

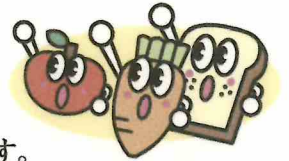


食育たより

港区立六本木中学校

令和8年9月30日

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）も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）

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

食べているときも時間を意識しましょう

2 自分が食べ切れる量に調整する

体に必要な量を、知ること大切です

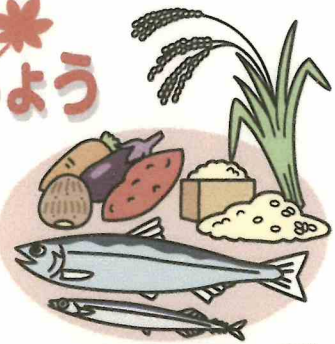
3 食べ残しのないように、きれいに食べる

「お皿ピカピカ」を目指しましょう

「味覚の秋」がやって来た！！

五感で味わい、食事を楽しみましょう

新米をはじめ、さまざまな農作物が収穫の時期を迎えています。サンマやサケなどの魚も脂がのっておいしい季節です。このように秋は旬の食べ物が豊富で、気候も過ごしやすく食欲が増すことから、「味覚の秋」や「食欲の秋」といわれます。食事のとき、テレビやスマートフォンを見ながらダラダラ食べていませんか。食事に集中してよく味わうことで、満足感が高まり、心も体もリフレッシュできます。五感を使って味わい、「味覚の秋」を楽しみましょう。



味覚の秋・食欲の秋

いろいろな味を経験してみよう！

味覚は、舌の表面などにある「味蕾」という器官で感じます。味蕾は子どものうちに発達し、成長とともに少しずつ減少していくとされています。そのため、子どもは大人よりも味に敏感です。また、すっぱいもの（酸味）や苦いもの（苦味）が苦手な子が多いのは、「酸味＝腐ったもの」「苦味＝毒」と本能的に感じて避けるようになっているためです。味の経験を積むことで食べられるようになりますが、苦手なものを無理に食べるのは逆効果です。調理法を工夫する、一口だけ食べてみるなど、無理のない範囲で、いろいろな味を経験してみましょう。





