

2026年
10月

きゅうしょく しょくいく
給食・食育だよ！①

燕市西部学校給食センター
TEL 0256 (77) 8844
FAX 0256 (77) 8845

小学校中学年と中学生の
一食あたりの上: エネルギー量、下: 食塩相当量を
それぞれkcal、gで表示しています。

今月のテーマ①・・・食品ロス

曜日	月	火	水	木	金
エネルギー 食塩相当量					
献立と 配膳の図	今月の予定① 1日(木) 吉田北小 なし 2日(金) 分水北小 なし 5日(月) 吉田南小、島上小 なし 6日(火) 吉田南小、分水小 なし 8日(木)～9日(金) 分水小5年 なし 13日(火) 吉田小 なし				
	10月16日は 世界食料デー 国連によって世界の食料問題を考 える日として制定されました。1人 ひとりが協力し合い、「すべての人 に食料を」を実現し、世界に広がる 飢餓などを解決していくことが目的 です。この機会に食料問題について 家族で話し合ってみませんか。				
	つぼめの給食 Instagram TSUBAME_KYUSHOKU				
	1日 小 608 kcal 2.2 g 中 750 kcal 2.9 g 2日 小 617 kcal 2.1 g 中 757 kcal 2.7 g				
	星わかめのごまさんぴら 白身魚の薬味ソース ごはん かき玉 みそ汁 ミニフィッシュ ピンパン (ごはん、ごま肉炒め、切干ナムル) 豆腐わかめ スープ				
あかの食品	牛乳 鶏卵 豆腐 わかめ みそ 星わかめ 牛乳 わかめ 豆腐 ベーコン 豚肉				
きいろの食品	ごはん じゃがいも でんぶん 大豆油 ごはん マロニー 砂糖 米油 ごま油				
みどりの食品	にんじん えのきだけ 玉ねぎ 長ねぎ しょうが さやいんげん しょうが えのきだけ にんじん 長ねぎ にんにく しょうが ぜんまい しだい だけのこ ほうれん草 切干大根 もやし				
エネルギー 食塩相当量	5日 小 644 kcal 2.1 g 中 794 kcal 2.6 g	6日 小 634 kcal 1.6 g 中 782 kcal 2.0 g	7日 小 632 kcal 2.4 g 中 781 kcal 3.2 g	8日 小 606 kcal 2.0 g 中 753 kcal 2.5 g	9日 小 613 kcal 2.8 g 中 749 kcal 3.6 g
献立と 配膳の図	糸うり入りキラキラサラダ いわしのオレンジ煮 ※持ち帰りの場合あり ごはん 豚汁	焼きのり ごまネーズ和え いかのかりん揚げ ごはん なめこのみそ汁	れんこんのパペロンソテー オムレツ トマトソース カレーピラフ きのこの豆乳クリームスープ	カロテンナムル 磯のかつお 紫宝米 ごはん かぼちゃのみそ汁	りんご 花野菜サラダ チリコンカン コッペパン 野菜スープ
	牛乳 豚肉 豆腐 みそ サラダチキン いわしのオレンジ煮	牛乳 豆腐 油揚げ みそ いか ツナ のり	牛乳 鶏肉 豆乳 オムレツ ベーコン	牛乳 豆腐 油揚げ みそ かつお 青のり	牛乳 豚肉 豚レバー レンズ豆 大豆 ベーコン
	ごはん じゃがいも 砂糖 米油 ごま油	ごはん でんぶん 大豆油 砂糖 ごま ノンエッグマヨネーズ	ごはん 米油 じゃがいも 砂糖 ルウ オリーブ油	紫宝米ごはん でんぶん 大豆油 砂糖 ごま油 米油	コッペパン じゃがいも 米油 砂糖
	大根 かもうり にんじん ごぼう 長ねぎ 糸うり もやし きゅうり	なめこ にんじん 大根 かもうり 長ねぎ ほうれん草 小松菜 キャベツ コーン	しめじ エリンギ にんじん トマト マッシュルーム 玉ねぎ ほうれん草 れんこん コーン ビーマン にんにく パセリ	かぼちゃ 玉ねぎ 大根 かもうり もやし にんにく ほうれん草 しょうが	白菜 にんじん マッシュルーム にんにく しょうが 玉ねぎ トマト コーン りんご ほうれん草 カリフラワー ブロッコリー
	12日 13日 14日 15日 16日 SDGs・食品ロス削減献立				
エネルギー 食塩相当量	12日 小 622 kcal 2.0 g 中 797 kcal 2.8 g	13日 小 622 kcal 2.0 g 中 797 kcal 2.8 g	14日 小 653 kcal 1.8 g 中 799 kcal 2.2 g	15日 小 607 kcal 2.1 g 中 786 kcal 2.9 g	16日 小 718 kcal 2.8 g 中 888 kcal 3.5 g
献立と 配膳の図	スポーツの日	のりたくマヨ和え にしんの照り煮 ごはん 沢煮うどん	菊花和え 鶏肉のレモンあえ ごはん 呉汁	じゃがチーズ ポークしゅうまい 2つ 中華めん タンメン スープ	海藻サラダ SDGsメニュー 大豆コロッケ 麦ごはん 皮つき 根菜カレー
		牛乳 豚肉 かまぼこ にしんの照り煮 のり	牛乳 豆腐 豚肉 大豆ペースト みそ 鶏肉	牛乳 鶏肉 ポークしゅうまい チーズ	牛乳 豚肉 豆乳 海藻ミックス かまぼこ
		ごはん 春雨 ノンエッグマヨネーズ ごま油	ごはん でんぶん 米粉 大豆油 砂糖	中華めん ごま油 でんぶん じゃがいも 米油	麦ごはん 米油 さつまいも 大豆コロッケ 大豆油 ごま油 砂糖 ルウ
		ごぼう えのきだけ にんじん だけのこ 水菜 小松菜 もやし たくあん	れんこん 大根 かもうり にんじん ごぼう 長ねぎ しももん しょうが ほうれん草 もやし 菊	もやし にんじん 長ねぎ だけのこ チンゲン菜 キクラゲ にんにく しょうが 玉ねぎ パセリ 梨	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん 大根 れんこん りんご トマト キャベツ きゅうり
あかの食品					
きいろの食品					
みどりの食品					

