

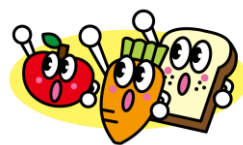


かんざき給食だより

神崎市学校給食共同調理場
2026. 10 . 1

10月号 (No. 7)

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37%（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。

※1:農林水産省(令和7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



体に必要な量
知ることも大切です



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

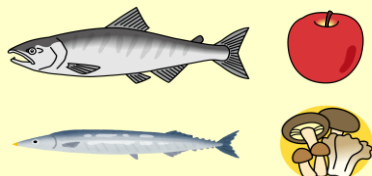


「食育基本法」は、さまざまな食の課題を解決し、国民が健康に暮らせる社会をつくるために、平成17(2005)年に制定されました。それから20年の間に、私たちの食を取り巻く環境は大きく変化し、食育の重要性はさらに高まっています。

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、食を支える人たちへの理解を深めていきましょう。

秋が旬の食べ物



旬の食べ物を使った献立

10月20日 さんまのゆずみそに

10月26日 きのかレー

しめじ・えのき

マッシュルームを使います。





10月 給食こんだてよてい表

まいつき 19日は 食育の日!!

神埼市学校給食共同調理場
脊振小学校

日 曜	献立名		赤の食品		緑の食品		黄色の食品		調味料 他	ギ ー ネ ル g	エ ネ ル g	く た し ん つ ば g	し じ つ g
	主 食	おかず	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーの もとになる食品						
1 木	ごはん	○ とりのからあげ ピーンズサラダ トマトスープ	とりにく ミックスピーンズ	ぎゅうにゅう		にんにく しょうが きゅうり キャベツ えだまめ	せいはいくまい きょうかまい かたくりこ はくりきこ	あぶら ごまドレッシング	塩 こしょう 酒 醤油 醤油	638	27.8	19.7	
2 金	ピビンバ (ごはん)	○ (あじつけにく) (ナムル) わかめスープ	ぎゅうひきにく ぶたひきにく だいずミート みそ	ぎゅうにゅう		たまねぎ しょうが にんにく りんごピューレ もやし きくらげ	せいはいくまい きょうかまい さとう	あぶら ごまあぶら	酒 みりん 醤油 醤油 酢	612	23.9	19.5	
5 月	だいきゅう												
6 火	ごはん	○ にくじゃが チーズサラダ	ぶたにく さつまあげ こおりどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ たけのこ グリーンピース	せいはいくまい きょうかまい じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	酒 みりん 醤油 醤油 酢 塩 こしょう	591	24.0	16.8	
7 水	ごはん	○ ハンバーグマトリス ほうれんそうとコーンのソテー やさいスープ	ハンバーグ	ぎゅうにゅう	トマト	きゅうり キャベツ どうもろこし しめじ ほうれんそう にんじん	せいはいくまい きょうかまい さとう	あぶら ごまドレッシング	酢 醤油 フウ コツナ 醤油 塩 こしょう	562	19.7	15.0	
8 木	おぎごはん	○ ししゃもフライ ごまあえ のっぺいじる	ししゃもフライ とりにく どうふ	ぎゅうにゅう		たまねぎ だいこん えだまめ	せいはいくまい きょうかまい わぎ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	醤油 酢 塩 醤油	584	22.2	17.2	
9 金	かわかむのひ そばろちらし	○ ハムとやさいのあえもの つみれじる ぶどうゼリー	とりにく ハム いわしつみれ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん はねぎ	きゅうり キャベツ もやし きゅうり ごぼう たまねぎ しめじ	せいはいくまい きょうかまい わぎ さとう	ごまあぶら ごまあぶら	醤油 酢 塩 醤油 削り節 昆布	584	22.9	16.4	
12 月	スポーツのひ												
13 火	ごはん	○ マーボーどうふ ごしきあえ	ぶたひきにく どうふ だいずミート みそ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ	せいはいくまい きょうかまい さとう	ごまあぶら	塩 こしょう 酒 醤油 がらす 豆板醤	592	21.9	17.3	
14 水	ごはん	○ ぎばのしおやき ぎんひらごぼう どうふのすましじる	さば さつまあげ どうふ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん はねぎ	きくらげ えだまめ しょうが ごぼう	せいはいくまい きょうかまい こんにやく さとう	ごまあぶら ごまあぶら	塩 酒 醤油 醤油 酒	571	23.9	18.1	
