

給食だより 10月

令和8年度
勝浦町学校給食センター

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日当たり、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）

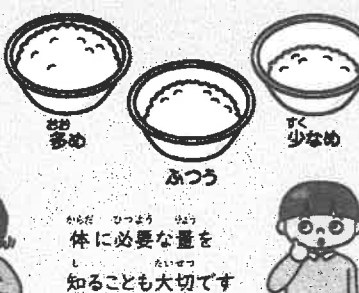
給食時間にできること

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

「食育基本法」が改正されました

令和8(2026)年5月に改正された「食育基本法」では、社会情勢の変化を踏まえ、食料安全保障の確保や、「大人の食育」の推進が新たに位置づけられました。また、学校での食育をより充実させるため、食育の指導にふさわしい職員として「栄養教諭」が例示されたほか、農林漁業教育や外部人材の活用についても盛り込まれています。

勝浦町学校給食センターHP、「阿波かつうら情報アプリ」に毎日の給食の写真や人気の給食レシピを掲載しています！ぜひご覧ください。



10月分学校給食予定献立表

日 (曜)	こ ン デ テ 名	主 食	牛 乳	お か ず	お か ず の 量 (g)	血・骨・肉になる食品	体の調子をよくする食品	エネルギーになる食品
1 (木)	ごはん	牛乳	ぶたのしょうがやき こまつなごまあえ	619 24.3 22.4	牛乳	ぶたにく	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが こまつな キャベツ	こめ さとう あぶら 白ごま さとう
2 (金)	コッペパン	牛乳	あきのミネストローネスープ ポイルキャベツ	651 26.4 26.0	牛乳	だいず ベーコン	にんじん たまねぎ ぶな しめじ バゼリ セロリ にんにく トマトピューレ キャベツ	コッペパン さつまいも あぶら さとう かぼ ちゃコロッケ
5 (月)	ごはん	牛乳	ぶたキムチいため さんしょくナムル	619 24.1 21.5	牛乳	ぶたにく	きむち にんじん たまねぎ にんにく きくらげ にん じく もやし こまつな	こめ ごま油 さとう 白ごま
6 (火)	ごはん	牛乳	だいずいりきんぴら さわらのてりやき ゆかりあえ	610 30.5 18.1	牛乳	ぶたにく さつま あげ だいず さわら	ごぼう にんじん こんにゃく たけのこ えだまめ しょうが ゆず キャ ベツ	こめ 白ごま さとう ごま油 でんぶ
7 (水)	とりにくとレンズ まめのカレー	牛乳	コーンサラダ	642 24.8 16.2	牛乳	とりにく レンズ まめ ハム	たまねぎ にんじん えだ まめ トマト にんにく キャベツ きゅうり コー ン ドレッシング	こめ じゃがいも あぶ ら
8 (木)	ごはん	牛乳	とうふのちゅうかうらに パンサンスウ	647 26.3 20.7	牛乳	ぶたにく とうふ みそ ハム ★たまご	たまねぎ にんじん ぶなしめ じ えだまめ きゅうり キャベツ きくらげ	こめ でんぶ あぶら マロニー さとう こ ま油 白ごま
9 (金)	きなこあげパン	牛乳	ブルーベリータルト やさいのスープ さつまいもオムレツ	725 23.9 31.0	牛乳	きなこ ベーコン さつまいもオムレツ	たまねぎ にんじん コーン ぶなしめじ ほ うれんそう	タルト コッペパン さ とう あぶら じゃがい も
13 (火)	ごはん	牛乳	さつまじる いわしのしょうがに そくせきづけ	592 26.6 16.5	牛乳	とりにく あぶら あげ みそ いわし こ んぶ	にんじん ごぼう こんにゃく はくさい 葉ねぎ キャベツ きゅうり	こめ さつまいも 白ご ま
14 (水)	ごはん	牛乳	すきやき きゅうりのかおりづけ	615 24.5 21.1	牛乳	ぶたにく 厚揚げ	こんにゃく ししいたけ だいこん にんじん もやし はくさい ねぎ きゅう り	こめ 蕎麦 あぶら さと う ごま油
