



令和8年 9月30日
調布市立八雲台小学校
校長 石川 淳
栄養士

日	こんだて めい 献立名	牛乳 旬の食材 行事食など	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
1 木	ハッシュドポーク イタリアンサラダ ぶどうゼリー 	○	ぶたにく ハム かんでん	こめ,あぶら,じゃがいも,こむぎこ, マーガリン あぶら,さとう さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん キャベツ,きゅうり,パプリカ ぶどうジュース,レモン
2 金	ごはん 鯖のぬかだき 野菜の甘酢和え かぼちゃのみそ汁	○ 	さば わかめ,かまぼこ あぶらあげ,かつおぶし,こんぶ,みそ	こめ こめぬか,さとう さとう こんにゃく	 キャベツ,もやし,にんじん かぼちゃ,だいこん,しめじ,こねぎ
5 月	きなこビスキュイパン 秋野菜ときのこのポトフ 青菜とコーンのソテー 	○	さつまいも かぼちゃ しめじ まいたけ	きなこ,ちょうせいとうにゅう とりにく,ウインナー,だいず ベーコン	パン,マーガリン,さとう,こむぎこ さつまいも たまねぎ,キャベツ,かぼちゃ,しめじ,まいたけ たまねぎ,こまつな,コーン
6 火	ジョア ブルーベリー ごはん 酢豚 わかめスープ	× 	10月10日 目の愛護デー ぶたにく とりにく,とうふ,わかめ	 こめ でんぶん,あぶら,じゃがいも,さとう ごま,あぶら	 しょうが,たまねぎ,にんじん,ピーマン,パプリカ, だけのこ,しいたけ もやし,ねぎ
7 水	鮭のクリームパンネ カラフルサラダ 抹茶蒸しパン	○ 	さけ ベーコン,さけ,ちょうせいとうにゅう ちょうせいとうにゅう	マカロニ,あぶら,こむぎこ,マーガリン あぶら,さとう むしばんミックス,あぶら,さとう,あずき	にんにく,しょうが,たまねぎ,ほうれんそう, にんじん,コーン キャベツ,きゅうり,にんじん,パプリカ
8 木	家常豆腐丼 ワンタンスープ りんご	○ 	りんご ぶたにく,なまあげ,みそ とりにく	こめ,あぶら,さとう,でんぶん ワンタンのかわ	にんにく,しょうが,キャベツ,たまねぎ,ねぎ, にんじん,だけのこ,しいたけ しょうが,もやし,にんじん,こまつな,コーン りんご
9 金	ごはん 干草焼き じゃがいものきんぴら きりぼしだいこん 切干大根のみそ汁	○	とりにく,たまご ぶたにく とうふ,あぶらあげ,わかめ,かつおぶし, こんぶ,みそ	こめ あぶら,さとう あぶら,じゃがいも,さとう,ごま	たまねぎ,にんじん,だけのこ,ほうれんそう しょうが,たまねぎ,にんじん ねぎ,しめじ,きりぼしだいこん
1 3 火	みそラーメン ジャンボあげぎょうざ きゅうりの中華いため	○ 	ぶたにく,なると,かつおぶし,みそ ぶたにく,だいず ぶたにく	ちゅうかめん,あぶら あぶら,でんぶん,ぎょうざのかわ, こむぎこ あぶら,さとう	にんにく,しょうが,しいたけ,キャベツ,ねぎ, もやし,にんじん,コーン にんにく,しょうが,キャベツ,ねぎ,こら しょうが,ねぎ,きゅうり
1 4 水	れんこんのピラフ あき秋なすのミートグラタン オレンジドレッシングサラダ	○ 	ウインナー ぶたにく,だいず	こめ,マーガリン,あぶら あぶらマカロニ,さとう あぶら,さとう	たまねぎ,れんこん,マッシュルーム, グリーンピース にんにく,たまねぎ,なす,にんじん キャベツ,はくさい,にんじん,きゅうり, オレンジジュース
1 5 木	エビとまいたけのばら天丼 いものこ汁 	○	えび とりにく,とうふ,あぶらあげ,かつおぶし, こんぶ,みそ	こめ,でんぶん,あぶら,こむぎこ,さとう あぶら,さといも,こんにゃく	まいたけ ねぎ,にんじん,ごぼう なし
1 6 金	ゆかりごはん まさご焼き 大豆の磯煮 すまし汁 	○	とうふ,とりにく,だいず,じゃこ だいず,あぶらあげ,ひじき かまぼこ,わかめ,かつおぶし,こんぶ	こめ あぶら,でんぶん,さとう こんにゃく,さとう	ゆかり にんじん,たまねぎ にんじん だいこん,ねぎ,だけのこ,えのきだけ
1 9 月	あげパン チリコンカン ブロッコリーサラダ	○	うぐいすきなこ ぶたにく,ベーコン,だいず	ミルクパン,さとう,あぶら あぶら,でんぶん さとう,あぶら	 にんにく,たまねぎ,にんじん,セロリー ブロッコリー,キャベツ,にんじん,たまねぎ
2 0 火	ごはん すき焼き風煮物 春雨サラダ みかん	○ 	ぶたにく,とうふ,かつおぶし ハム	こめ あぶら,こんにゃく,さとう はるさめ,あぶら,さとう	はくさい,にんじん,ねぎ,まいたけ,しいたけ, こまつな キャベツ,もやし,にんじん,きゅうり みかん
2 1 水	カレー南蛮 ちくわのからあげ ささみと野菜のサッパリ和え	○	あぶらあげ,ぶたにく,かつおぶし ちくわ とりにく,のり	うどん,あぶら,こむぎこ,でんぶん こむぎこ,あぶら さとう,あぶら	しょうが,たまねぎ,こまつな,ねぎ,にんじん しょうが,にんにく キャベツ,もやし,にんじん,きゅうり,うめぼし

