



令和8年度 10がつこんだてひょう

保谷第二小学校

日	献立名	献立名	の み も の	赤の食品（たんぱく質） 血や肉になる	黄の食品（炭水化物・脂質） 熱や力のもとになる	緑の食品（ビタミン・無機質） 体の調子をととのえる	1膳 - たんぱく質
1 木	なめし			油揚げ	米、ごま油、★ごま	ごまつな	595 kcal
	ぎせい豆腐			豆腐、鶏肉、★たまご	さとう	にんじん、干し椎茸、さやいんげん	26.1 g
	五目豆			大豆、こんぶ	こんにゃく、さとう	干し椎茸、にんじん、ごぼう、さやいんげん	
	じゃがいものみそ汁			生揚げ、わかめ、みそ	じゃがいも	玉葱	
2 金	ケバブ風サンド			鶏肉	ビタパン、油、小麦粉	にんにく、玉葱、にんじん、キャベツ	554 kcal
	野菜のピクルス				さとう	きゅうり、ブロッコリー、だいこん、にんじん、にんにく	27.3 g
	ミックスビーンズスープ			★ベーコン、★豚肉、白いんげん豆、ひよこまめ	油、じゃがいも、さとう、マカロニ	セロリー、にんじん、玉葱、トマト缶	
5 月	まぜまぜビビンバ			★豚肉、★たまご	米、米粒麦、油、さとう、ごま油、★ごま	しょうが、にんにく、ぜんまい、もやし、にんじん、ほうれんそう	610 kcal
	春雨スープ			鶏肉	油、はるさめ	にんじん、ねぎ、干し椎茸、きくらげ、キャベツ、ほうれんそう	23.1 g
	ぶどうゼリー			粉寒天	さとう	ぶどうジュース	
6 火	しょうゆラーメン			★豚肉、なると	蒸し中華めん、油、★ごま油	にんにく、もやし、にんじん、ねぎ、ごまつな、メンマ	613 kcal
	根菜のカレーいため				油、さとう	ごぼう、だいこん、にんじん、青ピーマン	21.0 g
	大学芋				さつまいも、油、水あめ、さとう、★黒ごま		
7 水	秋の香りごはん			鶏肉	米、さつまいも、油、さとう	にんじん、生しいたけ、えのきだけ	631 kcal
	さばのみそ幽庵焼き			さば、みそ	さとう	しょうが、ゆず	26.2 g
	キャベツとかぶの梅おかかあえ			おかか削り節	さとう	キャベツ、きゅうり、かぶ、にんじん、練り梅	
	田舎汁			生揚げ		にんじん、だいこん、ごまつな、ごぼう、ねぎ	
8 木	とりごぼうピラフ			鶏肉	米、米粒麦、油	玉葱、マッシュルーム、ごぼう、にんじん、さやいんげん	603 kcal
	ペイザンヌスープ			鶏肉		かぶ、玉葱、にんじん、キャベツ、ごまつな	22.1 g
	りんごケーキ			★たまご、豆乳	小麦粉、さとう	りんご	
9 金	ごはん（10/10 目の愛護デー）				米		596 kcal
	レバじゃがコロコロあげ			★豚レバー	でんぷん、小麦粉、じゃがいも、油、さとう	しょうが	23.4 g
	ほうれんそうのごまあえ			焼き竹輪	★ごま、さとう	ほうれんそう、もやし、にんじん	
	けんちん汁			豆腐	ごま油、さといも、こんにゃく	にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、干し椎茸	
13 火	ごはん				米		553 kcal
	鮭のみそマヨネーズ焼き			鮭、みそ、★粉チーズ		しょうが、玉葱	28.6 g
	わかめとじゃこのサラダ			ちりめんじゃこ、わかめ	さとう、ごま油	キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうが、ねぎ	
	みそ汁			油揚げ、みそ		はくさい、えのきだけ、ごまつな	
14 水	ちゃんこうどん			鶏肉、油揚げ、みそ	うどん、しらたき	にんじん、えのきだけ、しめじ、干し椎茸、だいこん、ねぎ、ごまつな	597 kcal
	海鮮いため			いか	★ごま油、でんぷん	にんにく、ブロッコリー、キャベツ、青ピーマン	26.0 g
	いものあぶらき（神津島）				さつまいも、でんぷん、上白糖、油		
15 木	ガパオライス			鶏肉、大豆	米、さとう、ごま油、油、でんぷん	青ピーマン、赤ピーマン、玉葱、しめじ、にんにく	593 kcal
	コロコロサラダ			★ボークハム	油、さとう	だいこん、きゅうり、にんじん	26.6 g
	ビーフンスープ			鶏肉	ビーフン	にんじん、ねぎ、干し椎茸、きくらげ、キャベツ、ほうれんそう	
16 金	チキンカレーライス			鶏肉	米、押麦、油、じゃがいも、小麦粉	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん	705 kcal
	オリエンタルサラダ				さとう、★ごま油、コーンフレーク	キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり	18.9 g
	キャロット寒のフルーツポンチ			粉寒天	上白糖	みかん缶、黄桃缶、にんじんジュース、オレンジジュース	
19 月	ごはん				米		563 kcal
	鶏のてり焼き			鶏肉		にんにく、しょうが	24.4 g
	フィッシュサラダ			かえり煮干	ごま油、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん、ホールコーン、玉葱	
	みそのっぺい汁			鶏肉、豆腐、みそ	さといも、こんにゃく、油、でんぷん	干し椎茸、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、ほうれんそう	
20 火	焼き豚チャーハン			★焼き豚、なると	米、油	しょうが、ねぎ、にんじん、あさつき	634 kcal
