



# がっこうきゅうしょく よていこんだてひょう



令和 7 年 2 月  
新潟市立上所小学校

2月のめあて **食べ物を大切にしよう** 10月に「食品ロス削減月間」で食品ロスを紹介しましたが、改めて食品ロスを減らす取組をクイズで考えてみましょう。

**Q1** 日本の食品ロス量を、国民1人1日当たりで計算すると、どれくらいの量になるでしょう？



- ① おおさじ1ばい分 ② おにぎり1こ分 ③ バケツ1ばい分

**Q2** 食品ロスをなくす工夫をしている行動に、○をつけましょう。(いくつでも)



- ① 買い物に行く前に冷蔵庫の中身をチェックする。 ② 卵や牛乳など、奥にある新しい商品を選ぶ。 ③ 曲がたきゅうりなど、不ぞろいな野菜を買う。 ④ 賞味期限が切れていたら、すぐに捨てる。 ⑤ 食べきれぬ量だけ調理する。

**Q3** 食べ物をムダにすると、資源やエネルギーもムダにすることになります。どんな場面でエネルギーが使われているか、下から選んで【 】に言葉を入れましょう。

Energy usage scenarios: ① Farming, ② Factory, ③ Transport, ④ Cooking, ⑤ Waste disposal. Includes a cartoon about energy being greenhouse gas and a note to reduce waste.

Q1=②[日本の食品ロスの量は約472万トン(「食品ロス量(令和4年度推計値)」農林水産省)で、1人1日当たり訳103gの計算になる。] Q2=①③⑤[売れ残った商品は捨てられてしまうので、手前にある期限の近い商品を取るとよい。④賞味期限は「おいしく食べることができる期限」なので、すぐに捨てるのではなく、食べられるかどうか判断することが大切。] Q3=①栽培する②加工する③運ぶ④調理する⑤燃やす

日(曜)	おもなはたらき グループ名	からだをうごかすから きいろのたべもの		からだをつくる あかのたべもの		からだをまもる・ちょうしをととのえる みどりのたべもの		えいようか 栄養価
		おもな栄養素	炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン	
3日(月)	ごはん		こめ					エネルギー 665 kcal
	スキージョ		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 ほししいたけ	たんぱく質 27.6 g
	いわしのかばやき		でんぷん さとう	あげあぶら	いわし			脂質 17.1 g
	はくさいづけ					こんぶ	こまつな はくさい	食塩相当量 2.1 g
	おやつだいず				だいず			
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		
4日(火)	パプリカライス		こめ	あぶら				エネルギー 558 kcal
	ほたてのクリームソース		こめこ でんぷん	あぶら	ほたて あさり いんげんまめ	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しめじ	たんぱく質 22.8 g
	コーンとブロッコリーのサラダ			あぶら	ローズハム		ブロッコリー とうもろこし キャベツ	脂質 11.8 g
	ジョア		さとう			だっしふんにゅう		食塩相当量 1.9 g
5日(水)	ごはん		こめ					エネルギー 683 kcal
	かきたまじる		じゃがいも		とうふ たまご みそ		こまつな えのきたけ ねぎ	たんぱく質 25.0 g
	ししゃもフライ		パンこ(こむぎ) こむぎこ	あげあぶら		ししゃも		脂質 28.1 g
	くきわかめのきんぴら		こんにゃく さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく	くきわかめ	にんじん ごぼう	食塩相当量 2.1 g
ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
6日(木)	アーモンドそぼろごはん		こめ さとう	アーモンド	とりにく		しょうが グリンピース	エネルギー 580 kcal
	もずくのみそじる				とうふ みそ	おきなわもずく	ねぎ えのきたけ	たんぱく質 26.3 g
	あつやきたまご		さとう でんぷん	あぶら	たまご			脂質 22.7 g
	のりすあえ				ツナ	のり	ほうれんそう にんじん	もやし 食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		
7日(金)	ゆでちゅうか		こむぎこ					エネルギー 640 kcal
	にくだんごいりとうにゅうスープ		でんぷん		ぶたにく みそ とうにゅう		にんじん こまつな たまねぎ しょうが ねぎ はくさい きくらげ	たんぱく質 26.0 g
	あげぎょうざ		でんぷん さとう	ぶたあぶら あぶら あげあぶら	ぶたにく		にら キャベツ たまねぎ しょうが	脂質 23.5 g
	はるさめサラダ		はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら			にんじん もやし きゅうり	食塩相当量 2.3 g
ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
10日(月)	ごはん		こめ					エネルギー 686 kcal
	さわにわん		はるさめ		ぶたにく		にんじん さやえんどう えのきたけ ごぼう たけのこ	たんぱく質 29.2 g
	さばのごまあげ		でんぷん	ごま あげあぶら	さば		しょうが	脂質 27.8 g
	ごもくまめ		こんにゃく さとう		だいず さつまあげ	こんぶ	にんじん ごぼう ほししいたけ	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		
12日(水)	ごはん		こめ					エネルギー 638 kcal
	ワンタンスープ		ワンタン(こむぎ)		ぶたにく なんと		こまつな にんじん もやし ねぎ メンマ(たけのこ) ほししいたけ	たんぱく質 28.6 g
	とりにくとだいずのアーモンドがらめ		でんぷん さとう	アーモンド あげあぶら	だいず とりにく		しょうが	脂質 21.9 g
	はくさいのピリからづけ			ごまあぶら			はくさい きゅうり しょうが	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		
13日(木)	ごはん		こめ					エネルギー 562 kcal
	わかめふりかけ		さとう でんぷん		かつおぶしこ	わかめ のり		たんぱく質 24.0 g
	たらじる		じゃがいも		たら とうふ みそ		にんじん ごぼう ねぎ だいこん	脂質 17.2 g
	がんもどきのにつけ		さとう		がんもどき			食塩相当量 2.1 g
	とうなとえのきのひたし					とうな	もやし えのきたけ	
ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
14日(金)	ごはん		こめ					エネルギー 579 kcal
	ほたていりわかめスープ		はるさめ		ほたて	わかめ	にんじん ねぎ もやし えのきたけ	たんぱく質 23.5 g
	あつあげとぶたにくのみそいため		さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	なまあげ ぶたにく みそ		にんじん さやいんげん たまねぎ たけのこ しょうが にんにく	脂質 17.3 g
	いちごゼリー		さとう				いちご	食塩相当量 2.3 g
ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			

