

給食だより

令和８年 ９月30日　品川区立芳水小学校
校長　川原　和茂　栄養士　今木　美来

まだまだ日中は残暑が厳しい日もありますが、朝夕は、たんだんと爽やかな風が吹き、秋のおとずれを感じます。秋と言えば、実りの秋、食欲の秋です。10月は、給食でも秋ならではの旬の食材をたくさん使っています。ぜひ、御家庭でも旬の食材を取り入れ、秋の恵に感謝し、よく食べ、よく運動をして、しっかりと睡眠をとって元気な体を保つように心がけましょう。

10月は国が定める「食品ロス削減月間」です！

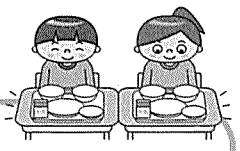


食べ物を無駄にしていませんか？

食品ロスとは、まだ食べることができるのに、捨てられてしまう食品のことです。日本の食品ロスの量は年間461万t（令和6年度）で、日本人1人当たりでは、毎日ご飯茶碗1杯分を捨てている計算です。

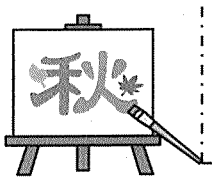
私たち一人ひとりが食品を無駄にしないように意識して取り組む必要があります。

芳水小学校のみんなで食品ロスを減らそう！



10月15日（木）に給食委員会の発表集会があります。今年度の給食委員会は、「残菜を無くし、食品ロスもなくなるように一口は必ず食べよう」というスローガンを決めて活動をしています。残菜を減らすためにできることを芳水小学校のみんなで考え、取り組んでいきましょう！

