












しょくいく こんだて
10月 食育・献立だより



令和6年度 10月号
調布市立北ノ台小学校
校長 野口直也
管理栄養士 落合 嘉子

目標	しょくじ かんが しょくじ 食事マナーを考えて食事しよう		ただ はし しょくき もちかたし ・正しい箸や食器の持ち方を知る	しょくじちゆう せいし きつ ・食事時の姿勢に気を付ける		
日	とうりつ しょくいく こんだて 当日の食育・献立テーマ			あかのなま ちやく になる	きいろのなま ねつやちからの もとなる	みどりのなま からだのちゆうし をとこえる
	こめ 米	こんだてめい 献立名	しょくいく してん <食育の視点> 食育・献立紹介			
1火	あき秋田県産 ち	旬の果物を味わおう 「シャインマスカット」 カレーライス パリパリサラダ シャインマスカットゼリー	旬の果物を味わおう 「シャインマスカット」 <食文化・旬の食材> おいしい旬のシャインマスカット をゼリーにします。	ぎゅうにゆう ぶたにく、ベーコン かんでん	こめ、じゃがいも あぶら、さとう こむぎこ、マーガリン ワンタンのかわ さとう	にんにく、しょうが たまねぎ、にんじん グリーンピース、キャベツ とうもろこし、きゅうり マスカット
2水	あき秋田県産 ち	旬の果物を味わおう 「柿」 ごはん のし鶏 柿の酢の物 根菜のみそ汁	旬の果物を味わおう 「柿」 <心身の健康・食品のはたらき> 「柿が赤くなれば、医者が青くなる」という ことわざがあるほど、柿には栄養があります。	ぎゅうにゆう とりにく、みそ わかめ、とうふ	こめ、あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	たまねぎ、ねぎ しょうが、かき、きゅうり だいこん、ごぼう にんじん、ほうれんそう
3木		食育クイズ 「世界で人気のくだもの」 ぶどうパン さばの香草パン粉焼き チャーマンポテト ABCマカロニスープ	食育クイズ 「世界で人気のくだもの」 <食文化・世界の食材> 世界で一番食べられているくだものはなんだ？ 正解が今日の給食に活かされています。	ぎゅうにゆう さば、チーズ ベーコン	パン、パンこ オリーブオイル、あぶら マーガリン、じゃがいも マカロニ	にんにく、ローズマリー たまねぎ、パセリ にんじん、とうもろこし キャベツ
4金	あき秋田県産 ち	いわしの日(10/4) 「栄養いっぱい旬のいわし」 いわしごはん 肉豆腐 水菜と豚肉のはりはり汁	いわしの日(10/4) 「栄養いっぱい旬のいわし」 <食文化・旬の食材> いわしは、頭の働きをよくしてくれる DHA・IP(AEPA)が豊富にふくまれています。	ぎゅうにゆう いわし、ぶたにく とうふ あぶらあげ	こめ かたくりこ、あぶら さとう しらだき	にんじん、しめじ まいたけ、はくさい ねぎ、えのき、しいたけ みずな
7月	あき秋田県産 ち	給食目標 「食育クイズ・正しい食器のならば方はどっち？」 ゆかりごはん 白身魚の秋あんかけ のっぺい汁	給食目標 「食育クイズ・正しい食器のならば方はどっち？」 <食文化・食事マナー> 正しい食器の並び方チェックです。 クイズに挑戦です！	ぎゅうにゆう たら、とりにく あぶらあげ	こめ かたくりこ、あぶら こんにやく さといも	にんじん、しいたけ しめじ、えのき、たけのこ こねぎ、ごぼう だいこん、ねぎ
