



令和8年9月30日
横浜市立和泉小学校
給食室

雨の日が多く、暑かったり肌寒かったりと、気温の変化が大きい日が続いています。

少しずつ秋らしくなり、旬の食べ物がおいしい季節を迎えています。給食でも秋が感じられる献立を取り入れています。

10月の献立について



- 食欲の秋、収穫の秋を感じられる献立にしました。

(かつおのあんかけ、煮魚、ふくめ煮、きのこスパゲティ、秋味ごはん、さけのクリームシチュー)

- 十三夜(10/23)にちなんだ献立として、「さつまいもと栗の甘煮」を取り入れました。

- 旬の食品を多く取り入れました。

(さば・かつお・さけ・さつまいも・さといも・栗・しめじ・えのきたけ・エリンギ・りんご・みかん)

お知らせ

- 家庭配布献立表には献立がのっていますが、10月26日の給食はありません。

主食としてのご飯のよさ

主食にはお米のご飯のほか、小麦などから作られるパンやめんもあります。主食となる食べ物に多く含まれている炭水化物(糖質)は体や脳を動かすエネルギー源で、子どもたちにとっては体が成長するために欠かせません。主食としてのご飯には次のようなよさがあります。

- どんな料理にも合う!



和洋中、どんな料理にもよく合います。

- 腹持ちがよい!



粉でなく粒のため、消化がゆるやかに進みます。

- 塩分はゼロ!



パンやめんと違って、食塩を使わずに作れます。

- 量の調整がしやすい!



食べる量を自分で考えて柔軟に調整できます。



10月は「食品ロス削減月間」です!



—10月30日は「食品ロス削減の日」—

どんな大産地でも食料資源は“無限”ではありません。さまざまな自然の影響によって、農作物が不作になったり、魚の漁獲量が減ったりしています。**私たちの命をつなぐ貴重な食べ物**を大切にいただくために**食品ロス削減**を実践していきましょう!

みなさんは、右のイラストを見たことがありますか?

これは、農林水産省が作成した食品ロス削減国民運動のキャラクター『ろすのん』です。この名前には、「食品ロスをなくす(non)」という願いが込められています。『ろすのん』の真ん中の赤い円は「お皿」、下の二本線は「おはし」がイメージされています。

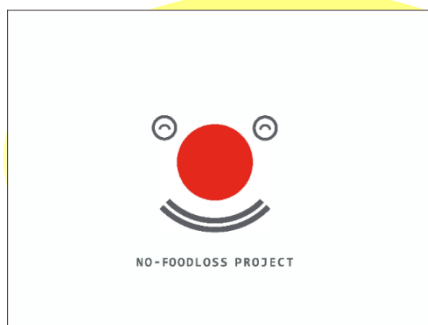


食べものに、
もったいないを、
もういちど。
NO-FOODLOSS PROJECT

では、『ろすのん』を左のような笑顔にするには、どんなことに取り組みたらよいのでしょうか?

- 食べきれ分だけ作る。
- 野菜の皮など食べられる部分はむだなく使う。
- 自分に合った量を残さずに食べる。
- 冷蔵庫の中の食品をこまめにチェックする。

などが考えられますね。自分にできることから少しずつ実践していきましょう。



給食レシピ



タッカルビ (4人分)

鶏肉(角切り)	150g
じゃがいも	2個(300g)
たまねぎ	大1個(200g)
キャベツ	葉3枚
しょうが	少々
にんにく	少々
油	小さじ1~2
しょうゆ	大さじ1と1/2
さとう	大さじ1と1/2
みりん	大さじ1弱
コチジャン	小さじ1~2
スープの素	小さじ1
ごま油	少々



作り方

- ① じゃがいもをいちょう切り、たまねぎをうす切り、キャベツを短冊切り、しょうが・にんにくをみじん切りにする。(しょうが・にんにくはチューブでも可)
- ② フライパンに油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒める。鶏肉・たまねぎを入れ炒める。
- ③ じゃがいも・キャベツ・スープの素を入れ、ふたをして5分くらい蒸し焼きにする。
- ④ 材料に火が通ったら、調味料を入れて味付けし、仕上げにごま油を回し入れる。

「タッ」は鶏、「カルビ」はあばら骨のまわりの肉という意味です。仕上げにとろけるチーズを足しても美味しいです。辛めにした場合はコチジャンの量を増やしてください。

給食ではじゃがいもの代わりにさつまいもを入れています。