10月献立表



2026年10月

港区立六本木中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	1人あたり kcal たんぱく質 g
2金	鶏肉とかぼちゃの クリームドリア	○	こんにゃくサラダ ミネストローネ	牛乳、鶏肉、いんげん豆 (ペースト)、チーズ、豚肉、 ベーコン	精白米、米粒麦、バター、サラ ダ油、米粉、こんにゃく、三温 糖、ごま油、じゃが芋	かぼちゃ、にんにく、人参、玉 ねぎ、マッシュルーム、キャベツ、 きゅうり、セロリ、トマト缶、ト マトジュース	塩、鶏がら、白ワイン、黒こしょう、ペイ リーフ(粉)、パセリ、米酢、醤油、赤ワイン、 ローリエ、トマトピューレ、中濃ソース、 バジル、タイム	818 33.0
5月	サバとレンズ豆の ドライカレー	○	さつま芋のフレンチサラダ 梨	牛乳、さば、鶏肉、レンズ 豆、チーズ、ハム	精白米、バター、サラダ油、薄 力粉、はちみつ、三温糖、さつ ま芋	にんにく、しょうが、人参、玉 ねぎ、ピーマン、黄ピーマン、トマ ト缶、きゅうり、梨	塩、ガーリックパウダー、白ワイン、鶏が ら、ローリエ、カレー粉、クローブ、みり ん、黒こしょう、トマトケチャップ、ウス ターソース、米酢	905 34.7
6火	韓国風すき焼き丼	○	中華風卵スープ ファチェ風ゼリー	牛乳、豚肉、生揚げ、鶏卵、 わかめ、寒天	精白米、サラダ油、こんにゃ く、上白糖、でん粉、三温糖、ご ま油、白ごま、グラニュー糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人 参、白菜、長ねぎ、しめじ、小松 菜、キムチ、アセロラジュース、 みかん缶、パイナップル	みりん、醤油、酒、トウバンジャン、鶏が ら、塩、黒こしょう、薄口醤油	758 35.1
7水	白飯	○	ソイとししゃものごまフライ 秋のおひたし 塩豚汁	牛乳、ソイ、ししゃも、油揚 げ、豚肉、豆腐	精白米、米粉、パン粉、黒ごま、 三温糖、サラダ油、さつま芋	小松菜、人参、キャベツ、えの き、しめじ、大根、長ねぎ	塩、酒、黒こしょう、中濃ソース、ウスター ソース、みりん、醤油、だし昆布、だしかつ お厚削り節、薄口醤油、塩	768 32.6
8木	ジャージャー麺	○	サンラータン 大豆とサツマ芋のカレー揚げ	牛乳、豚肉、みそ、鶏肉、豆 腐、鶏卵、大豆	サラダ油、ごま油、中華麺、三 温糖、でん粉、さつま芋	にんにく、しょうが、人参、たけ のこ、干しいたけ、長ねぎ、きく らげ、トマト	鶏がら、トウバンジャン、テンメンジャン、 コチュジャン、みりん、酒、醤油、塩、黒 こしょう、オイスターソース、ラー油、米 酢、カレー粉	775 34.1
9金	ジャコワカメご飯	○	厚焼き卵 焼き肉サラダ 冬瓜のスープ	牛乳、ちりめんじゃこ、わ かめごはんの素、鶏肉、鶏 卵、豚肉、ベーコン	精白米、サラダ油、三温糖、ご ま油、こんにゃく、白ごま	人参、長ねぎ、干しいたけ、切干 し大根、きゅうり、にんにく、 しょうが、冬瓜	醤油、みりん、酒、塩、米酢、一味唐辛子、鶏 がら	740 34.3
13火	鮭ひじきごはん	○	肉ジャガ 白菜と生揚げの味噌汁	牛乳、油揚げ、さけ、ひじ き、豚肉、生揚げ、みそ	精白米、米粒麦、サラダ油、三 温糖、こんにゃく、じゃが芋	人参、玉ねぎ、さやいんげん、白 菜、小松菜	酒、塩、薄口醤油、みりん、醤油、だし昆布、 だしかつお厚削り節	721 36.7
14水	野菜菜チャーハン	○	卵入り豆腐とキャベツのスープ サツマ芋のゴマ団子	牛乳、豚肉、ちりめんじゃ こ、うずら卵、鶏肉、豆腐	精白米、米粒麦、ごま油、サラ ダ油、三温糖、さつま芋、白玉 粉、米粉、白ごま、黒ごま	野菜菜、長ねぎ、しょうが、人 参、えのき、キャベツ	鶏がら、酒、塩、黒こしょう、醤油、米酢、薄 口醤油、みりん	825 30.6
15木	白飯	○	サバのコチュジャン焼き パッタイ【タイ料理】 グリーンチートタオ【タイ料理】 ぶどう 2種類食べ比べ	牛乳、さば、みそ、豚肉、干 しえび、鶏卵、豆腐	精白米、三温糖、サラダ油、 ビーフン、上白糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人 参、にら、白菜、えのき、ぶどう 2種類	コチュジャン、醤油、酒、みりん、塩、トマ トケチャップ、オイスターソース、ナンプ ラー、米酢、鶏がら、黒こしょう	769 37.2
16金	ミルクパン	○	カントナージュ風【オーストラリア料理】 ブロッコリーのグリーンサラダ グーラッシュ【オーストラリア料理】	牛乳、鶏肉、チーズ、牛肉、 生クリーム	ミルクパン、サラダ油、米粉、 パン粉、バター、じゃが芋、三 温糖	ブロッコリー、人参、キャベツ、 きゅうり、玉ねぎ、にんにく、赤 ピーマン	塩、黒こしょう、パセリ、米酢、キャラウェイ シード、パプリカ、赤ワイン、デミグラ スソース、トマトケチャップ	750 35.8