10月は食品ロス削減月間です

自分で行える！ 食品ロスを減らす工夫
家族と取り組む！

買いすぎない

家庭にある食品や、家族の予定などを
考えて、必要な分だけを買しましょう。

買い物の前に
食品の在庫を
確認！



作りすぎない



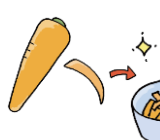
食べ切れる量や、
体調などを考えて、
作りすぎないように
します。

食べ残さない



食べ物や作って
くれた方に感謝して、
できるだけ残さず食
べましょう。

食材を無駄なく使う



ブロッコリーの茎、
レタスなどの外側の葉、
にんじんや大根の皮な
ど、食べられる部分は
無駄なく使いましょう。

Q. どうして食品ロスが問題なの？

A. 日本の食料自給率は低く、多くの食料を
輸入しています。それにもかかわらず、大
量の食料が捨てられています。食料そのものが無駄
になるだけでなく、食料をつくったり運んだりす
るために使ったエネルギーやごみを処分するために
余分なエネルギーを消費しているのです。



Q. 賞味期限が切れたらすぐに食べられなくなるの？

A. 賞味期限は「おいしく食べられる」期限で
す。牛乳・乳製品や即席めん類、スナック菓
子、缶詰などに表示されます。消費期限（安全に食べ
られる期限）とは違って、すぐに食べられなくなるわ
けではありません。ただし、これは開封前の期限です。
開封後は期限にかかわらず早めに食べましょう。



