

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	栄養価	
						1人1食あたり Kcal	たんぱく質 g
2金	五目ごはん(ムロアジ)	○	鶏肉, 丸鶏ミンチ, 卵	米, さとう	しょうが, にんじん, 干しいたけ, ごぼう, さやいんげん	(上)前期	(下)後期
	大豆のぼりぼりサラダ		大豆, ハム	かたくり粉, さとう	キャベツ, きゅうり, にんじん	704	34.5
	みそ汁 (油揚げ, こまつな)		油揚げ	じゃがいも	はくさい, ねぎ, こまつな	887	42.3
5月	ご飯	○	豚肉, 大豆, 豆腐, 卵	米	たまねぎ	717	32.2
	豆腐のハンバーグたれ		あおのり	じゃがいも		897	39.3
	じゃがいもの香味あえ		油揚げ		はくさい, えのきたけ, ねぎ, こまつな		
6火	担々炒飯	○	卵, 豚肉	米, 麦, さとう, かたくり粉	ねぎ, にんじん, 干しいたけ, チンゲンツァイ, にんにく, しょうが, たけのこ	637	25.3
	中華スープ		鶏肉, 豆腐	ごま油	にんじん, はくさい, ねぎ, こまつな	793	31.4
	りんご入りヨーグルト		ヨーグルト	さとう	りんごジャム, りんご		
7水	こまつなご飯	○	ハム, 卵	米, さとう	こまつな	651	31.6
	豆腐と海老の旨煮		豚肉, えび, 豆腐	かたくり粉, ごま油	しょうが, 干しいたけ, にんじん, たまねぎ, たけのこ, チンゲン菜	814	39.0
	大根ときゅうりのキムチ風			ごま油	だいこん, きゅうり, しょうが, にんにく		
8木	ハニーレモントースト	○		食パン, マーガリン, はちみつ, さとう	レモン果汁	607	21.9
	チャウダー		あさり, 牛乳, 豆乳, 生クリーム, いんげんまめ, 粉チーズ	じゃがいも, 米粉	セロリー, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, パセリ	747	26.7
	ツナサラダ		ツナ缶	さとう	こまつな, キャベツ, にんじん, きゅうり		
9金	バナナ	○			バナナ	609	30.1
	ご飯			米			
	さばのコチュジャン焼き		さば	さとう, ごま油, ごま	しょうが, にんにく, ねぎ	768	38.0
13火	ゆで野菜 (塩昆布入り)	○	塩昆布, おかか		キャベツ, もやし, こまつな		
	かきたま汁		鶏肉, 卵	かたくり粉	にんじん, たまねぎ, こまつな		
	ご飯			米		645	34.1
14水	のりのつくだ煮	○	焼きのり	さとう			
	鮭の塩焼き		鮭			808	43.7
	豚肉とじゃがいもの煮物		豚肉, 昆布, 豆腐, 卵	つきこんやく, さとう, じゃがいも	しょうが, たまねぎ, にんじん, 干しいたけ, たけのこ		
15木	むらこ汁	○		かたくり粉	江戸菜		
	スバゲッティボリタン		ペーコン, ワインナー, 牛乳, 豚肉, 粉チーズ	スバゲッティ, オリーブ油, さとう	にんにく, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, ビーマン	627	21.3
	ヨーグルトボムボム		卵, ヨーグルト	じゃがいも, はちみつ	キャベツ, きゅうり, にんじん, たまねぎ	775	25.8
16金	サンマご飯	○	さんま	米, かたくり粉, さとう	しょうが, 万能ねぎ	650	22.2
	切り干し大根の炒め煮		油揚げ	さとう	ごぼう, にんじん, 干しいたけ, 切干しだいこん		
	みそ汁 (貝だくさん)		油揚げ		にんじん, しめじ, はくさい, ねぎ, こまつな	804	26.9
19土	花みかん	○			みかん		
	高菜ときき肉の炒飯		豚肉, 卵	米, 麦, さとう, ごま油	しょうが, ねぎ, たかな漬, にんじん	621	24.0
	太平燕		豚肉, いかり, えび, うずら卵	はるさめ, ごま油	たまねぎ, にんじん, たけのこ, はくさい, こまつな	763	29.3
20火	柿	○			柿		
	秋の香りご飯		鶏肉, 油揚げ	米, さつまいも, さとう	にんじん, しめじ	625	27.1
	ししゃものごま茶揚げ		ししゃも	小麦粉, ごま			
21水	こまつなとえのきのおひたし	○	おかか	さとう	こまつな, もやし, えのきたけ, にんじん	777	32.7
	野菜のすまし汁		鶏肉, わかめ, かまぼこ		だいこん, にんじん, たけのこ, ねぎ		
	照り焼きチキンバーガー		鶏肉	丸パン, さとう, かたくり粉	キャベツ, しょうが	632	27.5
22木	ポテトビーンズ	○	大豆, あおのり	じゃがいも, かたくり粉		772	33.7
	キャベツとペーコンのスープ		ペーコン		セロリー, にんじん, たまねぎ, キャベツ, チンゲンツァイ		
	ご飯			米		656	23.5
23金	ジャンボきょうざ	○	豚肉	ごま油, かたくり粉, きょうざの皮, 小麦粉	にんにく, しょうが, キャベツ, ねぎ, にら	815	28.5
	ナムル			油, ごま油, ごま	にんにく, もやし, こまつな, にんじん		
	青菜と卵のスープ		鶏肉, 卵	かたくり粉	たまねぎ, 江戸菜		
24土	けんちんうどん	○	鶏肉, 油揚げ	さといも, ごま油, うどん	ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ, こまつな	584	22.5
	もやしサラダ			さとう, ごま	こまつな, もやし, キャベツ	721	27.3
	さつまいものレモン煮			さつまいも, さとう	レモン果汁		
27火	ご飯	○		米		725	24.0
	塩麹肉じゃが		豚肉, 高野豆腐	じゃがいも, しらす, さとう	にんじん, たまねぎ, さやいんげん	883	29.0
	ごんにゃくサラダ			つきこんやく, ごま, さとう, ごま油	きゅうり, にんじん, もやし, たまねぎ		
28水	お月見団子 (みたらし)	○	白玉粉, さとう, かたくり粉				
	秋野菜のカレーライス		豚肉, レンズまめ	米, さつまいも, パター, 小麦粉	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, エリンギ, しめじ	741	20.4
	コールスローサラダ		ハム	さとう	キャベツ, にんじん, コーン缶, たまねぎ	923	24.7
29木	ブドウゼリー	○	アガー	さとう	ぶどうジュース, ぶどう缶		
	ガーリックライス			米, オリーブ油	にんにく, パセリ	654	25.3
	ポークチョップ		豚肉	さとう	たまねぎ		
30金	百味ビーンズサラダ	○	いんげんまめ, 大豆, 青大豆, うずら豆	さとう	キャベツ, こまつな	810	30.8
	スコッチブロス		ペーコン, 豚肉	押麦	セロリー, たまねぎ, にんじん, かつ, こまつな		
	ご飯			米		638	28.1
29火	たらの変わり漬	○	たら	かたくり粉, さとう	たまねぎ		
	ひり辛ごんにゃく		鶏肉, おかか	ごんにゃく, ごま油	しょうが, にんじん, たけのこ, こまつな	795	35.5
	みそ汁 (豆腐)		油揚げ, 豆腐		こまつな, ねぎ		
30土	キムチ炒飯	○	豚肉	米, 麦, ごま	しょうが, にんにく, にんじん, はくさい, キムチ漬, ビーマン	665	22.3
	ワンタンスープ		豚肉, なた	わんたんの皮	しょうが, たまねぎ, もやし, ねぎ, こまつな	823	26.9
	野菜チップス			さつまいも, じゃがいも	はす, かぼちゃ		
31日	ミルクパン 結び型	○	ミルクパン			732	32.6
	マカロニグラタン		ペーコン, 鶏肉, 牛乳, えび, 生クリーム, チーズ	バター, 小麦粉, マカロニ	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, こまつな, パセリ	932	41.1
	ドラキュラスープ		ペーコン, ワインナー, いんげんまめ	じゃがいも, さとう	セロリー, たまねぎ, にんじん, かつ, 赤パプリカ, キャベツ, トマト缶		

