



給食だより

令和4年10月
長岡第十小学校

10月は食品ロス削減月間です

気温も涼しくなり、外で体を動かすのが気持ちのよい季節となりました。

10月は「食品ロスの削減の推進に関する法律」から食品ロス削減月間とされています。食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことです。この機会に食品ロスについて考え、ご家族でできることを話すきっかけにしてみてください。

日本の1年間の食品ロス **約643万** トン

日本の食品ロスは1年間で約643万トン（平成28年度推計値）です。食品メーカーや飲食店などからは約352万トンが、一般家庭からは約291万トンが発生しています。日本は多くの食べ物を輸入していますが、その一方で、大量の食べ物を捨てているのです。

食品メーカー
などの食品ロス



約352万トン

家庭の
食品ロス



約291万トン

※平成28年度の推計値です。毎年の食品ロスの推計値は農林水産省・環境省から公表されます。

世界の食料援助量よりも多い！

2017年の世界の食料援助量は約380万トンでした。つまり日本では、世界の食料援助量よりも多い食べ物が捨てられています。

給食の食品ロス

1学期 **89.26kg**



1日当たりお茶碗
6～7杯捨てています。

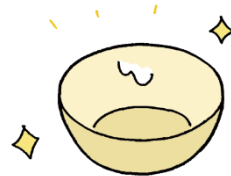
内容は・・・

- 魚（鯖の竜田揚げ、焼き魚、きびなごのチーズ揚げなど）
- 大豆（ぶどう豆、大豆とじゃこの揚げ煮、いかと大豆のチリソースなど）
- ひじき（ひじきのソテー、など）
- 野菜類（きゅうりともやしのごまあえ、野菜のごま炒め、フレンチサラダなど）
などが残りやすくなっています。

自分でできる！ 家族と取り組む！ 食品ロスを減らす工夫

残さず食べる

食べ残ったものは食品ロスになってしまいます。食べきれぬ量を考えて、食べましょう。



使いきる

皮などは薄くむいて、できるだけ使い切るようにすると、捨てる部分が減ります。

在庫をみる

買い物前に食品の在庫を確認しておくことで、余分なものを買わず、買いすぎや腐らせることが減ります。



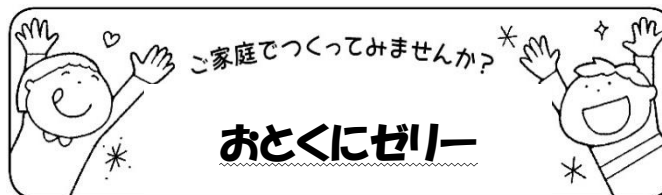
買わない

安いなどの理由で不要なものを買ったりすると、食品ロスにつながります。期限表示も確認が必要です。

「委員会のみそしる」が登場します



給食委員会では、給食の新メニュー作りに取り組んできました。みんなに食べてほしいみそ汁の候補を3種類だし、夏休みには自分たちで作ってみて、どれをおすすめしたいか投票しました。出汁は煮干し、みそは信州みそ、具はたまねぎ、わかめ、京都の豆腐と九条ねぎを使ったみそ汁です。



おとくにゼリー

乙訓の特産品のなすをおいしく、たくさん食べられるように開発されたゼリーです。

○材料（4人分）

- 【具材】
- なす 半分
 - りんごジュース 30ml
 - 砂糖 10g
 - レモン汁 少々
- 【ゼリー】
- ゼラチン 8g
 - りんごジュース 80ml
 - さとう 20g
 - 水 180ml
 - カップ 4個

○作り方


- ① なすは皮をむいて、1cmの角切りにしてさっとゆでる。
- ② なすをりんごジュースと砂糖と合わせて煮詰めて、レモン汁を仕上げに加え、カップに入れる。
- ③ ゼラチンと砂糖を少量の水で溶かし、残りの水と一緒に火にかけて溶かす。
- ④ りんごジュースを加えて②のカップにそそいでいく。