2026年
10月

きゅうしょく しょういく
給食・食育だより②

燕市西部学校給食センター
TEL 0256 (77) 8844
FAX 0256 (77) 8845

小・中学校と中学生の
一食あたりの上: エネルギー量、下: 食塩相当量を
それぞれkcal、gで表示しています。

今月のテーマ②・・・防災と食について知ろう

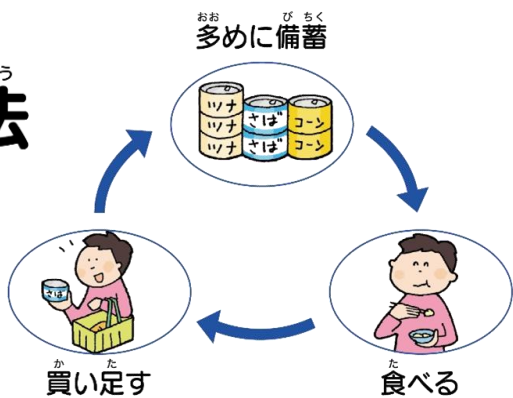
曜日	月				火				水				木				金			
	19日				20日				21日				22日				23日			
エネルギー	小 706 kcal				小 608 kcal				小 717 kcal				小 698 kcal				小 733 kcal			
食塩相当量	中 1.9 g				中 1.9 g				中 1.5 g				中 1.9 g				中 2.9 g			
献立と配膳の図																				
あかの食品	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ 豆乳 さば				牛乳 鶏卵 鶏肉 豚肉 ちりめんじゃこ みそ				牛乳 豚肉 みそ				牛乳 高野豆腐 わかめ 焼き豚 麩カツ 青のり ひじき ひよこ豆 ツナ				牛乳 鶏肉 豆乳 ハンバーグ チーズ			
きいろの食品	ごはん でんぷん 大豆油 砂糖 ごま				ごはん でんぷん 米油 砂糖 ごま油				ごはん 砂糖 でんぷん さつまいも 大豆油 ぶどうゼリー マスカットゼリー				ごはん 春雨 でんぷん ごま油 大豆油 赤いんげん豆 砂糖 ノンエッグマヨネーズ				丸パン さつまいも 白いんげん豆 米油 砂糖 ルウ			
みどりの食品	白菜キムチ 白菜 チンゲン菜 にんじん 長ねぎ えのきたけ にら 小松菜 もやし ゆず				コーン チンゲン菜 長ねぎ 玉ねぎ にんじん しいたけ キャベツ ビーマン にんにく きゅうり しょうが				トマト 玉ねぎ えのきたけ しめじ にんにく しょうが れんこん みかん 黄桃 白桃 りんご レモン				切干大根 枝豆 コーン グリンピース				玉ねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり コーン			
	26日				27日				28日				29日				30日			
エネルギー	小 673 kcal				小 606 kcal				小 618 kcal				小 718 kcal				小 619 kcal			
食塩相当量	中 1.8 g				中 1.8 g				中 2.0 g				中 2.2 g				中 2.6 g			
献立と配膳の図																				
あかの食品	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 さんま のり				牛乳 豚肉 かまぼこ うずら卵 塩昆布 ツナ				牛乳 豆腐 あさり 大豆ペースト みそ 豚肉 ちりめんじゃこ				牛乳 豚肉 油揚げ なたと かつお節 子持ちししゃも				牛乳 鶏肉 レバー入りウィンナー わかめ スパイシーチキン ベーコン 豆乳			
きいろの食品	ごはん 米油 でんぷん 大豆油 砂糖 アーモンド				麦ごはん 米油 でんぷん ごま油 ごま				ごはん 砂糖 米油 でんぷん ごま油				うどん 天ぷら粉 大豆油 ルウ ごま 笹団子				ごはん マカロニ 米油 白いんげん豆 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ			
みどりの食品	チンゲン菜 にんじん ごぼう 長ねぎ しいたけ にんにく しょうが 小松菜 キャベツ				にんにく しょうが にんじん もやし 白菜 玉ねぎ たけのこ チンゲン菜 しいたけ キクラゲ ブロッコリー みかん				大根 かもうり えのきたけ にんじん 長ねぎ ごぼう さやいんげん 玉ねぎ もやし 小松菜 コーン				玉ねぎ にんじん しいたけ 小松菜 長ねぎ ほうれん草 もやし				にんじん コーン キャベツ 玉ねぎ ゼロリ えのきたけ にんにく			



にちじょうてき び ちく
日常的に備蓄をしよう！

ローリングストック法

ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを
買って置き、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。
常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減ら
せます。また、災害時に食べ慣れているものが食べられます。



今月の予定②

20日(火) 分水北小3年 なし
23日(金) 吉田南小5年 なし
26日(月) 粟生津小、吉田北小、吉田中 なし
28日(水) 吉田小3年 なし
29日(木) 島上小学習室 なし

備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

【主食】

- ☐ 米 (無洗米が便利)
- ☐ レトルトごはん・おかゆ
- ☐ アルファ化米
- ☐ 缶入りのパン
- ☐ 粉物 (小麦粉など)
- ☐ 乾めん (そうめん、パスタなど)
- ☐ もち



【主菜】

- ☐ 肉、魚、豆の缶詰
- ☐ カレーなどのレトルト食品
- ☐ 乾燥豆



【副菜】

- ☐ 野菜の缶詰、瓶詰
- ☐ 切り干しだいこんなどの乾物
- ☐ 日持ちする野菜



【果物・菓子】

- ☐ ドライフルーツ
- ☐ 果物の缶詰
- ☐ チョコレート



【飲料】

- ☐ 水
- ☐ 茶
- ☐ ジュース



【調味料】

- ☐ 砂糖
- ☐ 塩
- ☐ 酢
- ☐ しょうゆ
- ☐ みそ



備えておきたい道具

カセットコンロとガスボンベ

カセットボンベは、一人1週間当たり
約6本必要です。(政府広報オンラインより)災害時、電気やガスが止まっても温かいものが食べられます。



ピーラーとキッチンバサミ

まな板を使わずに調理ができます。



ポリ袋



水入れや調理などに
使えます。

ウェットティッシュ



手や調理器具をふけます。

水の備蓄は一人1日3L

水は、命を守るためにとても大切です。飲料水
(調理用を含む)の備蓄は一人1日3Lが目安です。
大規模災害発生時には、1週間分の備蓄が望まし
いとされています。そのほかにも、トイレを流す
ためなどの生活用水の備蓄も必要です。



一人分
1週間だと 21L