※献立は都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。
 ※栄養価表記は、(前期)は3・4年生、(後期)は7・8・9年生の値です。
 ※1日(木)は都民の日のためお休みです。
 ※24日(土)はAri-nishi Festivalです。給食があります。そのため、26日(月)は振替休日です。
 ※6年生は、2日(金)・5日(月)は日光移動教室・振替休日、19日(月)は6年連合運動会、のため給食はありません。
 ※10月23日(金)は十三夜です。白玉団子を使用したお月見団子を提供します。よくかんで食べましょう。
 ※10月27日(火)から読書週間が始まります。給食でも27日(火)と30日(金)におはなし給食を出します。

10月の給食指導目標：旬の食材を味わおう！

20回平均		
(前期)	656	26.5
(後期)	815	32.6

10月 食育たより

食べ物の「もったいない」を減らそう！

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）※1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※2。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。

※1：農林水産省（令和6年度）※2：消費者庁・環境省・農林水産省（令和6年度）



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



からだに必要量を
知ること大切



3

食べ残しのないように、
きれいに食べる



「お皿ピカピカ」を
目指しましょう



「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。

「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が豊富で、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)	目で見える視覚 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…濃い緑茶や渋柿などで、舌がキュツとする感覚 - 清涼感…ミントなどのスースーとした冷たさ		

いろいろな味を経験してみよう！

味覚は、舌の表面などにある「味蕾」という器官で感じます。味蕾は子どものうちに発達し、成長とともに少しずつ減少していくとされています。そのため、子どもは大人よりも味に敏感です。また、すっぱいもの（酸味）や苦いもの（苦味）が苦手な子が多いのは、「酸味＝腐ったもの」「苦味＝毒」と本能的に感じて避けるようになっているためです。味の経験を積むことで食べられるようになりますが、苦手なものを無理に食べるのは逆効果です。調理法を工夫する、一口だけ食べてみるなど、無理のない範囲で、いろいろな味を経験してみましょう。

