

10月 給食たより



令和8年9月29日
西東京市立上向台小学校



暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。今月は体育発表会があります。スポーツで実力を発揮するには、日頃の練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとることも大切です。

食べ物の「もったいない」を減らそう！

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**
- 2 自分が食べ切れる量に調整する**
- 3 食べ残しのないように、きれいに食べる**

10月は「食品ロス削減月間」です。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、日本の食料自給率約37%（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。



◆ 今月の献立から ◆

2日(金) ★インドの料理

タンドリーチキンは、鶏肉を数種類のスパイスに漬け込んでから焼きます。ピタパンに挟んで食べてください。

7日(水) ★中国の料理

ツァイファンは、中国上海の家庭料理でチンゲン菜などの青菜と豚肉などを炊き込んだ料理です。豆花は、香港や台湾で食べられている豆乳で作ったデザートです。

9日(金) ★目の愛護デー

10日は目の愛護デーです。アントシアニンを含むブルーベリーを入れたケーキを作ります。

15日(木) ★西東京市の友好都市・千葉県勝浦市の料理

勝浦タンタンメンは、しょうゆベースのスープにラー油を使い、みじん切りにした玉ねぎと豚ひき肉が特徴のラーメンです。給食ではラー油を控えめに作ります。勝運カツは、カツオの切り身をフライにしたご当地グルメです。

23日(金) ★体育発表会・前日応援献立

体育発表会の前日に、力がつくようにチキンカツを作ります。

28日(水) ★秋野菜のカレーライス

さつま芋、れんこん、ごぼう、人参などの根菜類を使ったカレーライスを作ります。

30日(金) ★ハロウィン🎃

ハロウィンの行事として、かぼちゃを練りこんだ甘さ控えめのケーキを作ります。



【さつまいもチップス 4人分】

パリッとした食感で甘みのあるチップスです。

9月11日の給食で提供しました。

材料	作り方
さつまいも 中1本 (200～250g)	① さつまいもは皮付きのままスライサーで薄切りにする。
揚げ油 適宜	水に20分位さらした後、ざるにあげ、水気をきる。
粉糖 小さじ2	ペーパーで水気をふく。
	② 鍋に油を入れて、170℃の油で揚げる。薄く色づく程度で引きあげる。
	③ 粉糖をまぶす。



今月の地場農産物

【ファーム加藤】 ブルーベリー

【田倉農園】 大根・キャベツ



【給食白衣の御家庭での洗濯について】

洗濯後の白衣等の「香り」を苦手と感じる児童もおりますので、御家庭で洗濯をする際の「香り」に対する御配慮をお願いします。

