

# 10月食いたい

令和7年9月26日

## 塞河江市立高松小学校 発行

# 10月16日は世界食料デー

## ～世界食糧デーとは～

こくれん せかい しょくりょうもんだい  
国連によって世界の食糧問題

かんがひ せいてい  
を考える日として制定されました。

ひとり きょうりょく あ  
た。一人ひとりが協力し合い、

ひと しょくりょう じつけん  
「すべての人に食料を」を実現

せかい ひろ きが  
し、世界に広がる飢餓などを

かいけつ もくでき  
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。



# た 食べられるのに捨てられる しょく ひん **食品ロス**



食品ロスは食べ物が無駄になり、とてももったいないことです。減らすために1人ひとりができる事をしましょう。

## 日本の食品ロスはどのくらい多いの？

世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食糧支援は、年間370万トンです。一方、日本の食品ロスの量は年間464万トンです。(2023年度)

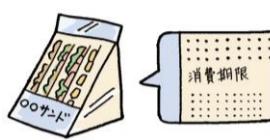
これは食糧支援量の約1.3倍になります。

# ～知ってほしい～

## フードバンクの取り組み



まだ安全に食べられるのに、捨てられる  
食品(食品ロス)になってしまった食べ  
物を集めて、必要としている人や施設な  
どに無料で提供する取り組みです。  
必要としている人に食べ物を届けると  
共に、食品ロス削減の方法の1つにな  
っています。



もったいない  
かなあ



ねらい	日(曜)	10月10日は『目の愛護デー』です。 目の健康について意識してみませんか?	1日(水)	2日(木)	3日(金)	
食物繊維の働きと食品を知ろう	予定こんだて	ビタミンAは、皮ふや目の健康を保ち、のどや鼻などの粘膜を細菌から守る働きがあります。魚介類やレバーなどに多く含まれます。体内でビタミンAにかわる $\beta$ -カロテンは、緑黄色野菜に多く含まれます。 <ビタミンAや $\beta$ -カロテンを多く含む食品>	ちずくどん 牛乳 しゅんぎくのちゅうかあえたまじる	ごはん 牛乳 チキンカツ しそドレサラダ コーンスープ ☆ 5年おたのしみ給食☆	やまこめもっちりパン 牛乳 ポパイチーズオムレツ こんさいサラダ わかめスープ ←6年修学旅行→	
	きいろのなかま	レバー	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら	ごはん あぶら	やまこめもっちりパン ドレッシング	
	あかのなかま	かぼちゃ	牛乳 もずく ふたにく ちくわ あぶらあげ みそ	牛乳 とりにく まぐろ ベーコン	牛乳 たまご チーズ わかめ とうふ	
	みどりのなかま	にんじん モロヘイヤ	たまねぎ にんじん ピーマン コーン しょうが しゅんぎく もやし きゃべつ	ブロッコリー キャベツ パプリカ たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン	ごぼう きゅうり だいこん ねぎ えのき にんじん ほうれんそう	
ねらい	日(曜)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
目の健康に良い食べ物を知ろう	予定こんだて	あきのカレーライス 牛乳 やさいのレモンじょうゆ きなこもち	ごはん 牛乳 こうやどうふのあまからに おかかあえ かきたまじる	わかめごはん 牛乳 かつおカツ はるさめサラダ こまつなのスープ	ごはん 牛乳 レバーのごまみそあえ おひたし さわにわん	スパゲティやさい ミートソース 牛乳 きりほし大根チキンサラダ ブルーベリーゼリー
	きいろのなかま	ごはん あぶら ジャガイモ しらたまもち くろさとう さとう	ごはん かたくりこ あぶら さとう	ごはん あぶら ごま ごまあぶら はるさめ パンこ	ごはん さとう ジャガイモ あぶら ごま	スパゲティ オリーブオイル バター こむぎこ ブルーベリーゼリー
	あかのなかま	牛乳 ふたにく チーズ かにかまふう きなこ	牛乳 こうやどうふ かつおぶし わかめ たまご みそ	牛乳 かつお ふたにく わかめ	牛乳 ふたにく レバー みそ ベーコン	牛乳 ふたにく チーズ とりにく
	みどりのなかま	にんにく しめじ マッシュルーム たまねぎ グリンピース にんじん コーン レモン きゅうり もやし	もやし こまつな にんじん たまねぎ えのき	こまつな にんじん きゅうり コーン しいたけ もやし ねぎ たまねぎ しょうが	にんじん しょうが こまつな もやし だいこん たけのこ ねぎ	たまねぎ ピーマン なす トマト だいこん きゅうり にんじん

※ねらいの料理を斜字・下線で表記しています。また、様々な事情により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。



# 10月の献立から



## 16日(木) 寒河江産幸生牛の芋煮

株式会社「山形ミートランド」さんより、幸生牧場で育てた「幸生牛」の初出荷を記念して、寄贈していただきました。とてもおいしく、贅沢な「芋煮」になること間違いなし！！

“食べると思わず笑顔になる、  
「幸せを運ぶ牛」”

ということで、

とても楽しみですね ❤



**豆腐** **大豆** **しょうゆ**

さがた  
大豆は、加工されていろいろな食品へと姿をかえています。  
大豆は、しょうゆ、みそ、豆腐、納豆など  
の原料として利用されていて、和食に欠か  
せない食品です。

