



10月の給食献立表



渋谷区立千駄谷小学校(令和8年10月)

日付	曜日	こんだて	牛乳	おもな材料			エネルギー たんぱく質
				赤(体を作る)	黄(補正になる)	緑(体の調子を整える)	
2	金	【都民の日献立】 深川飯 かんも汁 かじきの照り焼き 糸寒天のサラダ	○	あさり 牛乳 めか しき 鶏肉 赤みそ 白みそ 糸寒天 油 揚げ	米 三温糖 さつまい も ごま油 白ごま	ごぼう にんじん しょうが だいこん ねぎ もやし こまつな きゅうり 玉葱	612 30.7
5	月	ご飯 えのきと油揚げのみそ汁 玉子焼き 野菜炒め	○	牛乳 油揚げ 木綿 豆腐 赤みそ 白み そ 鶏肉 たまご ベ ーコン	米 三温糖 ごま油	えのきだけ こまつな にんじん だけのこ(水煮) 玉葱 干し椎茸 みつば キャベツ もやし	606 26.5
6	火	メキシカンライス ヌイユスープ ブルーベリーマフィン	○	鶏肉 牛乳 レンズ まめ たまご 豆乳	米 オリーブ油 スパ ゲッティ 油 砂糖 は ちみつ 薄力粉	トマトジュース 玉葱 ホールコー ン マッシュルーム(水煮) ピーマ ン にんじん セロリ キャベツ かぶ 冷凍ブルーベリー	636 21.5
7	水	前期終業式 給食なし					
8	木	秋 休 み					
9	金	秋 休 み					
12	月	ス ポ ー ツ の 日					
13	火	ご飯 かみかみふりかけ 筑前煮 のりサラダ	○	ちりめんじゃこ 牛 乳 鶏肉 生揚げ わ かめ 刻みのり	米 白ごま 三温糖 こ んにゃく じゃがい も ごま油	ごぼう にんじん だけのこ(水煮) だいこん さやいんげん もやし キャベツ こまつな ホールコーン	583 23.6
14	水	ビビンバ風ごはん 春雨スープ りんごゼリー	○	豚肉 牛乳 豚肉 寒 天 ゼラチン	米 三温糖 ごま油 白 ごま 春雨 砂糖	にんにく しょうが もやし こまつ な にんじん だけのこ(水煮) 干し 椎茸 ねぎ りんごジュース	599 21.0
15	木	ジャンバラヤ クリームシチュー 大根とコーンのサラダ	○	鶏肉 むきえび ウィンナー 牛乳 大豆 豆乳 生ク リーム	米 油 オリーブ油 じゃがいも 薄力粉 三温糖	にんにく にんじん 玉葱 セロリ 黄 パプリカ 赤パプリカ ピーマン しょうが だいこん きゅうり ホー ルコーン	618 23.1
16	金	【運動会応援献立】 かつサンド 具沢山コンソメスープ 果物(ぶどう)	○	豚肉 牛乳 ベー コン 大豆 レンズ まめ	丸パン 薄力粉 片栗 粉 パン粉 揚げ油 オ リーブ油 じゃがい も	キャベツ にんにく にんじん ホー ルコーン こまつな ぶどう	570 24.7
19	月	運動会 振替休日					
20	火	【渋谷味めぐり給食】 スクランブルカレーライス お茶ドレッシングサラダ タピオカミルクティープリン	シ ョ ア	豚肉 たまご ジョ ア(ストロベリー) 寒天 牛乳 豆乳 生 クリーム	米 大麦 じゃがいも 三温糖 薄力粉 砂糖 タピオカ	にんにく しょうが 玉葱 にんじん トマトケチャップ りんご キャベツ きゅうり	694 19.9
21	水	ご飯 家常豆腐 ひじきサラダ 果物(みかん)	○	牛乳 豚肉 赤みそ 生揚げ 干しひじき	米 三温糖 片栗粉 こ ま油 白ごま	にんにく しょうが にんじん だ けのこ(水煮) 干し椎茸 ねぎ キャ ベツ こまつな ホールコーン きゅう り みかん	662 27.6
22	木	塩バターラーメン ニギスのから揚げ みそドレサラダ	○	豚肉 なんと 牛乳 ニギス 白みそ	中華めん ごま油 バ ター 薄力粉 油 三温 糖	にんにく しょうが 玉葱 にんじん キャベツ もやし ねぎ ホールコー ン こまつな	575 26.7
23	金	【十三夜献立】 芋栗ご飯 お月見団子汁 さんまの塩焼き 野菜のごま酢和え	○	牛乳 鶏肉 さんま	米 栗 さつまいも 黒 ごま 白玉粉 三温糖 ごま油 白ごま	干し椎茸 にんじん だいこん ねぎ 水菜 もやし キャベツ こまつな	669 27.3
26	月	【コラボ給食withトルコ】 ピラフ タブクソテー(チキントマト煮) メルジッキ・チョルバス(レンズ豆のスープ) フルーツヨーグルト	○	牛乳 鶏肉 レンズ まめ ヨーグルト (無糖)	米 パスタ バター じゃがいも 米粉	にんにく 玉葱 トマトピューレ に んじん みかん缶 黄桃缶 バイン缶	682 25.5
27	火	中華丼 スパイシービーンズ 果物(梨)	○	豚肉 むきえび 牛 乳 大豆	米 大麦 三温糖 片栗 粉 ごま油 油	にんにく しょうが 干し椎茸 だけのこ(水煮) にんじん ねぎ はくさい チンゲンサイ なし	618 27.5
28	水	フレンチトースト 豚肉とペンネのハヤシ煮 ビーンズサラダ	○	牛乳 たまご ベー コン 豚肉 粉チー ズ 大豆 ひよこま め	食パン バター は ちみつ バニラエッ セン ス グラニュー 糖 オリーブ油 じゃ がいも ペンネ 三温 糖	にんじん 玉葱 マッシュルーム(水 煮) トマトピューレ キャベツ きゅ うり ホールコーン にんにく	609 24.7
29	木	【コラボ給食with服部学園】 玄米入りご飯 チキチキチキン旨ごぼう もやしのみそ汁 果物(みかん)	○	牛乳 鶏肉 わかめ 白みそ	米 発芽玄米 砂糖 片 栗粉 油 白ごま あ らね麴	ごぼう なす にんじん さやいんげ ん 玉葱 緑豆もやし ねぎ みかん	724 22.1
30	金	【ハロウィン献立】 きのこピラフ ミネストローネ かぼちゃプリン	○	ベーコン 鶏肉 牛 乳 豚肉 ウィン ナー レンズまめ 豆乳 生クリーム 寒天	米 大麦 砂糖 バニラ エッセンス	しょうが にんにく セロリ 玉葱 に んじん しめじ エリンギ マッシュ ルーム(水煮) トマト(水煮) ト マトピューレ トマトケチャップ かぶ バセリ かぼちゃペースト	625 22.3

