

10月(後半)献立表

今月の食育目標:偏食をなくそう

令和8年度
真田中学校

日	牛乳	予定献立	主な食材						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	今月の メッセージ☆
			主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主に熱や力になる			
			1群 肉魚卵豆類	2群 牛乳小魚海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜果物	5群 穀類芋類砂糖	6群 油脂類		
16金	○	キンパ風混ぜ寿司	豚肉, 鶏系卵	のり	にんじん, こまつな	たくあん	精白米, 発芽玄米, 強化米, 上白糖, 三温糖	ごま油, ごま	713 kcal	10月16日は世界食糧デー 広 人 国 が ひ 連 と に 飢 り よ 餓 が つ な 協 て ど 力 世 を し 界 解 合 の 決 い 食 て 糧 ー 問 い す 題 く べ を こ て 考 と の え が 人 る 目 に 日 的 食 と て 料 し す を て 。 制 を 定 実 さ 現 れ し ま し 。 世 界 に 一
		牛乳		牛乳					25.7 g	
		マカロニサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ, たまねぎ	じゃがいも, マカロニ, 上白糖	卵不使用マヨネーズ	19.1 g	
		春雨と青梗菜のスープ	鶏肉		チンゲンサイ	たまねぎ, はくさい, しめじ	はるさめ		3.2 g	
20火	○	発芽玄米入りご飯					精白米, 発芽玄米, 強化米		793 kcal	
		牛乳&小魚		牛乳, 小魚					32.2 g	
		五目厚焼き卵	鶏ひき肉, 木綿豆腐, 卵	ひじき	さやえんどう	ねぎ	上白糖	油	27.7 g	
		切干大根のサラダ	ツナ	のり	にんじん	切干大根, きゅうり, キャベツ	三温糖	卵不使用マヨネーズ	2.8 g	
		秋野菜のみそ汁	油揚げ, みそ		にんじん, ほうれんそう	はくさい, しめじ, なめこ, えのきたけ	さつまいも			
21水	○	発芽玄米入りご飯					精白米, 発芽玄米, 強化米		800 kcal	
		牛乳		牛乳					33.3 g	
		メルルーサのフライ タルタルソース	メルルーサ, ゆで卵			きゅうり, たまねぎ	花衣, パン粉	油, 卵不使用マヨネーズ	27.4 g	
		ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー	きゅうり, だいこん	上白糖	油, ごま	3.0 g	
		キャベツと豆腐のみそ汁	木綿豆腐, 油揚げ, みそ	わかめ	にんじん	キャベツ, たまねぎ				
22木	○	頑張るゾーご飯	ベーコン, 豚ひき肉, ひよこ豆		にんじん, 青ピーマン	にんにく, しょうが, たまねぎ, マッシュルーム	精白米, 発芽玄米, 強化米, 上白糖	油	711 kcal	
		牛乳		牛乳					26.3 g	
		かきたまスープ	糸かまぼこ, 卵		にんじん, ほうれんそう	たまねぎ, えのきたけ	でんぶ		18.0 g	
		桃のヨーグルトソースかけ		ヨーグルト, 生クリーム		桃缶詰			3.1 g	
23金	○	発芽玄米入りご飯					精白米, 発芽玄米, 強化米		847 kcal	
		牛乳&小魚		牛乳, 小魚					33.1 g	
		鶏肉とポテトの美味だれあえ	鶏肉			たまねぎ, にんにく, レモン果汁, しょうが	じゃがいも, でんぶ, 三温糖	油	28.6 g	
		コールスローサラダ	ハム		パセリ	キャベツ, たまねぎ, きゅうり, コーン	上白糖	卵不使用マヨネーズ	2.7 g	
		きのこけんちん汁	油揚げ, 木綿豆腐		にんじん, こまつな	ごぼう, だいこん, えのきたけ, しめじ, 干し椎茸	こんにゃく	油		
26月	○	発芽玄米入りわかめご飯	和食の日	わかめご飯の素			精白米, 発芽玄米, 強化米		741 kcal	
		牛乳&小魚		牛乳, 小魚					33.8 g	
		肉じゃが	豚肉		にんじん, さやいんげん	たまねぎ	三温糖, しらす, じゃがいも	油	19.4 g	
		こぎつねサラダ	油揚げ, かつお節		こまつな	キャベツ, もやし	上白糖	油, ごま	3.3 g	
		豆腐と長ねぎのみそ汁	木綿豆腐, みそ		にんじん	はくさい, えのきたけ, ねぎ				
27火	○	発芽玄米入りご飯					精白米, 発芽玄米, 強化米		751 kcal	
		牛乳&小魚		牛乳, 小魚					32.6 g	
		レバーの中華揚げ	豚レバー, 鶏肉		ほうれんそう	しょうが, にんにく, コーン	でんぶ, 米粉, 三温糖	油, ごま	18.7 g	
		春雨サラダ			にんじん	きゅうり, キャベツ	はるさめ, 上白糖	油, ごま油	3.1 g	
		青菜ときのこの卵スープ	鶏肉, 卵		にんじん, こまつな	はくさい, しめじ	でんぶ			
28水	○	発芽玄米入りご飯					精白米, 発芽玄米, 強化米		825 kcal	
		牛乳&手作りコーヒゼリー		牛乳, 生クリーム			コーヒゼリーの素		27.6 g	
		海藻と青大豆のサラダ	青大豆	海藻サラダ	にんじん, こまつな	キャベツ, きゅうり	上白糖	油	29.1 g	
		きのこいっぱいカレー	豚レバーチップ, 豚肉		パセリ, にんじん	しょうが, にんにく, たまねぎ, セロリー, しめじ, エリンギ, えのきたけ	じゃがいも, 小麦粉, 三温糖	油, 有塩バター	2.4 g	
29木	○	発芽玄米入りご飯					精白米, 発芽玄米, 強化米		722 kcal	
		牛乳&小魚		牛乳, 小魚					31.5 g	
		いかみりん	いか				でんぶ, 米粉, 三温糖	油	21.0 g	
		ツナサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ, きゅうり, レモン果汁			2.6 g	
		そばろ汁	鶏ひき肉		こまつな	しょうが, たまねぎ, だいこん, えのきたけ, ねぎ	じゃがいも, こんにゃく, でんぶ	油, ごま油		
30金	○	発芽玄米入りご飯	ハロウィン献立				精白米, 発芽玄米, 強化米		754 kcal	
		牛乳		牛乳					32.4 g	
		チキंगाーリックステーキ	鶏肉			にんにく			22.4 g	
		パンプキンサラダ	ミックスビーンズ	生クリーム	かぼちゃ, にんじん	きゅうり, たまねぎ	マカロニ	油, 卵不使用マヨネーズ	2.5 g	
		ABCスープ	ベーコン		にんじん, パセリ, こまつな	たまねぎ, しめじ, セロリー	ABCマカロニ			

