

いただきます

令和7年10月
第4向陽小学校

体育大会の練習が始まり、みなさんの元気な姿が校庭に広がっています。活動量が増えるこの時期、しっかり食べて体のエネルギーを補うことが大切です。

最近、給食の残量が少し増えていることが気になっています。食欲がわからない日もあるかもしれませんが、食べ物を残すことは「食品ロス」にもつながります。

10月は食品ロス削減月間 給食から始めるSDGs

10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。給食の残量を減らすことが、環境と未来を守るための大切な行動だと考え、8・9月の残食データから見えた課題をお伝えします。



データで見る給食の「もったいない」 (8・9月調査より)

【最大の課題：牛乳】

- ・残量が最も多く、食品ロスの一歩の要因となっています。
- ・毎日平均で約19本（200cc換算）の牛乳が残ってしまっていました。



【おかずの課題】

- ・献立によって差はありますが、苦手な食材や調理法のおかずが残る傾向があります。
- ・ゴーヤチャンプルー（残食率2.6%）や豚もやし炒め（2.2%）などが多く残りました。

【頑張りポイント!】

- ・ごはんや汁物は安定してよく食べられており、ほとんどの日で残食が少ないです。
- ・もやしスープやすまし汁は残食率ほぼ0%！ みんなの努力でほぼ完食できました。

みんなで取り組む！「できるだけ」チャレンジ



食品ロス削減のため、苦手な子も無理せず「できるだけ」の気持ちで、チャレンジに取り組みましょう。

1. ひとくちチャレンジ

目標 : 苦手なおかずも、まずは「ひとくちだけ食べてみる」ことから挑戦しましょう。

学校の工夫: 学校は、残食の多かったおかずの味付けや調理法を工夫し、食べやすい献立改善を続けます。

2. 牛乳チャレンジ

牛乳は栄養満点です。できるだけ残さず飲み切ってみましょう。

ご家庭へのお願い

ご家庭でも、「なぜ食べ物を大切にするのか」についてぜひ話題にしてください。みんなの小さな行動が、大きなSDGsへの貢献につながります！

秋を楽しむ🐰お月見の行事

給食でも10月6日に
提供する予定です

ようやく暑さが和らぎ、秋の気配を感じるようになってきました。昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦（旧暦）で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を観賞するお月見の行事が行われてきました。ちょうどこの時期に里いもが収穫されることから、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べたりする風習もあり、別名で「芋名月」ともいいます。また、十五夜からひと月ほど後の十三夜にもお月見をする風習があり、両方合わせてお月見をすると縁起が良いとされています。



2025年の十五夜は10月6日
十三夜は11月2日です。

「2025年大阪・関西万博」開催に伴い、4月から10月の給食では万博参加国の料理が登場します！



今月の世界の料理「アメリカ合衆国」

献立 チキガンボ

〈アメリカってどんな国？〉

- ・人口:約3億3,400万人(日本の3倍)
- ・面積:983万4000キロメートル(日本の1.4倍)
- ・言葉:英語 おいしい⇒delicious(デリシャス)
- ・首都:ワシントンD.C.
- ・特徴:国土の40%が畑の農業大国
学校の登下校はバスか車
カフェテリアでお昼ご飯を食べる
スポーツの一番人気はアメリカンフットボール

〈食文化〉

いろいろな国にルーツを持つ人がいるため、主食はパン、パスタ、米、とうもろこしなどの穀類と、様々です。アメリカの人は、ケチャップとバーベキューソースが大好きで、消費する量も世界一です。