15 (木)	ごはん あじつけのり	牛乳	ぐたくさんみそしる いかのかりんあげ	622 28.1 18.6	牛乳	あじつけのり と うふ あぶらあげ わか め みそ いか	にんじん たまねぎ し しいたけ 葉ねぎ しょう が	こめ でんぶ あぶら
16 (金)	セルフツナサ ラサンド(食 パン)	牛乳	ちゅうかうらコーン スープ(ツナ サラダ)	524 23.5 22.8	牛乳	ベーコン ★たま ご わかめ ツナ	たまねぎ きくらげ コーン コーンピューレ チンゲンサイ きゅう り	しょうパン でんぶ マヨネーズ
19 (月)	ごはん	牛乳	ぶたとこんにゃくのみそに だいずとちりめんのあけ	686 27.8 22.5	牛乳	ぶたにく さつま あげ みそ だいず ち りめん	こんにゃく ごぼう に んじん えだまめ しょう が	こめ じゃがいも あぶ ら でんぶ 白ごま さとう
20 (火)	きのこたっぷり ハヤシライス	牛乳	ころころまめサラダ	672 29.2 24.5	牛乳	きゅうりにく ぶた にく だいず	たまねぎ にんじん ぶなしめ じ ししいたけ グリンピース にんにく トマトピューレ えだまめ きゅうり コー	こめ じゃがいも あか いん なまクリーム あぶ ら ごまドレッシング
21 (水)	チキンライス	牛乳	ほうれんそうのたまご フルーツのゼリーあえ	614 24.7 16.6	牛乳	とりにく ベー コン とうふ ★たまご	たまねぎ にんじん グリ ンピース マッシュルーム ほうれんそう もも み かん	こめ あぶら バター でんぶ ますかつとぜ りー
22 (木)	ぶたどん	牛乳	きゅうりとわかめのす もの	603 23.7 19.0	牛乳	ぶたにく ちりめ ん わかめ	たまねぎ にんじん 葉 ねぎ こんにゃく きゅ うり ゆず	こめ あぶら さとう 白ごま さとう
23 (金)	コッペパン	牛乳	やさいのスープ てづくりハンバー グポイルキャベツ	656 26.7 23.5	牛乳	ベーコン ぶたに く きゅうにく とうふ	たまねぎ にんじん コーン ぶなしめじ こ まつな キャベツ	こめ じゃがいも パ ン こ さとう
26 (月)	ごはん	牛乳	すましじる とりとさつまいものゆず ふうみ	657 30.3 17.9	牛乳	とうふ あぶらあ げ かつお こんぶ と りにく	ぶなしめじ にんじん はくさい こまつな しょうが ゆず	こめ でんぶ さつま いも あぶら さとう
27 (火)	ごはん	牛乳	あつあげのそぼろに キャベツとちくわの力 レーマヨあえ	629 27.4 24.0	牛乳	とりにく 厚揚げ ちくわ	たまねぎ にんじん こ んにゃく えだまめ しょうが キャベツ	こめ あぶら ノンエ グマヨネーズ
28 (水)	ごはん	牛乳	ちくげんに しろみさかなのたつたあ げ	611 30.2 14.6	牛乳	とりにく ちくわ メルルーサ	ごぼう れんこん たけの こ にんじん ほししいた け こんにゃく えだまめ しょうが	こめ あぶら でんぶ
29 (木)	ごはん	牛乳	ホイクワウ しゅうま い	613 24.8 20.7	牛乳	ぶたにく みそ ホークしゅうまい	キャベツ たまねぎ にん じん きくらげ ピーマン にんにく しょうが	こめ さとう あぶら ごま油 でんぶ
30 (金)	コッペパン チョコペースト	牛乳	わふうきのこスパゲッ ティハムとえだまめのサ ラダ	654 24.2 24.1	牛乳	チョコ ベー コン ハム	こまつな たまねぎ にん じん ししいたけ ぶなしめ じ にんにく キャベツ えだまめ コー	コッペパン スパゲッ ティ あぶら ドレッシ ング

※ 栄養価は小学校(中学年)の摂取基準量に基づいております。材料購入、その他理由における変更をご承ください。