

2026年



10月 給食・食育だよ！①

燕市東部学校給食センター

TEL 0256 (46) 8030

FAX 0256 (46) 0552

今月のテーマ①・・・食品ロス

小学校中学年と中学生の一食あたりの
上段:エネルギー量
下段:食塩相当量 を表示しています。

曜日	月	火	水	木	金
エネルギー 食塩相当量	10月の予定① 1日(木) 燕西小なし 2日(金) 燕北小、小池小、 燕中等なし 5日(月) 小中川小、 燕中等なし 13日(火) 小池中なし	10月16日は 世界食料デー 国連によって世界の食料問題を考 える日として制定されました。1人 ひとりが協力し合い、「すべての人 に食料を」を実現し、世界に広がる 飢餓などを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。	つぼめの給食 Instagram TSUBAME.KYUSHOKU おもに血や肉となる たんぱく質を含む食品 熱や力のもとになる炭水化物 や脂質を多く含む食品 体の調子を整えるビタミンや ミネラルを多く含む食品	1 日 小 617 kcal 2.6 g 中 745 kcal 3.2 g ミニフィッシュ 豆腐わかめ スープ ビビンバ (ごはん・ごま肉炒め・切干ナムル)	2 日 小 600 kcal 2.3 g 中 728 kcal 2.8 g 茎わかめの 白身魚の ごまきんぴら 薬味ソースがけ ごはん かきたま みそ汁
献立と 配膳の図					
あかの食品					
きいろの食品					
みどりの食品					
エネルギー 食塩相当量	5 日 小 653 kcal 1.8 g 中 792 kcal 2.1 g	6 日 小 614 kcal 2.1 g 中 748 kcal 2.5 g	7 日 小 610 kcal 3 g 中 743 kcal 3.7 g	8 日 小 625 kcal 2.6 g 中 755 kcal 2.9 g	9 日 小 602 kcal 2 g 中 731 kcal 2.2 g
献立と 配膳の図					
あかの食品					
きいろの食品					
みどりの食品					
エネルギー 食塩相当量	12 日	13 日 小 632 kcal 2.3 g 中 766 kcal 2.6 g	14 日 小 659 kcal 2 g 中 797 kcal 2.4 g	15 日 SDGs・食品ロス削減献立 小 740 kcal 2.5 g 中 867 kcal 3.1 g	16 日 小 608 kcal 2.9 g 中 818 kcal 3.5 g
献立と 配膳の図					
あかの食品					
きいろの食品					
みどりの食品					

10月は食品ロス削減月間です

自分でできる！ 家族と取り組む！ 食品ロスを減らす工夫

買いすぎない

家庭にある食品や、家族の予定などを
考えて、必要な分だけを買しましょう。

買い物の前に
食品の在庫を
確認！



作りすぎない

食べ切れる量や、
体調などを考えて、
作りすぎないように
します。



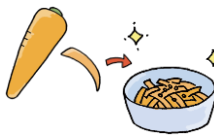
食べ残さない

食べ物や作って
くれた方に感謝して、
できるだけ残さず食
べましょう。



食材を無駄なく使う

ブロッコリーの茎、
レタスなどの外側の葉、
にんじんや大根の皮な
ど、食べられる部分は
無駄なく使いましょう。



Q. どうして食品ロスが問題なの？

A. 日本の食料自給率は低く、多くの食料を
輸入しています。それにもかかわらず、大
量の食料が捨てられています。食料そのものが無駄
になるだけではなく、食料をつくったり運んだりす
るために使ったエネルギーやごみを処分するために
余分なエネルギーを消費しているのです。



Q. 賞味期限が切れたらすぐに食べられなくなるの？

A. 賞味期限は「おいしく食べられる」期限で
す。牛乳・乳製品や即席めん類、スナック菓
子、缶詰などに表示されます。消費期限（安全に食べ
られる期限）とは違って、すぐに食べられなくなるわ
けではありません。ただし、これは開封前の期限です。
開封後は期限にかかわらず早めに食べましょう。



