



# 給食だより

長い夏休みが終わり、新学期が始まりました。9月の初めは夏の疲れが残りがちです。1日3食しっかり食べて、早寝・早起きをして生活のリズムを整え、元気に過ごしましょう。

## 食品ロスについて考えましょう！



### 食品ロスってなあに？

食品ロスとは、「まだ食べられるのに捨てられている食品」のことです。日本では、年間 464 万トン（令和 5 年度）が捨てられており、世界の貧困の国への食料支援量（年間約 370 万トン）の約 1.3 倍にあたります。家庭から出る食品ロスの量は年間 233 万トンで、食品ロスを国民一人当たりに換算すると“おにぎり 1 個分（約 100g）の食べもの”が毎日捨てられることになります。もったいないですね。



### 食品ロスをへらすために



できることはないかな？

世界の 11 人に 1 人が食べるものがなくて困っているのに、たくさんのおいしい食べ物が捨てられているよ。

世界の食料安全保障と栄養の現状  
(SOFI) 報告書(2023)

#### ①使う分だけ買う



買い物に行く前に、家にある食材を確認しておき、必要な分だけ買うようにする。

#### ②作りすぎないで食べきる



食事をする人の人数や食べる量を確認して、作りすぎないようにし、食べきる。

#### ③上手に保存する



保存方法を守って最適な場所に保存する。また、定期的に冷蔵庫、冷凍庫の整理をする。



## 【かぼちゃのそぼろ煮】 ～レシピのご紹介～



野菜を皮ごと  
使って食品ロス  
をへらそう！

#### \*材料\* 【4人分】

- ・とりひき肉 …… 80g
- ・料理酒 …… 小さじ1
- ・しょうが …… 適宜
- ・サラダ油 …… 大さじ 1
- ・かぼちゃ …… 1/6こ
- ・玉ねぎ …… 1/2こ
- ・だし …… 適宜
- ・さとう …… 大さじ1/2
- ・濃口しょうゆ …… 大さじ1
- ・料理酒 …… 大さじ1
- ・みりん …… 大さじ1
- ・水溶き片栗粉 …… 適宜

#### \*作り方\*

- ①ひき肉に料理酒を混ぜておく。
- ②かぼちゃは皮をむかず、たねとワタをとり、一口大に切る。  
玉ねぎは薄切り、しょうがは皮をむかずみじん切りにする。
- ③なべに油を薄くひき、しょうが、ひき肉を炒める。
- ④玉ねぎを加えてさっと炒める。
- ⑤かぼちゃと、ひき肉を加えて煮る。
- ⑥かぼちゃが柔らかくなったら、水溶き片栗粉で煮汁にとろみをつける。



