

10月のめあて

好き嫌いをなくたべよう

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）^{※2}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）

目の健康に役立つ食べ物とは？

ビタミンAを多く含む

レバー うなぎ ぎんだら 卵（卵黄）

セアキサンチンを多く含む

トウモロコシ パプリカ

ルテインを多く含む

ほうれん草 ブロッコリー

β-カロテンを多く含む

にんじん ほうれん草 かぼちゃ しゅんぎく

皆さんは、携帯ゲーム機やタブレット端末などで、目を使いすぎいませんか？10月10日の「目の愛護デー」に合わせて、目の健康について考えてみましょう。

アルビde給食



新潟市では、子どもたちにプロのサッカー選手の食事を学校給食で体験してもらうために、アルビレックス新潟と連携して「アルビde給食」を提供します。

上所小学校では、13日（火）に提供します。



日 (曜)	こんだて	体をうごかすから きいろのたべもの		体をつくる あかのたべもの		体の調子をととのえる みどりのたべもの		栄養価		
		たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン				
1 日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー	582 kcal	
	じゃがいものオイスタソースに	じゃがいも さとう でんぶん	あぶら	なまあげ ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく しょうが	たんぱく質	21.4 g	
	はるまき	こむぎこ はるさめ でんぶん さとう こむぎこ (皮) こめこ (皮)	あぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが ししいたけ	脂質	16.7 g	
	ふうみづけ				くきわかめ		キャベツ きゅうり しょうが	食塩相当量	1.4 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
2 (金)	よつばジャンボえんぞくの予備日			給食はありません。お弁当の用意をお願いします。						
5 日 (月)	なめし	こめ さとう				ひろしまな		エネルギー	598 kcal	
	とりごぼうじる	こんにゃく		とりにく あぶらあげ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ まいたけ	たんぱく質	25.6 g	
	ししゃもフライ	パンこ (こむぎ) こむぎこ	あぶら		ししゃも			脂質	22.0 g	
	はくさいづけ				こんぶ		はくさい きゅうり	食塩相当量	2.7 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
6 日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー	651 kcal	
	かきたまスープ	でんぶん		とうふ たまご		こまつな	えのきだけ ねぎ	たんぱく質	27.6 g	
	ぶたにくとだいずのあげに	でんぶん じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	ぶたにく だいず		にんじん さやいんげん	たけのこ ししいたけ	脂質	22.4 g	
	みかん						みかん	食塩相当量	1.8 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
7 日 (水)	カレーあじごはん	こめ	あぶら					エネルギー	661 kcal	
	とりにくとあさりのクリームソース	さとう (ルウ) でんぶん (ルウ) こめこ (ルウ)	あぶら	とりにく あさり しろいんげんまめ	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	たんぱく質	28.0 g	
	ツナとブロッコリーのサラダ		あぶら	ツナ (魚)		ブロッコリー	キャベツ たまねぎ	脂質	17.1 g	
	のむヨーグルト	さとう	なまクリーム		ぎゅうにゅう だっしふんにゅう			食塩相当量	2.7 g	
	ごはん	こめ						エネルギー	590 kcal	
8 日 (木)	けんちんじる	じゃがいも こんにゃく	あぶら	とうふ		にんじん	ねぎ だいこん ごぼう	たんぱく質	26.9 g	
	ぶたにくのごまみそあえ	さとう	ごま ごまあぶら	ぶたにく みそ			しょうが	脂質	19.9 g	
	コーンいりひたし					こまつな	もやし とうもろこし	食塩相当量	2.2 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
	ごはん	こめ						エネルギー	590 kcal	
9 日 (金)	ちくわの ランドルトかん どんぶり	目の愛 護デー 献立	こんにゃく さとう	ごまあぶら	ぶたにく ちくわ (魚) みそ	10月10日は 目の愛護デー	にんじん ピーマン	ごぼう エリンギ たけのこ (メンマ) きくらげ	エネルギー	612 kcal
	めにAみそしる		じゃがいも		なまあげ みそ		にんじん こまつな	ねぎ	たんぱく質	21.5 g
	クレープ (ブルーベリー)		さとう こめこ	あぶら	とうにゅう だいず		ブルーベリー	レモン	脂質	18.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				食塩相当量	2.1 g
	ごはん		こめ							エネルギー
13 日 (火)	たまごスープ	アルビ デ給食	でんぶん		とうふ たまご	わかめ		ねぎ えのきだけ	たんぱく質	29.8 g
	とりむねにくの なんばんづけ		でんぶん さとう	あぶら	とりにく		にんじん ピーマン	たまねぎ	脂質	19.3 g
	ほうれんそうともやし のちゅうかあえ		さとう	ごまあぶら			ほうれんそう にんじん	もやし	食塩相当量	2.3 g
	みかんゼリー		さとう					みかん		
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう				
14 日 (水)	キムタクチャーハン	こめ さとう	ごまあぶら	ぶたにく		にんじん ピーマン	ねぎ はくさい たまねぎ りんご にんにく しょうが だいこん (たくあん)	エネルギー	567 kcal	
	みそワントンスープ (米粉ワントン)	こめこ でんぶん	ごまあぶら	ぶたにく みそ		にんじん にら	もやし ねぎ たけのこ (メンマ)	たんぱく質	21.3 g	
	ごまいりはるさめサラダ	はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま			にんじん	もやし きゅうり とうもろこし	脂質	16.8 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量	2.6 g	
	ごはん	こめ						エネルギー	567 kcal	
15 日 (木)	きのこいりとんじる	じゃがいも		なまあげ ぶたにく みそ		にんじん	ごぼう だいこん しめじ ねぎ	たんぱく質	29.5 g	
	ほっけのしおやき			ほっけ				脂質	16.5 g	
	こんぶまめ	さとう		だいず	こんぶ			食塩相当量	2.6 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
	おおむぎめん	きょうりきこ (こむぎ) おおむぎこ						エネルギー	599 kcal	
16 日 (金)	きつねじる	さとう		あぶらあげ ぶたにく		にんじん こまつな	ねぎ	たんぱく質	23.9 g	
	やさいチップス	じゃがいも さつまいも	あぶら		あおのり		れんこん	脂質	18.8 g	
	なし						なし	食塩相当量	1.5 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					

