



日	曜 日	献立名			エネルギー たんぱく質	献立メモ
		主食(+主菜)	主菜・副菜・デザートなど			
2	金	ハヤシライス	かいそう くだもの 海藻サラダ 果物(りんご)	○	798kcal 26.3g	☆キムタクご飯 (5日) キムチとたくあんを細かく刻んで豚肉などと一緒に炒め、温かいご飯に混ぜ合わせた長野県塩尻市発祥の人気学校給食メニューです。
5	月	キムタクご飯	ふくさ 卵 やさい じょうゆ ふくさ卵 野菜のごま醤油 すまし汁	○	752kcal 33.3g	
6	火	さけ 鮭のクリーム スパゲッティ	にんじん くだもの なし 人参ドレッシングサラダ 果物(梨)	○	774kcal 33.6g	
7	水	ちゅうかふう 中華風おこわ	あんにと豆腐 ワントンスープ 杏仁豆腐	○	747kcal 27.0g	
8	木	こな 粉揚げパン	にんじん チリビーンズ 人参とツナのサラダ	○	775kcal 34.0g	
13	火	はん ご飯	ぎょうざ ちゅうかふう やさい ジャンボ餃子 中華風野菜 わかめスープ	○	762kcal 25.8g	☆世界の料理 (ベトナム) (19日) コムチェンはベトナム風のチャーハンです。給食ではナンプレーで味付けをします。 フォーは米粉から作った麺のことで、スープに入れます。
14	水	い じゃこ入り わかめご飯	さかな さんしょう や やさい うめ 魚の山椒焼き 野菜の梅ごまだれ 変わり五目豆	○	815kcal 40.1g	
15	木	ガーリックパン	シーフードシチュー マカロニ入りサラダ	○	753kcal 32.7g	
16	金	じゃーじゃんどう ぶんとん 家常豆腐丼	だいこん くだもの 大根とにらのスープ 果物(りんご)	○	768kcal 33.0g	
19	月	コムチェン	フォー ミルクコーヒーゼリー	○	741kcal 31.5g	
20	火	あき かお はん 秋の香りご飯	さかな こうみ や あ じる 魚の香味焼き ごま和え すまし汁	○	721kcal 37.2g	☆メキシカンフ ィッシュサンド (27日) サルサソースと魚のフライをパンにはさんで提供します。
21	水	マーボー 焼きそば	くだもの かき パリパリサラダ 果物(柿)	○	779kcal 34.2g	
22	木	はん ご飯	ハンバーグおろしソース おかか和え みそ汁	○	732kcal 30.7g	
23	金	はん ご飯	やしやもの コチュジャン焼き 五目ビーフン炒め 中華風コーンスープ	○	745kcal 34.5g	
27	火	メキシカン フィッシュサンド	やさい 野菜とマカロニのミルクスープ 果物(みかん)	○	763kcal 39.4g	
28	水	はん ご飯	さかな きんぴら 魚のみそあんかけ じゃがいもの金平 すまし汁	○	853kcal 35.9g	☆かぼちゃを使 ったデザート (30日) かぼちゃのペーストを生地にのせたケーキを作ります。
29	木	こまつな 小松菜 チャーハン	レバーとポテトのごまがらめ もずくスープ	○	788kcal 32.5g	
30	金	だいず 大豆ピラフ	はくさい 白菜とベーコンのスープ パンケーキ	○	801kcal 23.1g	



【月平均栄養価】エネルギー:770kcal たんぱく質:32.5g 脂質:25.5g 食塩相当量:3.0g

※食材料の都合等により、献立・食材料を変更する場合があります。

秋 10月 給食たより

令和8年10月1日

目黒区立大鳥中学校

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）

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**
- 2 自分が食べ切れる量に調整する**
- 3 食べ残しのないように、きれいに食べる**

「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？



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。

