

給食だより

令和4年度 N06 10月号

令和4年9月30日

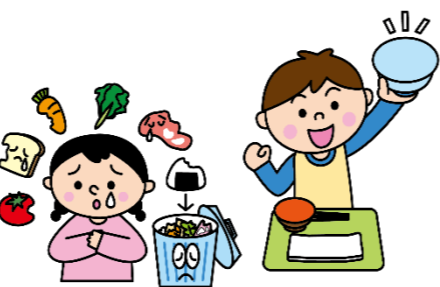
江東区立東川小学校

校長 安田 照雄

栄養士

大切にしたい もったいないの心

「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっており、2020（令和2）年度は約522万tと推計されています※1。これは、世界の食料支援量（2020年で年間約420万t※2）の1.2倍に相当し、日本人1人当たり、おにぎり1個分（約113g）の食べ物を毎日捨てていることとなります。



10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。また、10月16日は国連が定める「世界食料デー」です。「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組んでみませんか。

※1：農林水産省及び環境省「令和2年度推計」

※2：国連WFPによる食料支援量

食品ロス削減 3つのコツ

1 買い過ぎない

家にある食材をチェックし、使い切れる分だけ買いましょう。

2 作り過ぎない

家族の予定や体調を考慮し、食べ切れる分を調理しましょう。

3 食べ残さない

作った料理は早めに食べ切りましょう。

身近な食品ロスを知ろう

江東区では食品ロスの削減に努め、令和13年までに区民一人あたり1日89gのゴミを減らす目標を立てており、その中で「学校給食から発生する食品ロス対策」も取り組みの一つになっています。

1キログラムのごみを処理（収集から埋立処分まで）するのに、約58円かかります。



東川小の食べ残しは令和3年9月～令和4年8月までで4506キログラムでした。ゴミ処理は、

1キログラム58円なので、1年間でいくらかかるでしょうか？（答えは一番下にあります）

ゴミを処理するときにもお金がかかってしまいます。一人一人があと一口食べるだけでも食べ残しは減ります。無理をしない程度で良いので、食べ残しが減ってくれるとうれしいです。

