

10月給食だより

令和6年10月11日
西東京市立田無第三中学校

10月は食品ロス削減月間です

日本の食品ロスは1年間で約523万トン（令和5年度推計値）です。世界の食料援助量は、令和4年度は約480万トンでした。日本では、世界の食料援助量よりも多い食べ物が捨てられています。今月の給食目標は「食べ物を大切にしよう」です。いまから自分にできることがないか考えてみましょう。

す
捨てちゃうの？



「もったいない」を減らしたいですね。



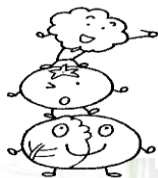
まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを食品ロスといいます。食品ロスには、売れ残りや期限が切れたもの、調理の時の皮のむきすぎ、食べ残しなどがあります。食品ロスを減らすためには、家庭や社会全体でさまざまな取り組みを行う必要があります。

すぐにできる 食品ロスを減らす方法



買い物の前に
食品の在庫を
確認！





給食試食会を行いました



10月4日(金)、給食試食会を行いました。栄養士から、給食の栄養摂取基準・給食調理室紹介・献立についての説明を行った後、生徒と同じ時間帯で配膳と試食をしていただきました。試食した感想のほか、日頃ご家庭でお子様と給食についてお話されていることなど伺うことができました。みなさまからいただいた貴重なご意見を活かし、今後もより良い給食活動ができるよう努めていきます。



試食会で寄せられた感想

- ・今日の献立を家でも作りたい。
- ・薄味ながらもおいしく、よく噛むメニューもあり、食感も違いがあり満足した。お腹いっぱいになった。
- ・塩分量の基準がある給食で、出汁や味付けなど工夫していることを感じた。美味でした。
- ・これだけの食材を使って、毎日家庭で食事を用意するのは大変。栄養バランスの良い給食はありがたい。
- ・様々な工夫がされている給食なので、もう少し食べる時間が長いといいなと思った。



◆◆◆試食会の献立◆◆◆
五穀わかめごはん サバのカレー南蛮
もやしのごま酢和え すまし汁 牛乳

給食レシピ

紹介



三枚おろしのアジ等、他の魚で作っても美味しいですよ♪

材料（4人分）

サバのカレー南蛮

サバ切り身 4切れ

A { しょうが 一片(すりおろす)
酒 小さじ2
カレー粉 小さじ1/2
醤油 小さじ2

片栗粉 大さじ4程度
揚げ油 適宜

B { 醤油 小さじ1と1/2
砂糖 大さじ1
水 大さじ3
片栗粉 小さじ1/2

1. サバはペーパーなどで表面のドリップ（水分）を拭き取ってからAで下味をつける。
2. 1のサバに片栗粉をまぶす。（揚げる直前にまぶす）
3. 170℃程度の揚げ油で、サバをカラリと揚げる。
4. Bの材料を全て小鍋に入れ、よく混ぜてから中火にかける。混ぜながらとろみがつくまで加熱。
5. 揚げたサバに4で作ったタレをかけて出来上がり。
※タレの量は家庭の小鍋でも作りやすいように実際の給食提供量よりやや多めにしています。

【もやしのごま酢和え（4人分）】

- ①油揚げ1枚はトースターで焼いて細切りにする。
- ②もやし1袋を沸騰したお湯で30秒茹で、ピーマン1個（千切り）を追加し数秒茹でる。
- ③和え衣（すりごま大さじ1・醤油小さじ1・砂糖小さじ1・酢小さじ1）で①と②を和える。