★かぼちゃの皮にはカロテンがいっぱい！皮ごと食べると、栄養がしっかりとれ、食品ロスの削減にもなります。

★かぼちゃが固くて切るのが大変な場合は、ラップに包んで電子レンジで加熱すると、切りやすくなります。

**令和7年 9月 学校給食予定献立表**

小学校

実施日		献立名	主な材料とその働き			栄養量		
日	曜		血・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)	熱や力になるもの (きいろのたべもの)	I群(㎉) (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)
2	火	牛乳 カレーライス フルーツ梨ゼリー	牛乳 豚肉 チーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん フルーツチャツネ りんご バイナップル 黄桃 梨	麦飯 油 ジャガイモ バター 小麦粉 カレールウ 梨ゼリー	680	20.0	17.9
3	水	牛乳 白飯 ポークシユーマイ もやし炒め ちゃんぽんめん	牛乳 豚肉シユーマイ 豚肉 かまぼこ	もやし にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ きくらげ	白飯 三温糖 ごま油 ごま 中華めん 油	613	21.7	21.1
4	木	牛乳 バターロール 鶏内の香草チーズパン粉焼き ブロッコリーのソテー さつまいものスープ	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン	にんにく バジル パセリ ブロッコリー にんじん コーン 玉ねぎ 小松菜	バターロール パン粉 オリーブ油 ドレッシング さつまいも	630	27.9	26.6
5	金	牛乳 白飯 ふくらぎの竜田揚げ ひじきの炒め物 厚揚げの煮物	牛乳 がんじり ひじき さつま揚げ 鶏肉 厚揚げ	しょうが ごぼう にんじん 枝豆 玉ねぎ 白菜 ねぎ	白飯 でんぶん 米粉 油 三温糖 ごま油	685	32.8	25.0
8	月	牛乳 白飯 フライドチキン コーンとひよこ豆のソテー カレースープ煮	牛乳 鶏肉 ひよこ豆 ワインナー	にんにく コーン 玉ねぎ にんじん しめじ	白飯 でんぶん 米粉 油 オリーブ油 三温糖 じゃがいも カレールウ	628	22.4	22.0
9	火	牛乳 キンバ風ごはん 春雨スープ ヨーグルト	牛乳 牛肉 きざみのり 豚肉 ヨーグルト	にんにく しょうが にんじん キムチ ほうれん草 もやし たくあん 玉ねぎ にら ねぎ	麦飯 油 三温糖 ごま油 ごま 春雨	651	25.7	22.3
10	水	牛乳 白飯 しそひじき佃煮 鯖のごま衣揚げ 野菜ソテー けんちん汁	牛乳 しそひじき佃煮 さば 鶏肉 木綿豆腐	しょうが キャベツ コーン 赤ビーマン 大根 にんじん 白菜 ねぎ	白飯 ごま でんぶん 米粉 油 ごま油	636	28.0	24.2
11	木	牛乳 ミルク長コッペ アップルジャム プレーンオムレツ ツナのペペロンチーノスパゲティ コンソメスープ	牛乳 オムレツ ツナ 豚肉	にんにく 玉ねぎ にんじん コーン パセリ キャベツ	ミルク長コッペ りんごジャム オリーブ油 スパゲティ じゃがいも	602	27.8	20.4
12	金	牛乳 白飯 豚肉のくわ焼き 切り干し大根の煮物 豆乳ごま汁	牛乳 豚肉 木綿豆腐 うす揚げ 豆乳 みそ	しょうが 切り干し大根 にんじん 玉ねぎ しめじ 小松菜	白飯 水あめ 三温糖 でんぶん オリーブ油 ごま	605	25.9	22.9
16	火	牛乳 そぼろっこりーご飯 コーンかきたまスープ デザートセレクト	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 大豆 みそ 鶏肉 絹豆腐 卵 デザートセレクト (ガトーショコラ)	しょうが にんじん 玉ねぎ ブロッコリー コーン 小松菜	さくら飯(麦入り) 油 三温糖 でんぶん デザートセレクト (お米のタルト、スイートポテト)	725	27.0	27.1
17	水	牛乳 白飯 大豆とさつまいものごまからめ 豚汁 梨	牛乳 大豆 かえり煮干し 豚肉 うす揚げ みそ	玉ねぎ にんじん 白菜 ねぎ 梨	白飯 でんぶん さつまいも 油 三温糖 水あめ ごま	628	26.2	20.2
18	木	牛乳 米粉パン タンドリーチキン キャベツと人参のソテー じゃがいものミルクスープ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト 豚肉 生クリーム	しょうが にんにく パプリカ キャベツ にんじん 玉ねぎ	米粉パン ドレッシング じゃがいも 米粉	632	29.3	25.5
19	金	牛乳 玄米しそご飯 わかさぎフリッター 白菜の塩昆布煮 じゅんじゅん <b>滋賀県メニュー</b>	牛乳 わかさぎフリッター 塩昆布 鶏肉 焼き豆腐	白菜 にんじん 玉ねぎ えのきだけ ねぎ	玄米しそご飯 油 三温糖 丁字麩	606	24.4	17.2
22	月	牛乳 白飯 さつま揚げの三味焼き 蒸しキャベツのしそ和え ごまみそうどん	牛乳 さつま揚げ 豚肉 みそ	しょうが ねぎ にんにく キャベツ しそ にんじん 玉ねぎ しめじ	白飯 三温糖 ごま油 米粉うどん 油 ごま	569	25.0	13.9
24	水	牛乳 白飯 酢豚 ワンタンスープ	牛乳 豚肉 鶏ひき肉 絹豆腐	しょうが 玉ねぎ にんじん たけのこ 干ししいたけ ビーマン もやし ねぎ	白飯 米粉 でんぶん 油 三温糖 ワンタン	612	23.6	20.9
25	木	牛乳 ミルクロール 鶏肉のマーマレード焼き ジャーマンポテト 野菜スープ キャンディチーズ	牛乳 チーズ 鶏肉 ベーコン 豚肉	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん パセリ 大根 キャベツ	ミルクロール マーマレード でんぶん ジャガいも 油 バター	629	30.4	26.4
26	金	牛乳 白飯 能登産の飛び魚フライ ごぼうの炒り煮 車ふの卵とじ 冷凍みかん	牛乳 とび魚フライ 鶏肉 さつま揚げ 卵	ごぼう にんじん 枝豆 玉ねぎ 小松菜 みかん	白飯 油 三温糖 ごま油 車ふ でんぶん	635	28.7	17.2
29	月	牛乳 白飯 えびのチリソースからめ 野菜炒め 卵スープ	牛乳 えびフリッター 絹豆腐 わかめ 卵	にんにく 玉ねぎ もやし キャベツ にんじん えのきだけ	白飯 油 三温糖 でんぶん ごま油 ごま	600	22.6	21.0
30	火	牛乳 ハヤシライス ホットサラダ	牛乳 牛肉 チーズ 生クリーム	にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマト フルーツチャツネ ブロッコリー コーン	麦飯 油 ジャガイモ バター 小麦粉 ハヤシルウ オリーブ油 三温糖	664	20.2	25.3

16日の給食は、デザートセレクトです。スイートポテト・お米のタルト・ガトーショコラの3種類があります。  
自分のセレクトしたものを配膳しましょう。