋・アメリカ
キャベツ	北海道	さやいんげん	福島	とうがん・なす	町田	梨	福島	さば	ノルウェー
れんこん	茨城	じゃがいも	北海道	さんま・かぼちゃ	北海道	ホールコーン(冷)	北海道	豚肉	神奈川・群馬
エリンギ・しめじ	福岡	たまねぎ	北海道	ぶどう	山形	小豆・金時豆	北海道	米	秋田・新潟
にんにく・菊	青森	りんご・大根	青森	パプリカ	宮城	むきえび	インド・パキスタン	たまご	栃木
しょうが・枝豆	九州	もやし	栃木	えのき	福岡	いか	ペルー	鶏肉	岩手



10月は「食品ロス削減月間」です!



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。

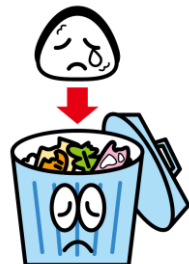
食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。現在、日本の食料自給率は約38%（カロリーベース）※1と、多くを海外からの輸入に頼っています。

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日あたり、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

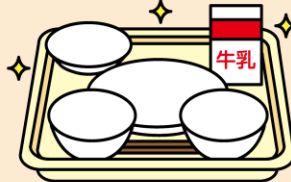
自分が食べ切れる
量に調整する



体に必要な量を
知ること大切です

3

食べ残しのないように、
きれいに食べる



「お血ピカピカ」
を目指しましょう

南第一小学校の
9月の給食の1回
あたりの残菜量
(平均)は…
料理: 16Kg
約45人分
牛乳: 11Kg
約55本分
毎日これだけの
食べ物がゴミに
なってしまいます…

いろいろな味を経験してみよう!



味覚は、舌の表面などにある「味蕾」という器官で感じます。味蕾は子どものうちに発達し、成長とともに少しずつ減少していくとされています。そのため、子どもは大人よりも味に敏感です。また、すっぱいもの（酸味）や苦いもの（苦味）が苦手な子が多いのは、「酸味＝腐ったもの」「苦味＝毒」と本能的に感じて避けるようになっているためです。

味の経験を積むことで食べられるようになりますが、苦手なものを無理に食べるのは逆効果です。調理法を工夫する、一口だけ食べてみるなど、無理のない範囲で、いろいろな味を経験してみましょう。



五感で味わい、食事を楽しもう

五感とは、味覚・視覚・聴覚・嗅覚・触覚の5つの感覚のことです。このうち舌で感じるのが「味覚」ですが、実はそれ以外の4つの感覚も、食べ物のおいしさに深く関わっています。食べるときに五感を意識してみましょう。

舌で味わう味覚 あまみ・さんみ・えんみ・にがみ 甘味・酸味・塩味・苦味・ うま味（5つの基本味）	目で見る視覚 いろ・かたち・おほ・も・つ 色・形・大きさ・盛り付け	耳で聴く聴覚 かんだときの音	鼻で嗅ぐ嗅覚 におい・風味	皮膚や口の中で 感じる触覚 おんど・かた・なめらかさ 温度・硬さ・なめらかさ
---	--	-------------------------------------	------------------------------------	---

作ってみよう！ 給食レシピ



毎日発行している『給食つうしん』の「おへんじかいてください」コーナーには、こどもたちから様々な質問や感想が届きます。

その中で『作り方を教えてほしい！』というリクエストがあったメニューのレシピを大公開！ぜひご家庭でも作ってみてください♪感想も教えてくださいね。

〈レシピの分量は大量調理（720人分）の給食の1人分量をそのまま小人数分にした量で表記しています。量や加熱時間等をご家庭で微調整をお願いいたします。〉

菊花あえ

9月9日の『重陽の節句』の行事食として出しています。給食では「菊のり」という菊の花を乾燥させたものを使います。もちろん生の菊の花の花びらを使ってもOK！

《材料・分量》(5人分)

菊のり(干し菊)・・・1g
小松菜・・・50g(1茎くらい)
もやし・・・90g
白菜・・・100g(2枚くらい)
うすくちしょうゆ・・・12.5g(小さじ2)
さとう・・・1.35g(小さじ1/2)

《作り方》

- ①菊のり(または菊の花の花びら)は酢を少々入れた湯でさっとゆでて冷やす。
- ②小松菜は2cm幅、白菜は細めの短冊切りにする。野菜はゆでて冷やす。
※給食ではあえものの野菜もすべてゆでています。ゆでた後、水にさらして冷やし、よく水気を絞って冷蔵庫に入れて冷やしておきます。
- ③薄口しょうゆと砂糖を合わせて加熱し、冷やす。
- ④食べる直前にすべてあえて出来上がり！