8火		世界の料理 「ロシア・手作りピロシキ」 手作りピロシキ ポトフ レモンジュレのフルーツ和え	世界の料理 「ロシア・手作りピロシキ」 <食文化・世界の料理> ピロシキは、ロシアの雑菜パンです。 給食室で粉から手作ります。	ぎゅうにゆう ぶたにく、とりにく ベーコン かんでん	こむぎこ、さとう あぶら、はるさめ かたくりこ じゃがいも	たまねぎ、にんじん キャベツ、みかん パイナップル、レモン
9水	あき秋田県産 ち	給食目標 「正しいお箸の持ち方チェック」 ごはん 手作りふりかけ キムチ豚じゃが 沢煮椀	給食目標 「正しいお箸の持ち方チェック」 <食文化・食事マナー> 今月の給食目標は「食事マナーを考えて食事しよう」です。 正しい姿勢で食事できているか、給食メモでチェックしてみましょう！	ぎゅうにゆう おかか ぶたにく	こめ こんにやく じゃがいも、あぶら さとう	にんじん、たまねぎ はくさい、にら ごぼう、だいこん えのき
10木	あき秋田県産 ち	目の愛護デー(10/10) 「目によい栄養素」 チキンライスポパイソースがけ かぼちゃのカレースープ ブルーベリーホットケーキ	目の愛護デー(10/10) 「目によい栄養素」 <心身の健康・食品のはたらき> 目の愛護デーにちなんで、目の健康によい 栄養素を多く含む食品を取り入れました。	ぎゅうにゆう とりにく、ベーコン ぎゅうにゆう なまクリーム	こめ マーガリン、あぶら こむぎこ、バター メープルシロップ	たまねぎ、マッシュルーム にんじん、とうもろこし ほうれんそう、キャベツ かぼちゃ、パセリ ブルーベリー
11金	あき秋田県産 ち	調理室で粉から手作り 「手作り肉まん」 手作り肉まん 春雨サラダ トック入り大根スープ	調理室で粉から手作り 「手作り肉まん」 <感謝の心・食生活を支えてくれる人々> 北ノ台小学校の給食は、調理員9人で作っています。 数は多いですが、1つ1つ心を込めて作っています。	ぎゅうにゆう ぶたにく、ハム とりにく、ベーコン	こむぎこ、さとう ラード、かたくりこ ごまあぶら、はるさめ ごま、トック	たまねぎ、たけのこ しいたけ、しょうが にんにく、にんじん もやし、きゅうり ごまつな、だいこん
15火	あき秋田県産 ち	十三夜(10/15) 「行事食・豆と栗」 わかめごはん 月見汁 魚と大根の煮物 栗とお豆のお月見団子	十三夜(10/15) 「行事食・豆と栗」 <食文化・行事にちなんだ料理> 十三夜は栗名月・豆名月と言われます。 この日は、栗とお豆を使います。	ぎゅうにゆう わかめ、あじ とりにく、かまぼこ あずき	こめ、かたくりこ あぶら、こんにやく さとう、しらたま くり	しょうが、にんじん だいこん、しいたけ グリーンピース えのき、ほうれんそう
16水		食品ロス削減月間・世界食糧デー(10/16) アップルトースト わかめコーンサラダ トマトシチュー	食品ロス削減月間・世界食糧デー(10/16) <社会性・環境への配慮> まずは自分たちができること について考えてみましょう！	ぎゅうにゆう わかめ、ぶたにく ベーコン	パン、マーガリン はちみつ、さとう あぶら、ごまあぶら じゃがいも、こむぎこ バター	りんご、にんじん とうもろこし、キャベツ きゅうり、たまねぎ トマト
17木	あき秋田県産 ち	給食目標 「食事時の姿勢」 焼き豚チャーハン 白身魚の大豆レーク揚げ 中華風コーンスープ	給食目標 「食事時の姿勢」 <食文化・食事マナー> 今月の給食目標は「食事マナーを考えて食事しよう」です。 正しい姿勢で食事できているか、給食メモでチェックしてみましょう！	ぎゅうにゆう チャーシュー たら、だいず とうふ	こめ、あぶら こめこ あかたくりこ	にんじん、ねぎ グリーンピース にんにく とうもろこし