2 2 木	ルーローハン 大根としょうがのスープ タピオカミルクティーゼリー	○ 台湾 (たいわん) こんだて	ぶたにく、ぶたにく、みそ ベーコン ちょうせいとうにゅう	こめ、あぶら、さとう、はちみつ、でんぶん あぶら さとう、タピオカパール	しょうが、にんにく、たまねぎ、ねぎ、たけのこ、 チンゲンサイ、パプリカ、しいたけ にんにく、しょうが、だいこん、もやし、にんじん、 セロリー、はねぎ
2 3 金	吹き寄せごはん 白身魚の梅みそ焼き のっぺい汁	○ くり さといも	とりにく アブラカレイ、みそ あつあげ、かつおぶし、こんぶ	こめ、もちごめ、くり、あぶら さとう、あぶら さといも、こんにゃく、でんぶん	しめじ、にんじん、えだまめ ねぎ、うめぼし だいこん、にんじん、ごぼう
2 6 月	ジャンバラヤ ジュリアンヌスープ さつまいもドーナツ	○ さつまいも	とりにく ベーコン ちょうせいとうにゅう	こめ、あぶら こむぎこ、さつまいも、マーガリン、さとう、 こま、あぶら	たまねぎ、にんじん、パプリカ、グリーンピース、 マッシュルーム キャベツ、たまねぎ、にんじん、セロリー、 えのきだけ
2 7 火	ごはん とり肉の香味ソースかけ 磯香和え 木島平村のきのこ汁	○ しめじ	とりにく のり わかめ、あぶらあげ、かつおぶし、こんぶ、 みそ	こめ あぶら、さとう、でんぶん あぶら	しょうが、にんにく、たまねぎ、ねぎ、こまつな、 パプリカ こまつな、もやし、にんじん しょうが、しめじ、えのきだけ、たまねぎ、ねぎ
2 8 水	ミルクパン 小魚のスパイシーフライ ジャーマンポテト 豆乳スープ	○	にぎず ウィンナー ベーコン、ちょうせいとうにゅう	パン こむぎこ、パンこ、あぶら あぶら、じゃがいも マカロニ	 にんにく、たまねぎ、コーン はくさい、たまねぎ、にんじん、セロリー、 マッシュルーム
2 9 木	ごはん キムムッチ タンタン豆腐 海藻サラダ	○	のり ぶたにく、とうふ、かつおぶし、みそ かいそう	こめ あぶら、さとう、ごま あぶら、さとう、でんぶん あぶら	にんにく しょうが、にんにく、たまねぎ、ねぎ、こら キャベツ、きゅうり、にんじん
3 0 金	スパゲッティナポリタン コーンフ레이크サラダ かぼちゃマフィン	○ Halloween	ハム、ベーコン ちょうせいとうにゅう	スパゲッティ、あぶら コーンフ레이크、さとう、あぶら ホットケーキミックス、さとう、あぶら	にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、 マッシュルーム キャベツ、きゅうり、にんじん、パプリカ、たまねぎ かぼちゃ