基準値<エネルギー830kcal><たんぱく質35.3g><脂質23.1g><食塩相当量2.5g未満>

★都合により献立が変更になることがあります。ご理解のうえ、ご協力よろしくお願いいたします

10月

食育だより

令和8年10月
真田中学校

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）

「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。

給食時間にできること

- 協力して準備をし、食べる時間を確保する**
食卓を準備するときに、みんなで協力して準備をしましょう。
- 自分が食べ切れる量に調整する**
自分の食量に合わせて、適切な量を調整しましょう。
- 食べ残しのないように、きれいに食べる**
「お皿ピカピカ」を目指して、きれいに食べ残さず食べましょう。

弁当の詰め方講座

弁当は主食、主菜、副菜をそろえて、それぞれの割合を3対1対2にすると、栄養バランスがよくなります※。また、持ち運んでも弁当箱の中で料理が動かないように、すき間なく詰めることが大切です。さらに、水気をしっかり切って、十分に冷ましてからふたを閉めます。献立を決める時は、彩りや季節感なども考えましょう。

※『たのしい食育BOOK 3・1・2 弁当箱ダイエット法』足立巴 針谷順子 著 群羊社刊

●食中毒に注意●

弁当は常温で持ち歩くことも多いので、食中毒に注意しましょう。調理の前には石けんできれいに手を洗います。野菜などの食材はよく洗い、生のまま食べるものはしっかり水気を拭き取ります。肉・魚・卵などは十分に加熱して、食中毒の原因となる細菌などをやっつけます。持ち運ぶ際は、必要に応じて保冷剤を活用しましょう。