おなかの食育劇場

ごちそうさまの前に…

おい

おい

でした！

い

る

よー

まだ

ぼく

たち

が

農家さんによって大切に育てられてきたんだ

太陽や水、土のめぐみを受けて

おい

おい

いただきます

やっとなれたから、ひと粒残さず食べてほしいな

19 日 (月)	さつまいもごはん	こめ さつまいも						エネルギー	575 kcal
	だいこんのみそしる			あぶらあげ だいす みそ		こまつな	だいこん ねぎ	たんぱく質	24.5 g
	たまごいりいり豆腐	こんにゃく さとう	あぶら	とうふ たまご ぶたにく ひじき		にんじん	ねぎ グリンピース ごぼう ししいたけ	脂質	19.9 g
	ぶどう						ぶどう	食塩相当量	1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
20 日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー	635 kcal
	さつまじる	さつまいも こんにゃく		とうふ ぶたにく みそ		にんじん	ねぎ ごぼう だいこん	たんぱく質	26.8 g
	ニギスフライ	パンこ (こむぎ) こむぎこ てんぷん	あぶら		ニギス (魚)			脂質	20.9 g
	チーズいりきりざい			なっとう	チーズ	こまつな にんじん	きゅうり だいこん (たくあん)	食塩相当量	1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
21 日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー	624 kcal
	マーボー豆腐	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく だいす みそ		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ	たんぱく質	29.1 g
	ごますあえ	さとう	ごま			ほうれんそう にんじん	もやし	脂質	23.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量	1.9 g
22 日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー	625 kcal
	はくさいとうちまめのみそしる	じゃがいも		だいす みそ		こまつな	えのきだけ はくさい	たんぱく質	24.4 g
	さばのみそに	さとう でんぷん		さば みそ			しょうが にんにく	脂質	23.7 g
	くきわかめのきんぴら	こんにゃく さとう	ごまあぶら あぶら		くきわかめ	にんじん	ごぼう	食塩相当量	2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
23 日 (金)	こくとうしょくパン	きょうりきこ (こむぎ) さとう くらざとう	あぶら		だっしふんにゅう			エネルギー	616 kcal
	スライスチーズ				チーズ			たんぱく質	28.7 g
	トマトスープリゾット	こめ	あぶら	とりにく ベーコン		にんじん トマト	にんにく たまねぎ	脂質	24.1 g
	プレーンオムレツ	でんぷん	あぶら	たまご				食塩相当量	2.5 g
	コールスロー		あぶら				キャベツ きゅうり とうもろこし		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
26 日 (月)	まいだけごはん	こめ さとう	あぶら	とりにく		にんじん	ごぼう まいだけ	エネルギー	592 kcal
	こまつなのみそしる	じゃがいも		なまあげ みそ		こまつな	ねぎ	たんぱく質	20.8 g
	さといもコロッケ	さといも さとう パンこ (こむぎ) でんぷん	あぶら	とりにく だいす			たまねぎ	脂質	22.5 g
	しおもみ					にんじん	キャベツ きゅうり	食塩相当量	2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
27 日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー	638 kcal