日(曜)	こんだて	おもな栄養素		からだをうごかすから		からだをつくる		からだをまもる・ちょうしをととのえる		えいようか 栄養価	
		グループ名	きいろのたべもの	炭水化物	脂質	あかのたべもの	たんぱく質	無機質	みどりのたべもの		ビタミン
17日(月)	6年1組の献立	ごはん	こめ								エネルギー 609 kcal
		とうふとだいこんのみそしる	さといも			うちまめ(だいず) とうふ みそ			だいこん はくさい		たんぱく質 24.0 g
		にこみハンバーグ	さとう でんぷん マッシュポテト	あぶら ぶたあぶら		ぶたにく とりにく			たまねぎ にんにく しょうが		脂質 19.6 g
		アーモンドあえ	さとう	アーモンド					こまつな にんじん	きりぼしだいこん	食塩相当量 2.3 g
		ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう			
18日(火)	6年2組の献立	ごはん	こめ								エネルギー 646 kcal
		ふゆやさいのとろみじる	さといも でんぷん			たまご とうふ			にんじん こまつな	だいこん はくさい ねぎ しょうが	たんぱく質 21.9 g
		たれかつ	パンこ(こむぎ) こむぎこ さとう	あげあぶら		ぶたにく					脂質 23.5 g
		れんこんのきんぴら	こんにやく さとう	あぶら					にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう	食塩相当量 2.1 g
		ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう			
19日(水)	6年3組の献立	ごはん	こめ								エネルギー 662 kcal
		とんじる	じゃがいも こんにやく			とうふ ぶたにく みそ			にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	たんぱく質 23.3 g
		かぼちゃコロッケ	パンこ(こむぎ) こむぎこ でんぷん じゃがいも さとう	あげあぶら					かぼちゃ	たまねぎ	脂質 22.4 g
		チーズいりきりざい		ごま		なっとう	チーズ	こまつな にんじん	きゅうり たくあん(だいこん)		食塩相当量 2.0 g
		ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう			
20日(木)	6年4組の献立	ごはん	こめ								エネルギー 651 kcal
		じゃがいものみそしる	じゃがいも			とうふ みそ だいず(ペースト)	わかめ			えのきたけ ねぎ	たんぱく質 26.6 g
		さばのてりやき	さとう みずあめ でんぷん			さば みそ					脂質 24.5 g
		もやしナムル	さとう	ごまあぶら				こまつな	もやし とうもろこし		食塩相当量 1.8 g
		デコポン							デコポン		
ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう					
21日(金)	2月22日は「おでんの日」 	なめし	こめ さとう			かつおぶしこ			ひろしまな きょうな だいこんな		エネルギー 549 kcal
		おでん	じゃがいも さとう こんにやく			うすらたまご がんもどき ちくわ	こんぶ	にんじん	だいこん		たんぱく質 18.8 g
		とうなごまネーズあえ	さとう	ごま ノンエッグマヨネーズ					とうな にんじん	キャベツ とうもろこし	脂質 18.6 g
		ぎゅうにゅう							ぎゅうにゅう		食塩相当量 2.3 g
		ごはん	こめ								エネルギー 597 kcal
25日(火)	のりのつくだに	のりのつくだに	みずあめ さとう でんぷん					のり かんてん			たんぱく質 20.9 g
		もやしのみそしる	じゃがいも			なまあげ みそ		こまつな	もやし	脂質 21.7 g	
		わかさぎのフリッター	こむぎこ でんぷん さとう こめこ	あげあぶら		だいずこ	わかさぎ あおさ			食塩相当量 2.0 g	
		いりおから	さとう	あぶら		おから とりにく	ひじき	にんじん	ごぼう ねぎ		
		ぎゅうにゅう							ぎゅうにゅう		
26日(水)	ごはん	ごはん	こめ								エネルギー 554 kcal
		すきやき	こんにやく さとう	あぶら		ぎゅうにく ぶたにく やきとうふ		にんじん しゅんぎく	えのきたけ はくさい ねぎ	たんぱく質 27.2 g	
		いかときゅうりのあますあえ	さとう			いか	わかめ		みかん(缶詰) きゅうり かぶ		脂質 16.0 g
		かんそうこざかな	さとう でんぷん				かたくちいわし				食塩相当量 1.9 g
		ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう				
27日(木)	ごはん	ごはん	こめ								エネルギー 656 kcal
		キーマカレー	じゃがいも こめこ	あぶら		ぶたにく だいず		にんじん	たまねぎ にんにく グリーンピース		たんぱく質 21.2 g
		りんごいりヨーグルトあえ						ヨーグルト	みかん(缶詰) パイン(缶詰) もも(缶詰) りんご(生)		脂質 17.6 g
		ふくじんづけ	さとう					にんじん しそのみ	だいこん なす れんこん しょうが		食塩相当量 2.1 g
		ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう			
28日(金)	こめきなココアあげパン	こめきなココアあげパン	こむぎこ こめこ さとう	ショートニング あげあぶら		きなこ	だっしふんにゅう				エネルギー 616 kcal
		ふゆやさいのポトフ	じゃがいも			ウインナー		ブロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし セロリー		たんぱく質 24.1 g
		ミルクデザート	みずあめ さとう					ぎゅうにゅう かとうれんにゅう			脂質 26.7 g
		ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.4 g
		ごはん	こめ								