17土	【合唱発表会】 バターライス チキンクリーム	○	こまつなサラダ 米粉のチョコケーキ	牛乳、鶏肉、いんげん豆 (ペースト)、ツナ、鶏卵	精白米、バター、サラダ油、バ ター、薄力粉、三温糖、米粉、 チョコレート	人参、玉ねぎ、小松菜、かぶ、 ホールコーン	白ワイン、塩、白こしょう、ペイリーフ (粉)、鶏がら、ローリエ、米酢、醤油、から し(粉)、ココア	992 30.3
20火	白飯	○	鶏肉のスパイスマヨ焼き 切り昆布のきんぴら さつま芋と玉ねぎの味噌汁	牛乳、鶏肉、豚肉、ちくわ、 昆布、油揚げ、みそ	精白米、マヨネーズ(卵なし)、 サラダ油、三温糖、こんにゃ く、さつま芋	にんにく、ごぼう、人参、玉ねぎ しょうが、白菜、小松菜、みかん	塩、カレー粉、黒こしょう、チリパウダー、 醤油、みりん、酒、一味唐辛子、だし昆布、 だしかつお厚削り節	832 31.4
21水	中華風おこわ	○	ツナ揚げ餃子 春雨スープ 早生みかん	牛乳、豚肉、干しえび、ツ ナ、チーズ、鶏肉、豆腐	精白米、もち米、ごま油、上白 糖、マヨネーズ(卵なし)、ぎょ うざの皮、緑豆春雨	人参、たけのこ、干しいたけ、レ モン果汁、キャベツ、長ねぎ、 しょうが、白菜、小松菜、みかん	醤油、みりん、酒、塩、オイスターソース、 鶏がら、黒こしょう	888 35.9
22木	シーフードカレー	○	ささみ入りサラダ りんご	牛乳、鶏肉、いか、あさり、 レンズ豆、チーズ	精白米、サラダ油、じゃが芋、 バター、薄力粉	にんにく、しょうが、人参、玉 ねぎ、キャベツ、きゅうり、りんご	赤ワイン、白ワイン、鶏がら、ローリエ、 塩、ペイリーフ(粉)、トマトケチャップ、 ウスターソース、中濃ソース、醤油、ガラ マサラ、カルダモン(粉)、オールスパイ ス、コリアンダー、タイム、カレー粉、純米 酢、白こしょう、酒	792 30.6
23金	十三夜 サンマ飯	○	白玉スープ 切り干し大根とツナのお浸し	牛乳、さんま、鶏肉、かまぼ こ、ツナ	精白米、でん粉、薄力粉、米粉、 サラダ油、三温糖、白玉粉	しょうが、人参、白菜、長ねぎ、 小松菜、切干し大根、キャベツ	だし昆布、醤油、みりん、酒、一味唐辛子、 鶏がら、塩	912 32.9
26月	あしたばパン	○	魚のごまフリッター メキシカンサラダ スコッチブロス	牛乳、さわか、ベーコン、鶏 肉	あしたばパン、サラダ油、薄力 粉、マヨネーズ(卵なし)、白ご ま、黒ごま、トルティージャ、上 白糖、もち麦	にんにく、きゅうり、人参、ホ ールコーン、セロリ、玉ねぎ、ブ ロccoli	ベーキングパウダー、炭酸水、酒、塩、米 酢、黒こしょう、トマトケチャップ、鶏が ら、ローリエ、白ワイン、ペイリーフ(粉)	813 35.5
27火	豚肉のねぎ味噌丼	○	キャベツのサラダ 卵スープ 柿	牛乳、豚肉、みそ、鶏卵、豆 腐、わかめ	精白米、サラダ油、上白糖、で ん粉、ごま油、三温糖	しょうが、人参、玉ねぎ、長 ねぎ、小松菜、キャベツ、きゅう り、えのき、柿	酒、醤油、みりん、純米酢、米酢、塩、ラー 油、鶏がら、黒こしょう	728 33.4
28水	カレーピラフ	○	たらと南瓜のマスタード炒め じゃがいもの和風ポタージュ	牛乳、鶏肉、ウインナー、あ さり、たら、豆乳、みそ	精白米、米粒麦、バター、サラ ダ油、マヨネーズ(卵なし)、は ちみつ、じゃが芋、三温糖	にんにく、玉ねぎ、人参、ピーマ ン、黄ピーマン、かぼちゃ	鶏がら、塩、ターメリック(粉)、白ワイン、 黒こしょう、カレー粉、トマトピューレ、 粒マスタード、醤油、だしかつお厚削り節	783 35.8
29木	白飯	○	揚げレバーのバーベキューソース味 ブロッコリーの磯和え かき玉汁 巨峰	牛乳、鶏肝(生)、のり、ち くわ、鶏卵、豆腐	精白米、でん粉、米粉、サラダ 油、三温糖	にんにく、玉ねぎ、ブロッコ リー、人参、白菜、巨峰	カレー粉、オイスターソース、トマトケ チャップ、醤油、ウスターソース、ガー リックパウダー、からし(粉)、だし昆布、 だしかつお厚削り節、塩	722 33.5
30金	サーモンの クリームスパゲティ	○	ポテトのバジル風味サラダ かぼちゃの米粉マフィン	さけ、ベーコン、いんげん 豆(ペースト)、かに風味か まぼこ、鶏卵、加糖練乳	サラダ油、バター、薄力粉、オ リーブ油、スパゲティ、じゃが 芋、上白糖、グラニュー糖、米 粉	にんにく、玉ねぎ、人参、マッ シュルーム、ブロッコリー、 きゅうり、かぼちゃ	ジョア ブルーベリー、白ワイン、鶏がら、 ローリエ、塩、黒こしょう、ペイリーフ (粉)、りんご酢、米酢、バジル、ベーキング パウダー	887 34.2

※学校行事、食材の都合により献立を変更する場合があります。