調布市の姉妹都市「長野県木島平村」より、えのき・しめじが届きます。材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。
 今月の平均栄養量 エネルギー574kcal たんぱく質23.4g 脂質20.3g 食塩相当量2.2g

10月 給食だより

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、限りの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

体に必要な量をしっかりと知ることも大切です

3 食べ残しのないように、きれいに食べる

「お皿ピカピカ」を目指しましょう

「食育基本法」が改正されました



「食育基本法」は、さまざまな食の課題を解決し、国民が健康に暮らせる社会をつくるために、平成17（2005）年に制定されました。それから20年の間に、私たちの食を取り巻く環境は大きく変化し、食育の重要性はさらに高まっています。

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。

食育は、個人の健康づくりにとどまらず、国民全体で持続可能な食を支えるための重要な取り組みとして、その役割を広げています。食べ物が食卓に届くまでの流れを知り、農業や漁業をはじめ、食を支える人々への理解を深めていきましょう。

「味覚の秋」がやって来た！！ 五感で味わい、食事を楽しみましょう

新米をはじめ、さまざまな農作物が収穫の時期を迎えています。サンマやサケなどの魚も脂がのっておいしい季節です。このように秋は旬の食べ物が豊富で、気候も過ごしやすく食欲が増すことから、「味覚の秋」や「食欲の秋」といわれます。

食事のとき、テレビやスマートフォンを見ながらダラダラ食べていませんか。食事に集中してよく味わうことで、満足感が高まり、心も体もリフレッシュできます。五感を使って味わい、「味覚の秋」を楽しみましょう。

五感を使って味わうとは？

五感とは、味覚・視覚・聴覚・嗅覚・触覚の5つの感覚のことです。このうち古く感じるのが「味覚」ですが、実はそれ以外の4つの感覚も、食べ物のおいしさに深く関わっています。食べるときに五感を意識してみましょう。

舌で味わう味覚

甘味・酸味・塩味・苦味・うま味（5つの基本味）

目で見る視覚

色・形・大きさ・盛り付け

耳で聴く聴覚

かんだときの音

鼻で嗅ぐ嗅覚

におい・風味

皮膚や口の中で感じる触覚

温度・硬さ・なめらかさ

味覚ではなく触覚で感じるもの

- 辛み…唐辛子などのピリピリとした刺激や熱さ
- 渋み…濃い緑茶や渋柿などで、舌がキュツとする感覚
- 清涼感…ミントなどのスースーとした冷たさ

いろいろな味を経験してみよう！味蕾

味覚は、舌の表面などにある「味蕾」という器官で感じます。味蕾は子どものうちに発達し、成長とともに少しずつ減少していくとされています。そのため、子どもは大人よりも味に敏感です。また、すっぱいもの（酸味）や苦いもの（苦味）が苦手な子どもが多いのは、「酸味＝腐ったもの」「苦味＝毒」と本能的に感じて避けるようになっているためです。味の経験を積むことで食べられるようになりますが、苦手なものを無理に食べるのは逆効果です。調理法工夫する、一口だけ食べてみるなど、無理のない範囲で、いろいろな味を経験してみましょう。

