

令和8年度



10月 給食だよ

令和8年9月30日
江東区立東川小学校
校長 青木由美子
栄養士

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）

給食目標

好ききらいしないで食べよう

食べ物の **もったいない** を減らそう！

給食時間にできること

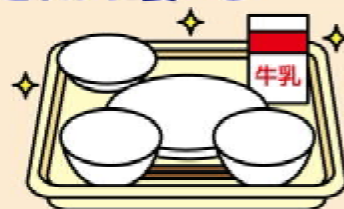
1 協力して準備をし、
食べる時間を確保
する



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



「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。

＼「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。



舌で味わう味覚



甘味・酸味・塩味・苦味・うま味（5つの基本味）

目で見る視覚



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



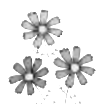
温度・硬さ・なめらかさ

味覚ではなく触覚で感じるもの

- 辛み…唐辛子などのビリビ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



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。



10月のこんだて表



ひ に ち	よ う び	主 食	こ ん だ て め い (おかず デザート)	牛 乳	おもなざいりょうとそのはたらき			エネ ルギ ー (キロカロリー)
					(あか) 血や肉になる	(みどり) 体の調子をととのえる	(きいろ) 熱や力になる	
2	金	あきのかおりごはん	ししゃものたったあげ だししょうゆのゆでやさい かき玉汁	M	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ししゃも かつおぶし とうふ たまご	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 はねぎ	こめ むぎ さとう さつまいも あぶら こむぎこ でんぶん	591 26.0
3	土	開校記念日(153周年)						
5	月	ごはん	とうふとのいかのうまに ごまあえ	M	ぎゅうにゅう ぶたにく いか とうふ	しょうが ほししいたけ にんじん たまねぎ もやし たけのこ ねぎ チンゲンサイ キャベツ こまつな にんじん	こめ あぶら ごまあぶら でんぶん さとう ごま	610 26.9
6	火	キムチチャーハン	あげごぼうゆでやさい あおなととうもろこしのたまごスープ みかん	M	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご	しょうが にんにく にんじん キムチ ごぼう ピーマン キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ とうもろこし チンゲンサイ みかん	こめ むぎ ごまあぶら ごま あぶら さとう でんぶん	596 18.8
7	水	ごはん ひじきいり のりのつくだに	にくじゃが あぶらあげいりゆでやさい	M	ぎゅうにゅう のり ひじき ぶたにく あぶらあげ	にんじん たまねぎ ほししいたけ もやし こまつな	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも こんにゃく	590 21.8
8	木	くろみつきなこ トースト	スープに にんじんとツナのゆでやさい 寒露。	M	ぎゅうにゅう れんにゅう きなこ とりにく ベーコン ツナ	たまねぎ キャベツ セロリー にんじん きゅうり とうもろこし	しょうパン パター くらさとう じゃがいも あぶら さとう	645 26.8
9	金	わかめごはん	さけのてりやき はりはりゆでやさい とんじる きょうほう	M	ぎゅうにゅう わかめ さけ ぶたにく とうふ みそ	しょうが ねぎ きりほしだいこん にんじん もやし ごぼう こまつな だいこん えのきたけ きょうほう	こめ むぎ さとう でんぶん ごまあぶら あぶら じゃがいも	592 29.7
13	火	スパゲッティナポリタン	スパイシーポテト だいずいりゆでやさい	M	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ ピーマン キャベツ にんじんきゅうり たまねぎ	オリーブオイル スpagetti あぶら じゃがいも ごまあぶら さとう	616 24.1
14	水	ホイコーローどん	ナムル もずくとたまごのスープ れいとうみかん	M	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ たまご もずく	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 もやし こまつな みかん	あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま	611 26.3
15	木	いかフライバーガー	いんげんまめいりやさいスープ フルーツのヨーグルトそえ	M	ぎゅうにゅう いか いんげんまめ ヨーグルト	キャベツ たまねぎ にんじん はくさい みかん もも パイン	パン あぶら こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも	615 29.5
16	金	ごはん	さばのあまからに しょうゆドレッシングのゆでやさい だいこんとあぶらあげのみそ汁	M	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ みそ	しょうが キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ だいこん もやし こまつな	こめ さとう あぶら	610 26.0
19	月	クリームチーズ トースト	ポトフ あおなとじゃこのゆでやさい	M	ぎゅうにゅう チーズ ベーコン とりにく ウィンナー ちりめんじゃこ	レモン にんじん たまねぎ キャベツ もやし こまつな ねぎ	パン パター はちみつ さとう あぶら じゃがいも ごまあぶら	604 26.0
20	火	ごはん	さかなといもとだいずのあげに いそあえ すましる	M	ぎゅうにゅう シルバー だいず のり とうふ わかめ	しょうが もやし こまつな えのきたけ ねぎ	こめ でんぶん あぶら じゃがいも さとう ごま	664 28.6
21	水	カレーライス	じゃこ入りゆでやさい かき	M	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり かき	こめ じゃがいも こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう	639 21.4
22	木	ごはん	とりからあげ マッシュポテト やさいスープ 4年生 リクエストメニュー	M	ぎゅうにゅう とりにく	しょうが とうもろこし にんじん たけのこ えのきたけ キャベツ こまつな	こめ あぶら でんぶん じゃがいも パター	656 25.2
23	金	ごはん	だいこんとぶたにくのべっこうに いりたまごいりゆでやさい 霜降	M	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	たけのこ ほししいたけ しょうが だいこん にんじん こまつな キャベツ きゅうり	こめ さとう こんにゃく あぶら さといも はるさめ ごまあぶら	615 19.6
24	土	ジャージャーうどん	わんたんスープ ピリからだいこん	M	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なまあげ	しょうが にんじん ほししいたけ たけのこ にんにく ねぎ キャベツ もやし たら だいこん きゅうり	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら わんたん	653 26.4
27	火	さんまごはん	こまつなのあえもの ぐだくさんみそ汁	M	ぎゅうにゅう さんま あぶらあげ とうふ みそ	しょうが はねぎ こまつな もやし にんじん キャベツ しめじ ねぎ	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら さとう さつまいも	618 21.5
28	水	いためそばごもくあんかけ	はるさめとはりはりゆでやさい だいがくいも	M	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ はくさい もやし こまつな きりほしだいこん キャベツ きゅうり	あぶら ちゅうかめん でんぶん はるさめ ごまあぶら あぶら さつまいも みずあめ さとう	651 21.3
29	木	ごはん	メルルーサマヨネーズ とさしょうゆのゆでやさい なまあげとたまねぎのみそ汁 みかん	M	ぎゅうにゅう メルルーサ かつおぶし なまあげ みそ わかめ	レモン にんにく パセリ はくさい もやし にんじん たまねぎ こまつな みかん	こめ マヨネーズ (たまごなし) パンこ	584 25.5
30	金	たまごいりチャーハン	かふうあます ちゅうかスープ	M	ぎゅうにゅう たまご ベーコン じゃこ とりにく わかめ	しょうが とうもろこし ねぎ はくさい にんじん きゅうり たけのこ もやし	こめ むぎ あぶら ごま さとう	587 22.6

*材料その他の都合により献立内容を変更する場合があります。