	中華コーンスープ			豆腐、★たまご	でんぷん	玉葱、にんじん、クリームコーン、ホールコーン、パセリ	22.6 g
	ごま団子				白玉粉、上白糖、さつまいも、★ごま油		
21 水	ミルクパン				★ミルクパン		616 kcal
	かぼちゃコロッケ			鶏肉、★たまご	油、マッシュポテト、小麦粉、パン粉	かぼちゃ、玉葱	25.1 g
	サワーキャベツ				さとう	キャベツ、にんじん	
	ペイザンヌスープ			鶏肉		かぶ、玉葱、にんじん、キャベツ	
22 木	油麩丼（宮城県郷土料理）			鶏肉、生揚げ、★たまご	米、油、油、さとう、でんぷん	しょうが、にんじん、玉葱、生しいたけ	582 kcal
	青菜のおかかあえ			おかか削り節		にんじん、ほうれんそう、キャベツ	24.7 g
	すまし汁			豆腐、わかめ		かぶ、ごまつな	
	みかん					みかん	
23 金	くりごはん			こんぶ	米、もち米、くり、★ごま		627 kcal
	ししゃものもみじあげ			子持ちししゃも、★たまご	でんぷん、小麦粉、油	にんじん	23.8 g
	白菜のおひたし			おかか削り節		はくさい、にんじん	
	そうめん汁			鶏肉	そうめん	にんじん、干し椎茸、だいこん、ねぎ、ごまつな	
26 月	四川豆腐丼			生揚げ、鶏肉	米、米粒麦、油、さとう、でんぷん、ごま油	玉葱、だけのこ、にんじん、チンゲン菜、干し椎茸、しょうが、にんにく	622 kcal
	五目汁			鶏肉、かまぼこ	でんぷん、こんにゃく、玉ふ	にんじん、だいこん、ねぎ、ほうれんそう	27.4 g
	豆乳花（トールーフア）			豆乳、アガー、きな粉	上白糖、黒砂糖、水あめ		
27 火	ごはん				米		616 kcal
	しそ豆腐ナゲット			鶏肉、おから	でんぷん、パン粉、油	玉葱、ねぎ、しそ葉	23.7 g
	じゃがいものごまサラダ			★ボークハム	じゃがいも、★ごま、さとう	きゅうり	
	やさいスープ			鶏肉	油	かぶ、キャベツ、にんじん、玉葱	
28 水	スパゲティペスカトーレ			えび、いか	スパゲティ、オリーブ油、さとう、小麦粉	にんにく、玉葱、にんじん、トマト缶、ごまつな	568 kcal
	なすのトルティーシャ			★シュレットチーズ、★ボークハム、★たまご	オリーブ油	なす	30.7 g
	ビーンズサラダ			大豆	油、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん、赤ピーマン、玉葱、パセリ	
29 木	いわしのかばやき丼			まいわし	米、でんぷん、小麦粉、油、さとう	しょうが	630 kcal
	かぶとキャベツの香味あえ					かぶ、キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうが	23.7 g
	沢煮焼			★豚肉、油揚げ	油	にんじん、だいこん、玉葱、ごまつな	
30 金	ちらし寿司（80周年祝い献立）			油揚げ、鮭	米、さとう	干し椎茸、にんじん、かんぴょう、れんこん、さやいんげん	621 kcal
	お吸い物			なると		だいこん、かぶ、にんじん、えのきだけ、ねぎ、ごまつな	18.7 g
	ブルーベリーマフィン			豆乳	オヤツイン、さとう、ソーダクラッカー	ブルーベリー	

※食材料の都合により、献立変更をすることがあります。ご了承ください。

10月 給食だより

(毎月19日は食育の日)

令和8年9月29日
保谷第二小学校
校長 斉藤 境 栄

食べ物の「もったいない」を減らそう!



今月の給食目標は、
栄養を考えて食べよう

秋の味覚が店頭にたくさん並んでいます。今の時期に美味しい食べ物からいろいろな栄養をとって、体の抵抗力を高め、風邪に負けない体を作りましょう

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）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。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。



「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。

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も大切です

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

「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で豊富で、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。



味覚の秋・食欲の秋

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。このうち舌で感じるのが「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…濃い緑茶や洗柿などで、舌がキュッとする感覚
- 清涼感…ミントなどのスースーとした冷たさ



秋はおいしい物がたくさんあります。食べすぎないように



「給食白衣のご家庭での洗濯につきまして、日頃よりご協力いただきありがとうございます。洗濯後の白衣等の「香り」を苦手と感じる児童や生徒もおりますので、ご家庭で洗濯をする際の「香り」に対するご配慮をお願いします。」