18金	こしひかり	旬の果物を味わおう 「舞茸」		 <p>「食べたら舞い踊りたくなる」のが 舞茸の名前の由来だそうです。</p>	<p>ぎゅうにゅう イカ、おなか あぶらあげ、みそ</p>	<p>こめ、こむぎ さとう、こんにやく さつまいも あぶら</p>	<p>まいだけ、こまつな キャベツ、にんじん もやし、うめ、ごぼう だいこん、ねぎ</p>
		<p>いかと舞茸のばら天丼 野菜の梅和え さつま汁</p>	<p>＜食文化・旬の食材＞ 「食べたら舞い踊りたくなる」のが舞茸の名前の由来だそうです。</p>				
21月	ふゆひかり	食品ロス削減月間 ・ SDGs		 <p>まずは自分たちでできること について考えてみましょう！</p>	<p>ぎゅうにゅう ベーコン、とりにく チーズ</p>	<p>こめ、あぶら じゃがいも さとう、パン</p>	<p>にんにく、にんじん たまねぎ、マッシュルーム ピーマン、パブリカ キャベツ、きゅうり</p>
		<p>ジャンバラヤ(南米料理) フライポテトサラダ オニオンスープ</p>	<p>＜社会性・環境への配慮＞ まずは自分たちでできることについて考えてみましょう！</p>				
22火		日本各地の味を楽しもう♪ 「ハケ岳献立・ほうとう 五平もち」		 <p>5年生の移動教室先である ハケ岳の郷土料理を取り入れました。</p>	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ、おなか</p>	<p>ほうとう、あぶら アルファまい さとう、こま</p>	<p>ごぼう、にんじん しいたけ、しめじ かぼちゃ、ねぎ ほうれんそう、もやし キャベツ、きゅうり</p>
		<p>ほうとう(山梨県郷土料理) きやべつのお浸し 五平もち(長野県郷土料理)</p>	<p>＜食文化・日本各地の料理＞ 5年生の移動教室先であるハケ岳の郷土料理を取り入れました。</p>				
23水		世界の食材 「アフリカ〜中東・クスクス」		 <p>クスクスは、世界最古(一番古い)で 最小の(一番小さい)パスタです。</p>	<p>ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ベーコン</p>	<p>パン、じゃがいも あぶら、こむぎ パンこ、さとう クスクス</p>	<p>にんじん、たまねぎ キャベツ、はくさい レタス、きゅうり トマト、プロッコリー</p>
		<p>ミルクパン カレービーンズコロッケ 白菜とベーコンのサラダ クスクスのスープ(世界最小パスタ)</p>	<p>＜食文化・世界の料理や食材＞ クスクスは、世界最古(一番古い)で最小の(一番小さい)パスタです。</p>				
24木	こしひかり	日本各地の味を楽しもう♪ 「鹿児島県奄美大島・鶏飯」		<p>奄美の鶏飯は、鶏のスープが美味しいです。 朝から、鶏ガラをじっくり煮込んでスープをとります。</p>	<p>ぎゅうにゅう かまぼこ、とりにく のり、ひじき だいず、じゃこ</p>	<p>こめ、こま さとう、さつまいも こむぎこ、あぶら</p>	<p>たくあん、しいたけ しょうが、こねぎ だいこん、にんじん きゅうり、</p>
		<p>奄美の鶏飯(鹿児島県郷土料理) 岩手揚げ ゆかり和え</p>	<p>＜食文化・日本各地の料理＞ 奄美の鶏飯は、鶏のスープが美味しいです。朝から、鶏ガラをじっくり煮込んでスープをとります。</p>				
25金		日本各地の味を楽しもう♪ 「長崎県・皿うどん かすてら」		 <p>皿うどんかすてらは、 長崎県発祥のお料理です</p>	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく、イカ わかめ とうにゅう</p>	<p>さらうどん、あぶら かたくりこ、こまあぶら こめこ、こむぎ さとう、マーガリン</p>	<p>にんじん、たまねぎ たけのこ、しいたけ きくらげ、もやし はくさい、にんにく しょうが、こまつな、ねぎ</p>
		<p>長崎皿うどん わかめスープ 手作りかすてら</p>	<p>＜食文化・日本各地の料理＞ 皿うどんかすてらは、長崎県発祥のお料理です</p>				
28月	ふゆひかり	調理員さんのおすすめメニュー 「サイダーポンチ」		 <p>北ノ台小学校の調理員さんが おすすめしてくれた献立を実施します。</p>	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく ウィンナー だいず、ハム</p>	<p>こめ、あぶら マーガリン エッグケアマヨネーズ タコス、しらたま さとう</p>	<p>たまねぎ、にんじん マッシュルーム、ピーマン きゅうり、とうもろこし パブリカ、にんにく、レモン みかん、パイナップル</p>
		<p>メキシカンライス タコスサラダ サイダーポンチ</p>	<p>＜感謝の心・食生活を支援してくれる人々＞ 北ノ台小学校の調理員さんがおすすめしてくれた献立を実施します。</p>				
29火	つゆひかり	日本各地の味を楽しもう♪ 「青森県・せんべい汁」		 <p>せんべい汁は、 青森県八戸市の郷土料理です。</p>	<p>ぎゅうにゅう さば、みそ、おなか あぶらあげ とりにく</p>	<p>こめ さとう、せんべい あぶら</p>	<p>にんじん、もやし キャベツ、きゅうり ごぼう、だいこん しめじ、ねぎ</p>
		<p>ごはん さばの味噌焼き 野菜のお浸し せんべい汁(青森県郷土料理)</p>	<p>＜食文化・日本各地の料理＞ せんべい汁は、青森県八戸市の郷土料理です。</p>				
30水	こしひかり	世界の料理 「韓国・クッパヤンニョムチキン」		 <p>ヤンニョムチキンは、カラッと揚がった チキンに韓国風の甘辛タレをからめた料理です。</p>	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とりにく、のり</p>	<p>こめ こまあぶら かたくりこ、あぶら さとう</p>	<p>にんにく、にんじん だいこん、たけのこ しいたけ、ねぎ、しょうが ほうれんそう、もやし きゅうり</p>
		<p>クッパ ヤンニョムチキン 韓国風のりサラダ</p>	<p>＜食文化・世界の料理＞ ヤンニョムチキンは、カラッと揚がったチキンに韓国風の甘辛タレをからめた料理です。</p>				
31木		ハロウィン(10/31) 「ハロウィンクッキー」		 <p>ハロウィンを過ごします。</p>	<p>ぎゅうにゅう とりにく ベーコン なまクリーム、</p>	<p>パン、あぶら さとう、コーンフレーク じゃがいも、こむぎ バター、ラード</p>	<p>にんじん、キャベツ もやし、ほうれんそう たまねぎ、かぼちゃ</p>
		<p>ココアパン コールスローサラダ パンキンシチュー ハロウィンクッキー</p>	<p>＜食文化・行事にちなんだ料理＞ 給食でも、手作りのクッキーでハロウィンを過ごします。</p>				