なま  
だいす  
ざくとく  
生の大豆は、独特のにおいや、苦み、しぶ  
みがあるため、食べやすくするために、さま  
ざまな工夫がされて、多くの加工品ができ  
ました。

なま  
なま豆  
きな粉  
みそ

ねらい	日(曜)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
郷土料理・特産物を味わおう	予定こんだて	<b>スポーツの日</b> 	ごはん 牛乳 ほっけしおやき きりぼしだいこん ガーリックいため 県産なめこじる	ごはん 牛乳 やきぎょうざ 県産マーボーなす しょうないいののみそしる	ごはん 牛乳 さんまのかばやき 県産キャベツのごまかけ 寒河江産さちゅうざゆう いもに	おきなわこくどう 沖縄黒糖コッペパン 牛乳 ケチャップにくだんご 県産やさいのツナサラダ <b>クリームシチュー</b> 汁物部門 第1位♪
	きいろのなかま		ごはん あぶら	ごはん あぶら ふ ごまあぶら 小麦粉 さとう	ごはん さとう あぶら ごま さといも かたくりこ	こくとうコッペパン ジャガいも バター こめこ パンこ
	あかのなかま		牛乳 ほっけ ベーコン とうふ みそ	牛乳 ぶたにく こうやどうふ みそ わかめ とりにく	牛乳 さんま ぎゅうにく だいす	牛乳 まぐろ とりにく
	みどりのなかま		きりぼしだいこん にんじん ほうれんそう なめこ にんにく だいこん ねぎ	なす にんにく しょうが たまねぎ パプリカ えだまめ ねぎ キャベツ にら	キャベツ にんじん きゅうり だいこん こんにゃく まいたけ ごぼう ねぎ	だいこん きゅうり パプリカ たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム
ねらい	日(曜)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
栄養バランスの摂り方を知ろう	予定こんだて	<b>ハヤシライス</b> <b>牛乳</b> <b>かりとうサラダ</b> 副菜部門 第1位♪ <b>フルーツポンチ</b> デザート部門 第1位♪	<b>ごはん</b> <b>牛乳</b> <b>さけのしおやき</b> <b>県産きくのひたし</b> <b>いもだんごじる</b>	<b>ごはん</b> <b>牛乳</b> <b>とりのからあげ</b> 主菜部門 第1位♪ <b>かおりあえ</b> <b>コンソメスープ</b>	<b>ゆかりごはん</b> <b>牛乳</b> <b>ひじきいりあつやきたまご</b> <b>きんぴらごぼう</b> <b>のっペいじる</b>	<b>ソースやきそば</b> <b>牛乳</b> <b>はるまさ</b> <b>げんきヨーグルト</b>
	きいろのなかま	ごはん バター あぶら さとう ハヤシルウ ジャガいも ナタデココ	ごはん さとう いもだんご	ごはん あぶら こめこ	ごはん あぶら ごま さとう さといも かたくりこ	ちゅうかめん こむぎこ はるさめ かたくりこ
	あかのなかま	牛乳 ぶたにく まぐろ わかめ	牛乳 さけ とりにく あぶらあげ	牛乳 とりにく	牛乳 ぶたにく あつあげ たまご ひじき	牛乳 ぶたにく ヨーグルト のり
	みどりのなかま	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム ブロッコリー きゅうり コーン バナナ アロエ パインアップル みかん	ほうれんそう にんじん もやし きく だいこん ねぎ	しょうが にんにく ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ コーン パプリカ キャベツ パセリ	こんにゃく ごぼう ねぎ にんじん ピーマン だいこん	もやし キャベツ にんじん ピーマン しめじ たまねぎ しょうが
ねらい	日(曜)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(金)	31日(金)
大豆の変身について知ろう	予定こんだて	<b>振替休業日</b>	ごはん 牛乳 さばのみそに ようふうのはな ごもくじる 【おから】	ごはん 牛乳 ヤンニヨムチキン いそかあえ とうふのスープ 【豆腐】	ごはん えいようなつとう 牛乳 さといものそぼろあん もやしのみそしる 【納豆】	<b>きなこパン</b> <b>牛乳</b> 主食部門 第1位♪ <b>ゆずドレサラダ</b> <b>とりだんごスープ</b> <b>【きなこ】</b> <b>1・2年秋さがし【弁当日】</b>
	きいろのなかま		ごはん あぶら さとう	ごはん あぶら かたくりこ さとう ごま ごまあぶら	ごはん あぶら さといも かたくりこ さとう	コッペパン あぶら さとう パンこ
	あかのなかま		牛乳 おから ベーコン みそ あぶらあげ さば	牛乳 とりにく ちくわ とうふ わかめ のり	牛乳 なつとう チーズ みそ かつおぶし とりにく あつあげ	牛乳 こうやどうふ きなこ かにかまふう とりにく
	みどりのなかま		にんじん たまねぎ コーン えだまめ はくさい ごぼう こまつな だいこん ねぎ	ねぎ にんにく しょうが もやし ほうれんそう たもぎたけ	こまつな にんじん ねぎ えだまめ もやし たまねぎ	ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン チンゲンサイ にんじん ねぎ だいこん さくらげ たまねぎ

※ねらいの料理を斜字・下線で表記しています。また、様々な事情により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。