ひじきと大豆入り卵焼き

給食の卵焼きはオーブンで焼いて一人分の大きさに切り分けています。栄養バランスを考えて、具たくさんにしています。

《材料・分量》(5人分)

炒め油・・・2.25g(小さじ1/2)
鶏ひき肉・・・40g
たまねぎ・・・65g(1/3個くらい)
にんじん・・・15g
干しひじき・・・1.75g(大さじ1/2)
塩・・・1g(小さじ1/6)
さとう・・・3.3g(小さじ1)
しょうゆ・・・2.1g(小さじ1/3)
かつおだし・・・30ml
大豆(乾燥)・・・9g(小さじ2)
たまご・・・255g(5個くらい)

《作り方》

- ①大豆は柔らかくゆでてみじん切りにする。
※給食では乾燥の大豆を朝からゆでて使いますが、ご家庭では大豆の水煮や蒸し大豆を使うと手軽にできます。その場合は乾燥大豆の2倍量を使用してください。
- ②たまねぎ・にんじんは皮をむいてみじん切りにする。干しひじきはたっぷりの水にひたして戻す。
- ③たまごは割りほぐしておく。
- ④炒め油を熱して、鶏ひき肉から順に炒め、調味料とかつおだしを入れて味をつける。
- ⑤粗熱をとった④の具と割りほぐした卵・大豆をよくまぜる。
- ⑥深めの鉄板にクッキングシートを敷いて、⑤の卵液を流しいれてオーブンで焼く。120℃40分ほど焼き、その後170℃で10～15分焼く。
- ⑦一人分の大きさに切り分けて出来上がり！

冬瓜入りフルーツポンチ

おかずにもデザートにもなる万能な野菜「冬瓜」。名前に冬という漢字が入っていますが、実は夏が旬の野菜です。

《材料・分量》(5人分)

冬瓜・・・(皮をむいて、種を取った状態で)150g
水・・・300ml
さとう・・・55g(大さじ6)
レモン汁・・・1.65g(小さじ1/3)

みかん・黄桃・パインなど、お好みのフルーツ
缶・・・汁気を切って190g

《作り方》

- ①冬瓜は皮を厚めにむいて種を取り、1.5cm角に切る。透き通るまでしっかりとゆでる。
- ②水・さとう・レモン汁を一煮立ちさせてシロップを作る。
- ③シロップが熱いうちに①のゆでた冬瓜を入れて冷やす。
※ゆでた冬瓜をあたたかいシロップにひたしながら冷やすことで、冬瓜にシロップの甘さがしっかりと染みていきます。
- ④③が完全に冷えたら汁気を切ったお好みのフルーツ缶とまぜて出来上がり！

韓国風肉じゃが

コチュジャンやさとうで甘辛い味付けの肉じゃがです。給食の「肉じゃがレパートリー」のひとつです。豚肉をツナにかえてもおいしいですよ。

《材料・分量》(5人分)

炒め油…2.5g(小さじ 1/2)
にんにく…2.5g(1/2 かけ)
しょうが…5g(1/2 かけ)
トウバンジャン…少々
ねぎ…25g(6cmくらい)
豚肉…125g
酒…10g(小さじ 2)
たまねぎ…200g(1個くらい)
にんじん…50g(1/3 本くらい)
糸こんにゃく…75g
じゃがいも…425g(3個くらい)
干しいたけ…1.5g(1 枚)
かつおだし…200ml
さとう…12g(小さじ 4)
酒…5g(小さじ 1)
しょうゆ…25.5g(小さじ 4)
塩…0.5g(ひとつまみ)
コチュジャン…4g(小さじ 1)
ごま…5g(大さじ 1 弱)
ごま油…2.5g(小さじ 1/2)

《作り方》

- ①豚肉は酒をふっておく。
- ②かつお節を煮出してだしをとる。
※給食ではかつお節や昆布を煮出してだしをとっています。だしの素を使う場合には塩分が含まれる場合がありますので、調味料の量を調整してください。
- ③にんにく・しょうが・ねぎ・はみじん切り、たまねぎはくし形、にんじんは厚めのいちょう切り、糸こんにゃくは5cm長さくらい、じゃがいもは角切り、干しいたけは戻してせん切りにする。
- ④油を熱し、にんにく・しょうが・トウバンジャンを炒め、香りが出たら肉・野菜を炒める。
- ⑤かつおだしを入れて煮る。
- ⑥野菜が煮えたら調味料を入れて味を調える。
- ⑦ごま・ごま油を入れて仕上げる。