スイーツは焼き菓子がよく食べられており、アップルパイは家庭で作られる定番のお菓子になっています。



産地情報

～10月の主な食材の産地をお知らせします～



牛肉 北海道・青森
豚肉 宮崎・鹿児島・愛知
鶏肉 宮崎・兵庫他
卵 京都

じゃがいも	北海道他	人参	北海道他
土生姜	高知	キャベツ	長野他
にんにく	青森	もやし	岐阜
切干大根	宮崎	かぼちゃ	北海道他

米 京都府産
牛乳 南丹市八木町

にしん アメリカ
さば 京都
きびなご 長崎

向日市地元産 なす



10月 きゅうしょくこんだてひょう

日 (曜)	こんだて	赤の食品	黄の食品	緑の食品	エネルギー (kcal)
		体をつくる	エネルギーのもと	体の調子をととのえる	たんぱく質 (g)
1 (水)	ごはん		こめ		638 21.6
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ちくわのいそべあげ	ちくわ あおのり	こむぎこ あぶら		
	もやしのあますに	ツナ	さとう	にんじん もやし	
	やさいのすましじる	わかめ		たまねぎ キャベツ にんじん えのきだけ	
2 (木)	ごはん		こめ		587 24.2
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	はっぼうさい	ぶたにく かまぼこ	あぶら かたくりこ	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ もやし キャベツ	
	だいずとちくわのにつけ	ちくわ だいず	さとう		
3 (金)	ぶたキムチごはん	ぶたにく	こめ あぶら	キムチ にんじん	541 23.3
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	きびなごのチーズあげ	きびなご こなチーズ	こむぎこ コーンスターチ あぶら		
	キャベツとにんじんのみそしる	わかめ みそ		キャベツ たまねぎ にんじん	
6 (月)	ぶたどん	ぶたにく	こめ こんにゃく さとう	しょうが たまねぎ	646 25.4
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	バリバリやさしいため		あぶら	キャベツ にんじん もやし にら	
	つきみだんご	きなこ	じょうしんこ しらたまこ さとう		
7 (火)	バターパン		パン		660 21.0
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	やきコロッケ	ぎゅうミンチ ぶたミンチ	じゃがいも あぶら さとう パンこ	たまねぎ	
	やさしいぱいスープ	ベーコン		にんじん たまねぎ キャベツ	
8 (水)	ごはん		こめ		576 23.5
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	にしんなす	にしん	さとう	なす	
	ぶたもやしいため	ぶたにく	あぶら	もやし にら	
	かきたまじる	たまご とうふ わかめ	かたくりこ	にんじん ねぎ	
9 (木)	 ばんぱくこんだて せかいのごはん 「アメリカリょうり」 				639 20.3
	チキンガンボ 	とりにく ウインナー	こめ あぶら さとう	たまねぎ にんにく にんじん オクラ トマトかん	
	ぎゅうにゅう ポテトフライ 	ぎゅうにゅう	じゃがいも あぶら		
10 (金)	げんまいいりごはん		こめ げんまい		609 25.6
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	マーボーどうふ	ぶたミンチ とうふ みそ	あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ にら	
	じゃこのか-ふうみあげ	かえりじゃこ あおのり	こむぎこ あぶら		
14 (火)	あじつけパン		パン		676 20.3
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	あきのめぐみのシチュー	ベーコン ぎゅうにゅう スキムミルク	あぶら さつまいも バター こむぎこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム チンゲンサイ	
	もやしのカレーあじ		あぶら さとう	もやし	
15 (水)	ごはん		こめ		691 26.8
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	かしわのこはくあげ	とりにく	かたくりこ あぶら	しょうが	
	ピリからセンイ	ぶたにく	いとこんにゃく さとう ごまあぶら	たけのこ もやし にんじん にら しょうが	
	いとこじる	あぶらあげ あずき みそ		なす かぼちゃ	

16 (木)	わかめごはん		こめ おぎ		5 8 6 1 8 . 9
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	じゃがいものあんかけ	ぶたミンチ	じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ ピーマン	
	もやしとツナのあえもの	ツナ	さとう	にんじん もやし	
17 (金)	ごはん		こめ		6 6 3 2 7 . 1
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	チキンカツ	とりにく	こむぎこ パンこ あぶら さとう		
	ひじきのソテー	ひじき	あぶら さとう	にんじん コーン にら	
	とうふのみそしる	とうふ わかめ みそ		ねぎ	
21 (火)	こがたコッペパン		パン		6 5 1 2 4 . 6
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	あきのスパゲティ	ぎゅうミンチ ぶたミンチ	スパゲティ オリーブあぶら あぶら	パセリ たまねぎ なす	
	やさしいため		あぶら	キャベツ にんじん もやし にら	
22 (水)	ポークカレー	ぶたにく スキムミルク こなチーズ	こめ おぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ りんご	6 9 2 2 2 . 3
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	フルーツのヨーグルトあえ	ヨーグルト		パインかん みかんかん	
23 (木)	ごはん		こめ		6 8 3 2 6 . 1
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ユーリンチー	とりにく	かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう	ねぎ しょうが にんにく	
	キャベツのごまずあえ		さとう ごま	キャベツ にんじん もやし	
	ちゅうかスープ	たまご わかめ とうふ		ほししいたけ キャベツ にんじん ねぎ しょうが	
24 (金)	ごはん		こめ		6 6 6 2 3 . 9
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さんまのつちに	さんま	さとう		
	ひじきのいために	ひじき あぶらあげ	あぶら さとう	にんじん	
	キャベツとたまねぎのみそしる	わかめ みそ		キャベツ たまねぎ ねぎ	
27 (月)	こぎつねごはん	あぶらあげ しらすぼし	こめ ごま さとう	にんじん たけのこ さやいんげん	5 6 8 2 2 . 8
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	キャベツととりにくのみそいため	とりにく みそ	あぶら	しょうが にんにく キャベツ ピーマン	
	むらくもじる	たまご わかめ		ねぎ	
28 (火)	コッペパン		パン		6 3 4 2 7 . 5
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	チリコンカン	だいず ぎゅうミンチ	じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん にんにく	
	キャベツのソテー	ベーコン	あぶら	キャベツ にんじん	
29 (水)	さつまいもごはん		こめ さつまいも ごま		6 0 0 2 3 . 3
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さかなのたつたあげ	さば	かたくりこ あぶら	しょうが	
	たまねぎのみそしる	とうふ わかめ みそ		ねぎ たまねぎ	
30 (木)	わかめごはん		こめ おぎ		5 9 8 2 3 . 3
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とうふのごもくに	とうふ とりミンチ ひじき	あぶら さとう	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ	
	キャベツのつつついため	ベーコン	マロニー あぶら さとう	キャベツ にら	
31 (金)	とりそぼろどん	とりミンチ きざみのり	こめ あぶら さとう	たまねぎ にんじん ほししいたけ しょうが	6 6 9 3 2 . 7
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	だいずのいそに	だいず ひじき	さとう		
	かぼちゃのみそしる	あぶらあげ みそ		かぼちゃ たまねぎ	