15 木	コッペパン	○ クリームシチュー みかんグレープ やさいサラダ	とりにく とうにゅう いんげんまめ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん	マッシュルーム たまねぎ えだまめ	コッペパン じゃがいも みかんグレープ	バター あぶら	ワイン 塩 コンソメ	623	25.1	25.7	
16 金	とざん												
19 月	カレーピラフ	○ にんじんサラダ にくだんごスープ	とりにひきにく だいずミート ツナ とりだんご	ぎゅうにゅう	にんじん トマト はねぎ	マッシュルーム どうもろこし グリーンピース キャベツ えだまめ もやし たまねぎ だいこん えのき	せいはいくまい きょうかまい わぎ	あぶら わふうドレッシング	カレー粉 ケチャップ コンソメ 塩 こしょう コンソメ 醤油 塩	563	23.7	18.9	
20 火	ごはん	○ さんまゆずみそに のりあえ けんちんじる	さんまゆずみそに どうふ	ぎゅうにゅう	のり ごまつな にんじん にんじん はねぎ	キャベツ もやし だいこん ごぼう	せいはいくまい きょうかまい さとう	ごまあぶら	醤油 酢 削り節 昆布 塩 醤油 酒 みりん	562	23.1	16.7	
21 水	ごはん	○ ぶたにくとやさいの みそいため ワンダンスープ	ぶたにく さつまあげ みそ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン にんじん ごまつな	キャベツ たまねぎ たけのこ きくらげ えだまめ しょうが もやし しめじ どうもろこし	せいはいくまい きょうかまい さとう	ごまあぶら	甜面醬 醤油 酒 みりん	553	21.9	13.6	
22 木	ごはん	○ ホキのてんたまあげ しおこんぶサラダ ぶたじる	ホキのてんたまあげ ぶたにく どうふ みそ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	ごまつな にんじん にんじん はねぎ	キャベツ きゅうり どうもろこし たまねぎ ごぼう もやし	せいはいくまい きょうかまい さとう	あぶら あぶら	塩 こしょう 酢 煮干 削り節 酒 みりん	599	23.4	19.2	
23 金	ごはん	○ いろどりやさいのメンチカツ フレンチサラダ コンソメスープ	いろどりやさいのメンチカツ とりにく	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん にんじん	キャベツ きゅうり えだまめ たまねぎ えのき どうもろこし	せいはいくまい きょうかまい じゃがいも	あぶら	クリーム・フレンチ・レタス コンソメ 塩 醤油	582	21.2	16.8	
26 月	きのこカレー (おぎごはん)	○ ツナサラダ	とりにく いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ りんご しめじ えのき マッシュルーム	せいはいくまい きょうかまい じゃがいも わぎ	あぶら	塩 こしょう ケチャップ 醤油 ソース ルー カレー粉	624	23.9	19.6	
27 火	きつねごはん	○ ぶたにくとやさいの みそいため ワンダンスープ	ぶたにく さつまあげ みそ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン にんじん ごまつな	キャベツ たまねぎ たけのこ きくらげ えだまめ しょうが もやし しめじ どうもろこし	せいはいくまい きょうかまい さとう	ごまあぶら	甜面醬 醤油 酒 みりん	553	21.9	13.6	
28 水	ごはん	○ じゃがいもとなまあげの にもの かいそうサラダ	とりにく なまあげ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ たけのこ えだまめ	せいはいくまい きょうかまい じゃがいも こんにやく さとう かたくりこ	あぶら	酒 みりん 塩 醤油	602	25.1	18.3	
29 木	ごはん	○ はっばうざい	ぶたにく えび	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい	キャベツ たまねぎ もやし きくらげ たけのこ しょうが えのき だいこん えだまめ	せいはいくまい きょうかまい わぎ さとう	ごまあぶら	がらす 酒 醤油 中華スープ 塩 こしょう	543	23.2	14.6	
30 金	ごはん	○ あかうおのあまからだれかけ やさいのゆかりあえ かぼちゃのみそじる	あかうお あかうお あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん しそ かぼちゃ にんじん	しょうが きゅうり キャベツ もやし たまねぎ しめじ	せいはいくまい きょうかまい かたくりこ さとう	あぶら	酒 醤油 みりん 醤油	603	24.9	16.9	
※食物アレルギー等で加工食品の原料配合やg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。										今月の平均	532	21.1	16.1