※都合により献立を変更することがありますのでご承知おください。

kcal/g

予定 ☆10月 7日(水) 全学年…前期終業式給食なし
☆10月 27日(火) 2年生…生活科見学、6年生社会体験学習のため給食なし

10月給食だより

令和8年10月

No.6

渋谷区立千駄谷小学校

校長 山中 将一

栄養職員 児玉佐和子

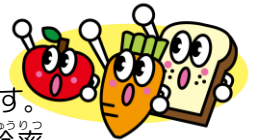
今月の栄養目標：魚の栄養を知ろう

今月の給食目標：後片付けのきまりを守ろう

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



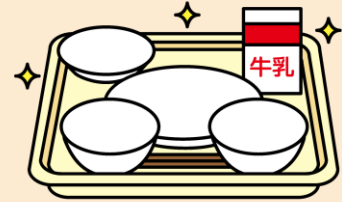
2 自分が食べ切れる
量に調整する



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。

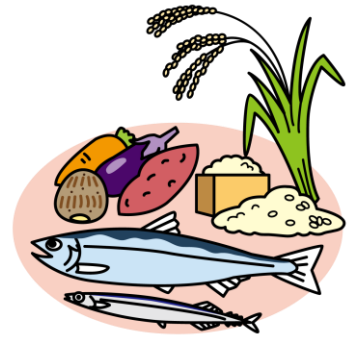
食育は、個人の健康づくりにとどまらず、国民全体で持続可能な食を支えるための重要な取り組みとして、その役割を広げています。食べ物が食卓に届くまでの流れを知り、農業や漁業をはじめ、食を支える人たちへの理解を深めていきましょう。

「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。



五感を使って味わうとは？

味覚の秋・食欲の秋

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 あまみ・さんみ・えんみ・にがみ 甘味・酸味・塩味・苦味・うま味 (5つの基本味)	目で見る視覚 いろ・かたち・おお・も・つ 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 おんど・かた・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。