	ボークカレー	じゃがいも こめこ (ルウ) さとう (ルウ) でんぷん (ルウ) さつまいも (ルウ)	あぶら	ぶたにく		にんじん トマト (ルウ) かぼちゃ (ルウ)	たまねぎ グリンピース にんにく	たんぱく質	19.9 g
	ヨーグルトあえ				ヨーグルト		みかん もも バイン りんご	脂質	17.4 g
	ふくじんづけ	さとう				にんじん しそ	だいこん なす れんこん しょうが	食塩相当量	1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
28 日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー	632 kcal
	あじつけのり	さとう			のり			たんぱく質	23.7 g
	にくだんごとはくさいのスープ	でんぷん		ぶたにく		にんじん こまつな	たまねぎ しょうが しいたけ はくさい	脂質	22.7 g
	だいすとさつまいもの アーモンドがらめ	でんぷん さつまいも さとう	あぶら アーモンド	だいす				食塩相当量	1.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
29 日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー	614 kcal
	のっぺいじる	こんにゃく さといも		とりにく		にんじん さやえんどう	れんこん ごぼう ねぎ しいたけ	たんぱく質	26.1 g
	あじフライ	パンこ (こむぎ) こむぎこ	あぶら	あじ				脂質	20.4 g
	きくびたし					ほうれんそう	きく もやし	食塩相当量	1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
🍁 30 日 (金) 🍁	チキンライス	こめ	あぶら	とりにく		にんじん パプリカ	たまねぎ グリンピース	エネルギー	606 kcal
	パンプキンポタージュ	こめこ (ルウ) さとう (ルウ) でんぷん (ルウ)	あぶら	ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ	たまねぎ	たんぱく質	20.4 g
	③ダイコンサラダ③		ごま			にんじん	だいこん きゅうり とうもろこし	脂質	20.1 g
	ハロウィンデザート	さとう でんぷん		とうにゅう		かぼちゃ		食塩相当量	2.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
一日あたりの平均		エネルギー たんぱく質	610 kcal 25.0 g	脂質 食塩相当量	20.1 g 2.1 g	カルシウム 鉄	361 mg 2.7 mg		

せん
線
で
つ
な
ご
う
！
お米のへんしんクイズ

- ①もち米をべったんべったんとつくと、
これにへんしん！
ヒント：お正月によく食べる、四角や丸い形のもの。
- ②お米を発酵させてしぼると、
これにへんしん！
ヒント：大人の人が飲む、日本の伝統的な飲み物。
- ③もち米をつぶして粉にすると、
これにへんしん！
ヒント：おだんごにして、あんみつやおしる粉に。
- ④米ぬかをしぼると、
これにへんしん！
ヒント：揚げ物やドレッシングなどに使われる。
- ⑤お米を発酵させて、さらにもう一度
発酵させると、これにへんしん！
ヒント：おすしなどに使われる、すっぱい調味料。
- ⑥お米の粉をこねてのばし、
細く切ると、これにへんしん！
ヒント：ベトナム料理として食べられている細長い食べ物。
- ⑦お米をうすくのはして焼くと、
これにへんしん！
ヒント：しょうゆ味がよく食べられている。
- ⑧お米がふくらんでポンっとはじけると、
これにへんしん！
ヒント：3月3日に食べられるあまい菓子。

お米は、いろいろな食べものに
“へんしん”します。左側
の文章をよく読んで、右側の
食べもののカードと線でつない
でみましょう。

- 米酢
- せんべい
- もち
- 米油
- ひなあられ
- フォー
- お酒
- 白玉粉

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

10月は食品ロス削減月間です。
残さず食べて地球にやさしい
行動をしましょう。

食育劇場

食べ残すと...

あ、ちよっとだけど
残しちゃおうかな...

でも！
地球温暖化につな
がって、お米が
残るって、
地球さん
が悲し
ます。

残さず食べよう！