2026年



10月 給食・食育だよ！②

燕市東部学校給食センター
TEL 0256 (46) 8030
FAX 0256 (46) 0552

今月のテーマ②・・・防災と食について知ろう



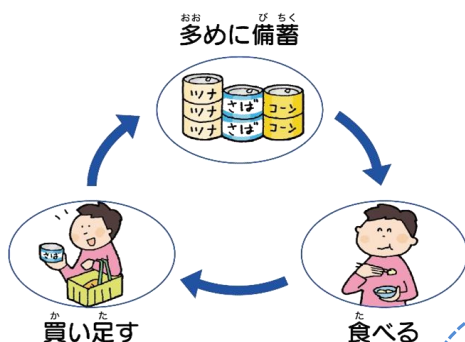
曜日	月				火				水				木				金			
	19 日 減塩愛ティア献立				20 日				21 日				22 日				23 日 防災献立			
エネルギー	小 715 kcal 中 874 kcal				小 600 kcal 中 728 kcal				小 760 kcal 中 931 kcal				小 757 kcal 中 915 kcal				小 680 kcal 中 836 kcal			
食塩相当量	小 1.9 g 中 2.5 g				小 2 g 中 2.7 g				小 2.8 g 中 3.5 g				小 1.6 g 中 2 g				小 2.3 g 中 2.8 g			
献立と配膳の図																				
あかの食品	牛乳 さば ぶた肉 とうふ 油揚げ みそ 豆乳				牛乳 とり肉 たまご ぶた肉 みそ ちりめんじゃこ				牛乳 とり肉 豆乳 ハンバーグ チーズ				牛乳 ぶた肉 みそ				牛乳 高野豆腐 わかめ 焼きぶた 青のり ひよこ豆 ひじき ツナ			
きいろの食品	ごはん ごま油 大豆油 さとう ごま でんぶん				ごはん でんぶん 米油 さとう ごま油 ラー油				丸パン 米油 さつまいも ルウ さとう 白いんげん豆				ごはん さとう でんぶん さつまいも 大豆油 ぶどうゼリー マスカットゼリー				ごはん はるさめ でんぶん ごま油 麴カツ 大豆油 さとう 赤いんげん豆 ノンエッグマヨネーズ			
みどりの食品	はくさいキムチ はくさい にんじん チンゲンサイ えのきだけ ねぎ にら こまつな もやし ゆず				コーン チンゲンサイ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ ピーマン たまねぎ きゅうり				たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン				たまねぎ エリンギ トマト れんこん みかん もも りんご レモン				切干だいこん コーン えだまめ グリンピース			
	26 日				27 日				28 日				29 日				30 日			
エネルギー	小 608 kcal 中 692 kcal				小 605 kcal 中 746 kcal				小 608 kcal 中 740 kcal				小 660 kcal 中 792 kcal				小 773 kcal 中 942 kcal			
食塩相当量	小 2.0 g 中 2.3 g				小 1.9 g 中 2.1 g				小 2 g 中 2.4 g				小 2.9 g 中 3.4 g				小 2.8 g 中 3.4 g			
献立と配膳の図																				
あかの食品	牛乳 ぶた肉 うすらたまご かまぼこ 塩ふき昆布 ツナ				牛乳 とり肉 とうふ 油揚げ さんま のり				牛乳 あさり とうふ 大豆ペースト みそ ぶた肉 ちりめんじゃこ				牛乳 レバー入りウィンナー わかめ 豆乳 パーコン 鶏肉 スパイシーチキン				牛乳 ぶた肉 油揚げ なたと 手持ちししゃも かつお節			
きいろの食品	麦ごはん 米油 でんぶん ごま油 ごま				ごはん 米油 大豆油 さとうアーモンド でんぶん				ごはん さとう でんぶん 米油 ごま油				ごはん 白いんげん豆 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも マカロニ				ゆでうどん ルウ でんぶん 天ぷら粉 大豆油 ごま 笹だんご			
みどりの食品	はくさい にんじん たまねぎ もやし だけのこと チンゲンサイ しいたけ きくらげ ブロッコリー みかん				チンゲンサイ にんじん ごぼう ねぎ しいたけ こまつな キャベツ				だいこん ねぎ えのきだけ にんじん ごぼう さやいんげん たまねぎ もやし こまつな コーン				にんじん キャベツ たまねぎ セロリ えのきだけ コーン				たまねぎ にんじん しいたけ こまつな ねぎ ほうれんそう もやし			



日常的に備蓄をしよう！

ローリングストック法

ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買っておき、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、災害時に食べ慣れているものが食べられます。



10月の予定②

- 19日(月) 大関小なし
- 26日(月) 小中川小なし
- 29日(木) 小池小なし

備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

【主食】

- ☐ 米（無洗米が便利）
- ☐ レトルトごはん・おかゆ
- ☐ アルファ化米
- ☐ 缶入りのパン
- ☐ 粉物（小麦粉など）
- ☐ 乾めん（そうめん、パスタなど）
- ☐ もち

【主菜】

- ☐ 肉、魚、豆の缶詰
- ☐ カレーなどのレトルト食品
- ☐ 乾燥豆
- ☐ 野菜の缶詰、瓶詰
- ☐ 切り干しだいこんなどの乾物
- ☐ 日持ちする野菜

【果物・菓子】

- ☐ ドライフルーツ
- ☐ 果物の缶詰
- ☐ チョコレート
- ☐ 水
- ☐ 茶
- ☐ ジュース
- ☐ 砂糖
- ☐ 塩
- ☐ 酢
- ☐ しょうゆ
- ☐ みそ

【飲料】

- ☐ 水
- ☐ 茶

【調味料】

- ☐ 砂糖
- ☐ 塩
- ☐ 酢
- ☐ しょうゆ
- ☐ みそ

水の備蓄は一人1日3L

水は、命を守るためにとても大切です。飲料水（調理用を含む）の備蓄は一人1日3Lが目安です。大規模災害発生時には、1週間分の備蓄が望ましいとされています。そのほかにも、トイレを流すためなどの生活用水の備蓄も必要です。

一人分 1週間だと 21L



備えておきたい道具

カセットコンロとガスボンベ

カセットボンベは、一人1週間当たり約6本必要です。（政府広報オンラインより）災害時、電気やガスが止まっても温かいものが食べられます。



ピーラーとキッチンバサミ

まな板を使わずに調理ができます。



ポリ袋



水入れや調理などに使えます。

ウェットティッシュ



手や調理器具をふけます。