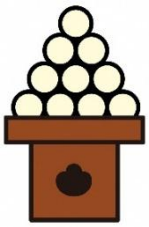
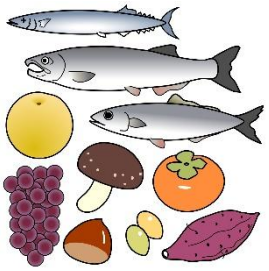
10月 給食だより

©少年写真新聞社2025

令和７年 10 月 16 日
横浜市立本町小学校
給食室

厳しい残暑がやわらぎ過ごしやすい季節になりました。この時期は実りの秋でもあり昔から、『天高く馬肥ゆる秋』といわれるように、収穫の秋、食欲の高まるさわやかな季節です。ぜひ自然の恵である旬の食品を楽しんでください。





10 月の献立

- 食欲の秋、収穫の秋を感じられるようにしました。
  - かつおのあんかけ　ふくめ煮　きのこスパゲティ
    秋味ごはんの具　さけのクリームシチュー
- 10 月６日の十五夜にちなんでお月見団子を入れた「月見汁」を取り入れました。
- 旬の食品を取り入れました
  - さば　かつお　さけ　さつまいも　さといも　しめじ　えのきたけ　りんご　みかん
- 食品ロス削減月間にちなみ、新献立「おかかのだしふりかけ」を取り入れました。

10 月の献立の変更

（下線が変更した献立です）

今年度の本町小は学校保健委員会で ICT との付き合い方について取り組んでいます。そこで、目の健康に関わる食品を取り入れました。

日	本町小メニュー	使用する食材
27 日（月）	ロールパン 牛乳 カスレ にんじんポタージュ ブルーベリーゼリー	●カスレ だいず　豚肉　ベーコン　たまねぎ　トマト缶　にんじん　セロリ　にんにく オリーブ油　ワイン（白）　塩　こしょう　水 ●にんじんポタージュ じゃがいも　にんじん　たまねぎ　米油　小麦粉　マーガリン　牛乳 豆乳　脱脂粉乳　チキンブイヨン　塩　こしょう　水
28 日（火）	ごはん　牛乳 さばのみぞれ焼き 磯香あえ　呉汁	●さばのみぞれ焼き さば　塩　だいこん　しょうゆ　みりん　でんぷん　水 ※　さばはオーブンで焼きます。

10 月の地産地消（横浜市内産物の利用）

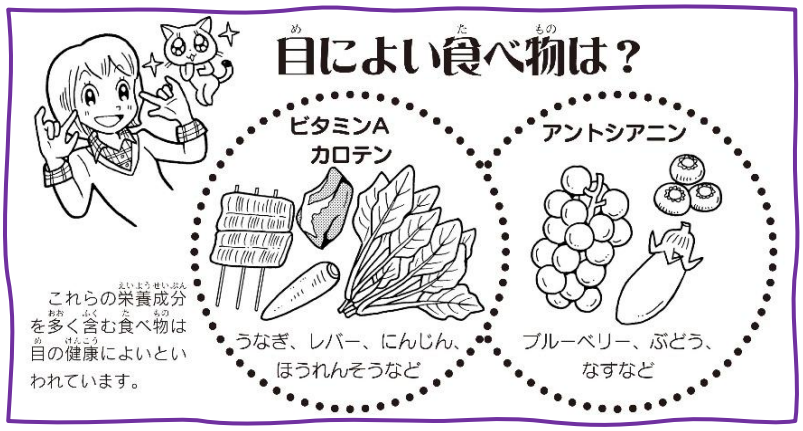
3 日（金）こまつな<かきたま汁>

7日（火）こまつな<さけのクリームシチュー>

29 日（水） こまつな<サンマ―丼の具>

31 日（金）こまつな<タンタンスープ>

●地産地産の推進として一部 JA 横浜より横浜市内産の野菜を購入します。



10 月の給食室での炊飯

※　横浜市は外部にごはんの炊飯を委託しています。本町小では給食室での炊飯も行います。（1 か月に 2 学年ずつ）

●15 日（水） 麦ごはん　※対象学年　2･6 年生

10月16日は世界食料デー

世界食料デーとは、世界の一人ひとりが、基本的人権である「すべての人に食料を」のもと、世界に広がる栄養不良や飢餓、極度の貧困を解決していくことを目的とし、国連が制定した日です。

これを機に、食料問題の解決について調べたり、周りの人たちと話し合ってみたりして、解決に向けて何ができるのかを考えてみましょう。

ⓒ少年写真新聞社2025

調べて考えてみよう

- 身近にある食べ物はどこでつくられたのでしょう？
- 日本では食料の○%を海外から輸入しているでしょう？
- 世界で生産された食料はどのくらい捨てられているでしょう？
- 食べ物をつくるために必要なものは？

たくさんの食品が捨てられている「食品ロス」

世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食料支援量は、年間370万トン(2023年)です。一方、日本の食品ロスの量は、年間464万トン(2023年度)ですが、これは食料支援量の約1.3倍になります。一人ひとりができるところから、食品ロス対策を始めていくことが大切です。

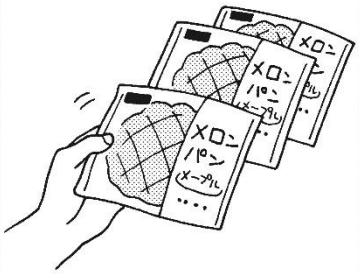
ⓒ少年写真新聞社2025

身近なところから始める食品ロス対策

家にある食材をチェック

事前のチェックで、無駄な買い物を防げます。

すぐ食べる時は手前から



棚の手前にある、期限の近いものを取ります。

賞味期限は過ぎても食べられる

すぐに食べられなくなるわけではないので、おとなと相談してから食べましょう。

ⓒ少年写真新聞社2025

食品ロスを減らす取り組みとして「だしふりかけ」を作りました。
さつま汁のだしをとったかつおの削り節をパラパラになるまで炒ります。少量のかつお節を追加して砂糖・しょうゆ・みりんで味をつけ、汁気がなくなるまで煮詰めます。
さいごに酢を入れて軽く炒りつけたらできあがりです。

麦ごはん・おかかのだしふりかけ
牛乳
豚肉のごまみそ
さつま汁