■ □6年生は家庭科の学習で1食分の献立を考えます。学んだことを生かして、給食の献立作りにチャレンジしました。■ □

- 1組「ハンバーグ給食」 シンプルな献立ですが、基本である旬の食材(さといも、だいこん、はくさい)を意識して取り入れ、また、いづれも考えて作りました。
- 2組「6年2組の地元の冬応援給食」 人気料理の「たれかつ」に目がいきがちですが、地元の野菜や旬の野菜をふんだんに使えるように、献立の内容をよく考えていました。
- 3組「残さず食べられる給食」 コロッケの内容選びからこだわり、組み合わせる料理を上手に選んでいました。構想には「いちご」がいましたが、なくても栄養バランスがよくとれていました。
- 4組「誰でも食べられる給食」 焼き魚を主菜にもつくる班は、全体を通して、ほとんどありませんでした。ナムルやみそ汁に野菜をたくさん使って、栄養バランスを整えました。

「栄養バランスが整っている」「旬の食材を使っている」ことを中心に、各学級から一つずつ、栄養教諭が選びました。

- 残量が出ないよう、人気のある料理を組み合わせたらよいと考えたのか、同じような組み合わせが多かったため、その献立にどのような想いをこめていたのかを、熱く(工夫した点を)書いているものもありました。
- 一度作った献立を見せてもらい、栄養バランスのグラフと、アドバイスをつけて返したところ、1回目と全く違う献立を作って出してくる班もありました。熱心に取り組んでいる班が多く、感心しました。