※献立は、材料の都合により変更する場合があります。ご了承ください。


10月 食品ロス削減月間

食べ物を大切にしよう

10月は食品ロス削減月間です。食品ロスとは「食べられるのに捨てられてしまう食べ物」のことです。日本では年間約612万トンが捨てられています。これは国民1人あたり、ご飯茶碗1杯分の食べ物を毎日捨てていることになるそうです。食品ロスをそのままにしておくと、たくさんの食べ物を無駄にしてしまうだけでなく、環境の悪化を招き、地球規模の食料危機にも対応できません。食べ方や生活の工夫で、ぜひ解決したい問題です。


食品ロス削減 3つのコツ

買い過ぎない




家にある食材をチェックし
使い切れる分だけ
買いましょう。

作り過ぎない



家族の予定や体調を
考慮し、食べ切れる分
を調理しましょう。

食べ残さない



作った料理は早めに
食べ切りましょう。


調理員さんの おすすめ献立インタビュー♪

今月も、北ノ台小学校で、毎日、美味しい給食を作ってくれている調理員さんにおすすめの献立を紹介してもらいます。

Q1, おすすめしたポイントはなんですか?
ナタデココ入りのサイダーポンチは、私が小学生の時好きだった給食のメニューです。

Q2, 給食作りで大変なことは何ですか?
900人分の給食を9人の調理員で作るのは、とても大変です。みんなで協力し、時間内に仕上げるため、頑張っています。

Q3, うれしいことは何ですか?
子ども達の「おいしい」の一言と、空になったパットや食缶を見た時が嬉しいです。



調理員・おおかわさん