令和4年10月 こんだてひょう


日付 曜日	献立名	主な働きと材料名			栄養価	
		体をつくるものになる (あか)	体の調子を整えるものになる (みどり)	エネルギーのもとになる (きいろ)	エネルギー たんぱく質	
3 (月)	ごはん ぎゅうにゅう チキンカツ もやしのあまずにいとこじる	ぎゅうにゅう とりにく ツナ たまご	かぼちゃ なす にんじん	もやし にんじん	こめ あぶら パンこ こむぎこ	683 27.8
4 (火)	こがたコッペパン ぎゅうにゅう あきのスパゲティ やさいいため	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ なす にんじん パセリ	キャベツ もやし にら	スパゲティ パン オリーブオイル あぶら	681 26.2
5 (水)	こぎつねごはん ぎゅうにゅう きゃべつとにんじのみそしる ちくわのチーズいそべあげ	ぎゅうにゅう ちくわ あぶらあげ しらすぼし	キャベツ にんじん さんどまめ	たまねぎ たけのこ	こめ あぶら こむぎこ ごま	676 25.3
6 (木)	わかめごはん ぎゅうにゅう きりぼしだいこんとじゃがいものにももの ひじきのソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき わかめ	こんにやく にんじん にら	どうもろこし きりぼしだいこん	こめ じゃがいも むぎ さとう	593 18.5
7 (金)	ごはん ぎゅうにゅう にしんなす ぶたもやしいため かきたまじる	ぎゅうにゅう とうふ たまご ニシン	もやし にら ねぎ	なす にんじん	こめ さとう かたくりこ あぶら	584 23.4
11 (火)	ミルクパン ぎゅうにゅう あきのめぐみのシチュー キャベツのソテー	ぎゅうにゅう ペーコン スキムミルク	キャベツ にんじん マッシュルーム	たまねぎ チンゲンサイ	ミルクパン さつまいも こむぎこ バター	664 21.7
12 (水)	ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい (えび) だいたいのいそに	ぎゅうにゅう だいたいの ぶたにく えび	キャベツ もやし にんじん しいたけ	たまねぎ たけのこ しょうが	こめ さとう かたくりこ あぶら	596 24.5
13 (木)	ごはん ぎゅうにゅう セレクトしゅさい (さばのたつたあげ・かしわのてりやき) ならたまいため じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう さば とりにく たまご	もやし にら にんにく	たまねぎ しょうが	こめ あぶら じゃがいも かたくりこ	766 33.6
14 (金)	ぶたキムチごはん ぎゅうにゅう じゃがいものからあげ ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく たまご	キムチ にんじん しいたけ	キャベツ ねぎ しょうが	こめ じゃがいも あぶら	630 22.3
18 (火)	コッペパン ぎゅうにゅう さつまいもとだいたいのあげに やさいいっぱいスープ おとくにゼリー	ぎゅうにゅう だいたいの ペーコン	キャベツ りんごジュース なす	たまねぎ にんじん レモン	パン さつまいも あぶら くろざとう	644 20.9
19 (水)	チキンカレー ぎゅうにゅう みかんともものヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう ヨーグルト とりにく スキムミルク	たまねぎ にんじん セロリー にんにく	みかん もも しょうが	こめ じゃがいも むぎ こむぎこ	691 21.4
20 (木)	ごはん ぎゅうにゅう さかなのてりやき きりぼしだいこんのいためナムル キャベツとたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく わかめ	キャベツ にんじん ねぎ	たまねぎ きりぼしだいこん にら	こめ さとう ごま あぶら	620 25.3
21 (金)	さつまいもごはん ぎゅうにゅう あつあげのちゅうかいために たまごスープ	ぎゅうにゅう あつあげ たまご ぶたにく	キャベツ しめじ(パラ) ねぎ	こまつな にんじん にんにく	こめ さつまいも かたくりこ ごま	576 22.4
24 (月)	げんまいいりごはん ぎゅうにゅう とうふのごもくに ★こまつなため	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ツナ	たまねぎ もやし ねぎ	こまつな にんじん ごぼう	こめ げんまい さとう すりごま	595 25
25 (火)	こくとうパン ぎゅうにゅう コーンポテトグラタン いとかんてんのスープ	ぎゅうにゅう ペーコン チーズ	キャベツ たまねぎ にんじん しょうが	クリームコーン チンゲンサイ かんてん しいたけ	パン じゃがいも ごまあぶら あぶら	618 24.3
26 (水)	とりそぼろどん ぎゅうにゅう じゃがいものピリからいため やさいのすましじる	ぎゅうにゅう とりにく のり わかめ	たまねぎ にんじん しいたけ	キャベツ えのきだけ しょうが	こめ じゃがいも さとう ごまあぶら	572 21.6
27 (木)	ごはん ぎゅうにゅう ししゃもからあげ ひじきのいために ★きゅうしよくいいんかいのみそしる「きょうじる」	ぎゅうにゅう ししゃも とうふ あぶらあげ	たまねぎ ねぎ	にんじん	こめ あぶら かたくりこ さとう	613 22.1
28 (金)	わかめごはん ぎゅうにゅう だいこんとぶたにくのにつけ キャベツのつるつるいため	ぎゅうにゅう ぶたにく ペーコン わかめ	だいこん キャベツ にら	こんにやく にんじん グリーンピース にんにく	こめ むぎ マロニー さとう	579 19.5
31 (月)	ごはん ぎゅうにゅう カリカリじゃこだいたい じゃがいものあんかけ もやしとツナのソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ いわし	たまねぎ にんじん しょうが	もやし ピーマン しいたけ	こめ じゃがいも さとう あぶら	631 26.2

～10月の主な食材の産地(資料提供(財)京都府学校給食会)～ 食材の安全性は、確認の上、使用しています。


米 京都 麦 福井
牛乳 京都




さば 京都 さわら 京都
ししゃも アイスランド にしん ノルウェー
しらすぼし 兵庫 他



地元産(長岡京市産)
なす こまつな
ほうれんそう ねぎ




牛肉 北海道 他 鶏肉 京都
豚肉 北海道 愛知 鶏卵 京都
大豆 北海道 小豆 北海道

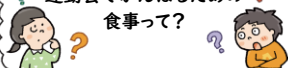


じゃがいも 北海道
たまねぎ 北海道
にんじん 北海道
パセリ 長野 他
しょうが 高知
にんにく 青森 他
にら 高知
セロリ 長野 他
チンゲンサイ 長野 他
たけのこ 京都 他
だいこん 北海道
もやし 岐阜
えのき 長野
しめじ 長野

さつまいも 徳島 他
かぼちゃ 北海道
キャベツ 長野 他
ピーマン 宮崎 他
ごぼう 宮崎 他
はくさい 長野 他
マッシュルーム 静岡
グリーンピース 北海道
さんどまめ 北海道 他
みかん缶 九州 他
りんごジュース 青森




運動会ががんばるための
食事って?



持久力をつけたい人は 炭水化物 ビタミンB群・C 鉄

筋力・瞬発力をつけたい人は たんぱく質 カルシウム



エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子をととのえるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。

筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

★は新メニューです!