☎876197 2号

令和4年度10月 献立表（19回）

江東区立東川小学校

日	献立名	赤の食品 血や肉になる	黄の食品 骨や皮になる	緑の食品 体の調子を整える	1人分 190kcal
4 火	ごはん さばのねぎみそやき ひじきとだいずのいために あおなとじゃこのゆでやさい ピラフのホワイトソースがけ ポテトとまめのサラダ きよほう	牛乳 さば いとがきかつお ほしひじき あぶらあげ だいず ちりめんじゃこ	米 強化米 さとう あぶら つきごんにやく しろごま	しょうが ばんのうねぎ にんじん もやし こまつな ねぎ	666 31.9
5 水	ごはん しゃげのなんぶやき カレーきんぴら かき ゆでやさい（とさしょうゆ）	牛乳 とりにく むきえび こなチーズ いんげんまめ	米 強化米 パター あぶら こむぎこ じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ エリンギ パセリ きゅうり ホールコーン きよほう	668 23.1
6 木	ごはん しゃげのなんぶやき カレーきんぴら かき ゆでやさい（とさしょうゆ）	牛乳 しゃげ いとがきかつお	米 強化米 さとう しろうごま ころごま じゃがいも さんおんとう つきごんにやく	にんじん ごぼう はくさい もやし こまつな かき	616 28.3
7 金	きつねうどん ポテトフライ わかめいりゆでやさい	牛乳 とりにく あぶらあげ たまご なまわかめ	あぶら さとう うどん じゃがいも こむぎこ なまパンこ	にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな キャベツ きゅうり	612 23.2
11 火	ごまきなこトースト ポークビーンズ かいそういりゆでやさい	牛乳 きなこ ベーコン ぶたにく だいず いんげんまめ こなチーズ くわかめ	しょうパン マーガリン はちみつ しろうごま あぶら じゃがいも さんおんとう ごまあぶら さとう	たまねぎ にんじん ホールトマト グリーンピース キャベツ きゅうり にんじん	629 26.0
12 水	ごはん まだいのあずまに ゆでやさい（ごまかけ） みそしる	牛乳 まだい あぶらあげ とうふ	米 強化米 あぶら でんぶん さとう しろうごま じゃがいも	しょうが はくさい もやし こまつな にんじん しめじ ねぎ	644 29.7
13 木	たかなとひきにくのチャーハン せんざりじゃがいものゆでやさい はるさめスープ	牛乳 ぶたにく たまご ロースハム とりにく とうふ	米 麦 強化米 あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも しろうごま りょくとうはるさめ	しょうが ねぎ たかなづけ にんじん きゅうり ほししいたけ はくさい こまつな	688 25.7
14 金	ごはん とりにくとさといものいために はりはりゆでやさい	牛乳 とりにく うずらのたまご ちりめんじゃこ ロースハム	米 強化米 あぶら さといも いたごんにやく さとう ごまあぶら りょくとうはるさめ	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ だいこん グリーンピース きりほしだいこん キャベツ きゅうり	647 23.3
17 月	くりごはん いかのいそべあげ おかかあえ みそしる はなみかん	牛乳 いか たまご あおのり なまわかめ いとがきかつお あぶらあげ とうふ	米 強化米 もちごめ むきくり しろうごま あぶら こむぎこ	こまつな キャベツ ねぎ みかん	623 28.0
18 火	ガーリックトースト ポトフ にんじんとツナのゆでやさい	牛乳 ベーコン とりにく うずらのたまご ウィンナー ツナかん	食パン マーガリン あぶら じゃがいも さとう	にんにく パセリ にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	645 27.0
19 水	ごはん こうやどうふいりすぶた こまつなとひじきのナムル	牛乳 ぶたにく こうやどうふ ほしひじき	米 強化米 あぶら じゃがいも でんぶん さとう ごまあぶら しろうごま	しょうが たけのこ にんじん ピーマン きりマン たまねぎ ほししいたけ にんにく もやし こまつな	707 26.7
20 木	ターメリックライス キーマカレー コロコロポテトのゆでやさい りんご	牛乳 ベーコン ぶたにく こなチーズ	米 強化米 オリーブオイル あぶら じゃがいも バター こむぎこ はちみつ りんご	にんにく しょうが あかとうがらし たまねぎ にんじん セロリ ホールトマト キャベツ きゅうり りんご	689 22.0
21 金	ごはん メルルーサのマヨネーズやき フワフワたまごスープ ゆでやさい（フレンチドレッシング）	牛乳 メルルーサ なまクリーム こなチーズ ベーコン たまご	米 強化米 マヨネーズ さとう あぶら かんそうパンこ	エリンギ たまねぎ パセリ キャベツ にんじん きゅうり りんご	649 26.0
24 月	フィッシュバーガー ポターージュ ゆでやさい（ドレッシングぞえ）	牛乳 ホキ たまご なまクリーム	まるパン あぶら こむぎこ なまパンこ パター ごまあぶら さとう	キャベツ たまねぎ クリームコーン パセリ にんじん きゅうり	651 24.8
25 火	あきのかおりごはん かきたまじる ししゃものこうみあげ ゆでやさい（だししょうゆ）	牛乳 とりにく あぶらあげ ししゃも あおのり たまご とうふ	米 強化米 あぶら さとう さつまいも こむぎこ しろうごま でんぶん	にんじん ほししいたけ しめじ はくさい もやし こまつな ねぎ	627 28.0
26 水	ふりかけごはん にくじゃが カリカリあぶらあげのサラダ	牛乳 ちりめんじゃこ いとがきかつお あおのり ぶたにく あぶらあげ	米 強化米 しろうごま じゃがいも あぶら いたごんにやく さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ ほししいたけ グリーンピース こまつな キャベツ	653 26.1
27 木	スパゲッティきのこいりミートソース ちぎりキャベツのサラダ スイートパンプキン	牛乳 ぶたにく こなチーズ	スパゲッティ あぶら こむぎこ はちみつ バター	にんにく たまねぎ にんじん ホールトマトかん ほんしめじ なましいたけ まいたけ キャベツ かぼちゃ セロリ	665 26.1
28 金	ホイコーローどん わかめとたまごのスープ フルーツのヨーグルトぞえ	牛乳 ぶたにく まめみそ とうふ なまわかめ たまご プレーンヨーグルト	米 強化米 あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	にんにく しょうが ねぎ キャベツ にんじん ピーマン たけのこ みかんかん おうとうかん パインかん	664 26.9
29 土	ごはん とうふのちゅうかに もやしとわかめのごましょうゆ	牛乳 ぶたにく とうふ なまわかめ	米 強化米 あぶら さとう でんぶん ごまあぶら しろうごま	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん ほししいたけ はくさい たけのこ グリーンピース もやし こまつな	644 24.7