10月の給食目標



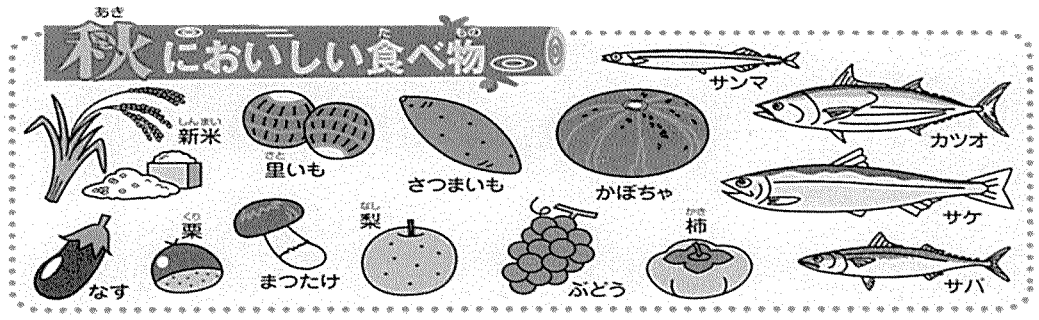
季節の食べ物について知ろう



「旬」とは、野菜や果物、魚などの食べ物が一番おいしく、たくさん収穫できる季節のことです。

近年では、品種改良や栽培技術の向上、流通システムの発展により、旬に関係なく、いつでも食べることができますが、旬の食材は栄養価もとても優れています。

食べ物からも季節を感じて、楽しみましょう！



10月2日(金)都民の日こんだて

10月１日は都民の日でお休みのため、２日に都民の日こんだてとして東京都産の食材を使用した給食を提供します。給食を通して、東京の食材を楽しみましょう！

・おさかなメンチ（八丈島産キメジマグロ）

東京都の島で有名な八丈島では、「キメジマグロ」というマグロの仲間の魚がとれます。

・東京のみそしる

足立区産の「小松菜」と品川区のお豆腐屋さんが作る「手作り豆腐」を具材にし、東京都地域特産品認定食品の「江戸甘味噌」を使用します。

10月予定献立表

（全20回）

令和8年度　品川区立芳水小学校

日	主食	おかず	牛乳	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	エネルギー E:(Kcal) たんぱく質 P:(g)
2 金	都民の日　東京都産食材使用 ごはん	キメジマグロのメンチカツ もやしのソテー とうきょうのみそしる （えどあまみそとこまつな）	○	鶏肉 キメジマグロ(八丈島産) ガストロ ベーコン 豆腐 江戸甘味噌(東京都認定特産品) 油揚げ	米 胚芽米 パン粉 小麦粉 サラダ油 ごま油	キャベツ たまねぎ もやし にんじん 小松菜(足立区産)	E:652 P:28.7
5 月	わかめごはん	さけのねぎみそやき じゃがいものきんぴら だいこんのみそしる	○	わかめ 鮭 白みそ 赤みそ 油揚げ	米 胚芽米 じゃがいも 三温糖 サラダ油	たまねぎ ねぎ ごぼう にんじん 糸こんにゃく 大根 小松菜	E:627 P:25.9
6 火	ごはん	ぶたのしょうがいため きゃべつのおひたし けんちんじる	○	豚肉 糸削り節 豆腐 油揚げ	米 胚芽米 三温糖 じゃがいも サラダ油	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ にんじん 大根 ねぎ ごぼう こんにゃく	E:577 P:26.2
7 水	チョコチップパン	タンドリーチキン レンコンチップスサラダ ベジタブルコーンスープ	○	ヨーグルト 鶏肉	チョコチップパン サラダ油 はちみつ でんぷん	にんにく キャベツ れんこん きゅうり にんじん たまねぎ ホールコーン 小松菜	E:595 P:24.7
8 木	バターライス えびクリームソースがけ	こまつなサラダ りんご	○	牛乳 むきえび 生クリーム 粉チーズ 鶏肉 ハム	米 胚芽米 小麦粉 バター サラダ油 三温糖	たまねぎ マッシュルーム にんじん パセリ キャベツ 小松菜 きゅうり レモン りんご	E:649 P:24.7
9 金	カレーうどん	ツナヒジキサラダ キャラメルポテト	○	豚肉 油揚げ ツナ ひじき スキムミルク	冷凍うどん でんぷん 三温糖 サラダ油 バター さつまいも	たまねぎ ねぎ にんじん 小松菜 キャベツ きゅうり にんじん レモン	E:643 P:22.5
13 火	ごはん あおのりふりかけ	たまごやき こまつなのおひたし いなかじる	○	糸削り節 あおのり 卵 豆腐 白みそ 赤みそ	米 胚芽米 ごま 三温糖 サラダ油 じゃがいも	たまねぎ ねぎ にんじん もやし 小松菜 大根 こんにゃく ごぼう	E:594 P:26.1
14 水	ミルクパン	さかなフライ(ホキ) やさいソテー オニオンスープ	○	ホキ ベーコン	ミルクパン 小麦粉 パン粉 サラダ油	キャベツ ホールコーン 小松菜 にんじん たまねぎ パセリ	E:578 P:26.6
15 木	チンジャオロースどん	ごまキムチじる ぶどうたべくらべ （シャインマスカット、シナノスマイル）	○	豚肉 豆腐 みそ	米 胚芽米 ごま油 でんぷん 三温糖 ねりごま サラダ油	たまねぎ たけのこ ピーマン しょうが にんにく 白菜キムチ 白菜 ねぎ にんじん えのきだけ ぶどう	E:600 P:24.5
16 金	ボロネーゼ スパゲッティ	やさいスープ ブルーベリーマフィン	○	粉チーズ 豚肉 大豆 ベーコン 牛乳 卵	スパゲッティ 小麦粉 バター サラダ油 オリーブオイル 三温糖 グラニュー糖	ホールトマト たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ たまねぎ セロリ ブルーベリー	E:650 P:24.0
19 月	あんかけやきそば	ビーンズポテト こまつなのスープ	○	豚肉 かまぼこ 大豆 ベーコン	蒸し中華麺 でんぷん サラダ油 じゃがいも	たまねぎ キャベツ もやし にんじん チンゲンサイ たけのこ 干しいたけ しょうが にんにく 小松菜	E:570 P:24.5
20 火	幼稚園　給食体験 ごはん	いかのかわりあげ チャーホーサイ はくさいのスープ	○	いか 豚肉 ベーコン	米 胚芽米 小麦粉 でんぷん ごま油 春雨 サラダ油	しょうが もやし キャベツ にんじん にら にんにく 白菜 ねぎ	E:576 P:24.5
21 水	スタミナどん	わかめスープ かき	○	豚肉 豆腐 鶏肉 わかめ	米 胚芽米 ごま油 春雨 サラダ油 じゃがいも 三温糖	キャベツ もやし にんじん にら にんにく しょうが ねぎ たけのこ 柿	E:600 P:21.0
22 木	ビスキュイトースト	コーンサラダ パンプキンシチュー	○	卵 きな粉 牛乳 生クリーム 粉チーズ 鶏肉 ベーコン	食パン バター 小麦粉 三温糖 ごま油 ごま サラダ油 じゃがいも	キャベツ もやし ホールコーン にんじん たまねぎ かぼちゃ	E:614 P:21.1
23 金	十三夜　行事食 くりごはん	こいわしのからあげ ごまあえ とんじる(さといも)	○	小いわし 赤みそ 白みそ 豆腐 豚肉 油揚げ	米 栗 もち米 三温糖 小麦粉 でんぷん ねりごま ごま 里芋 サラダ油	しょうが もやし 小松菜 にんじん 大根 ねぎ ごぼう こんにゃく	E:559 P:22.8
26 月	給食試食会 カレーライス	コールスローサラダ ぶどうゼリー	○	ヨーグルト 鶏肉 粉寒天	米 胚芽米 小麦粉 バター じゃがいも サラダ油 上白糖	たまねぎ にんじん セロリ しょうが にんにく キャベツ ホールコーン ぶどうジュース	E:666 P:19.5
27 火	チャーハン	パリパリひじき あおなととうふのちゅうかスープ	○	豚肉 ダイスチーズ ひじき 豆腐	米 胚芽米 サラダ油 春巻きの皮 小麦粉 ごま 三温糖	ねぎ にんじん ピーマン 干しいたけ 小松菜 キャベツ たまねぎ	E:591 P:21.5
28 水	アップルシナモントースト	じゃがいものハニーサラダ さつまいものポタージュ	○	牛乳 生クリーム 豆乳 白いんげん豆	食パン バター 上白糖 じゃがいも サラダ油 はちみつ さつまいも	りんご キャベツ 小松菜 にんじん きゅうり たまねぎ パセリ	E:594 P:20.6
29 木	おやこどん	しらすあえ なめこじる	○	卵 鶏肉 しらす干し 豆腐 赤みそ 白みそ	米 胚芽米 三温糖 でんぷん ごま油	たまねぎ にんじん さやいんげん 干しいたけ キャベツ もやし 大根 なめこ ねぎ	E:602 P:26.0
30 金	ツナピラフ	ジュリエンヌスープ かぼちゃのチーズケーキ	○	ツナ ベーコン 牛乳 クリームチーズ 卵 生クリーム	米 胚芽米 サラダ油 小麦粉 三温糖	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ かぼちゃ	E:671 P:21.4