

# はくはくだより10月

令和4年 9月 30日  
 小金井市立本町小学校  
 栄養士 小林 弥生

## きゅうしょく えすでいーじーず ~給食でできるSDGs~

がっこう ひ つづ きゅうしょく えすでいーじーず とりくみ しょうかい  
 9月号に引き続き、給食でのSDGsな取組について紹介します！

### こめをたくさん食べよう！

お米を収穫したあとの稲は、牛や馬などの飼料や、用具にも活用されます。また米ぬかは加工品として使われます。お米は捨てることのないエコな食材なので食品ロスにもつながりますね♪



### きゅうしょくをたくさん食べよう！

給食をたくさん食べてくれると、作ってくれた調理員さんたちや栄養士のやりがいにもつながります！そして残菜も減って、食品ロスが少なくなると地球にも優しいです。



## SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

### わしょくをたくさん食べよう！

みなさんは和食が「ユネスコ世界文化遺産」に登録されていることを知っていますか？自然を大切にする日本の食文化と健康的で栄養バランスのとれた食事であるところが評価されました。そんな世界に誇る和食をぜひ積極的に食べましょう！



### こがわいしのやさいをたくさん食べよう！

地域の農家さんたちが大切に育ててくれた野菜をみなさんがおいしく食べてくれると農家さんたちは働きがいを感じます。また小金井産の野菜を市内の学校で消費することで、運ぶ距離が短くなりCO<sup>2</sup>の削減につながるので、環境にも優しいです♪



10月は小金井市全体で、給食の残菜量調査もあります。いつもよりひと口多く食べて残菜を減らし、地球にも学校にも優しい給食時間にしてけると嬉しいです。

## チャレンジ！ハチドリプロジェクト ~SDGsビンゴ~

せかい ききん ひんこん きこう もんだい  
 世界では飢饉・貧困・気候などさまざまな問題が  
 もんだい かいけつ  
 おきています。それらの問題を解決するために、  
 ひとり ひとり かんが  
 一人一人ができることを考えましょう！



 じばやさい た 地場野菜を食べた 	 て あら 手を洗った 	 た のこ 食べ残しをしなかった た のこ へ もしくは食べ残しが減った 
 しゅん た 旬のものを食べた 	 きゅうしょくた 給食を食べた 	 さら お皿にごはんつぶを のこ 残さなかった 
 せかい おも 世界には思うように た ひと 食べられない人が いることを知った 	 にがて ちょうせん 苦手なものに挑戦した にがて もしくは苦手なものはない 	 ぶんべつ ゴミを分別した 

チャレンジしてかんがえたことをかいてみましょう



# 10月よていこんだてひょう



令和4年度

小金井市立本町小学校

日	献立名	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	1献立 たんぱく質 脂質
3月	ぎゅうにゅう ぶたどん あおなのごまみそあえ のっぺいじる	豚もも肉,豚肩肉, 白みそ,鶏もも肉	牛乳	米,しらたき,三 温糖,さといも, 板こんにゃく,か たくり粉	617 kcal 22.8 g 17.0 g
4火	ぎゅうにゅう ごはん いかのチリソース もやしとわかめのごましょうゆ はくさいスープ	いか,鶏もも肉	牛乳,わかめ	米,かたくり粉, 米粉,三温糖	588 kcal 22.8 g 17.6 g
5水	ぎゅうにゅう ハヤシライス いとかんてんサラダ ぶどう	豚もも肉	牛乳,糸寒天	米,じゃがいも, 小麦粉,三温糖	612 kcal 19.0 g 16.5 g
6木	ぎゅうにゅう マーブルココアパン スペインふうオムレツ トマトシチュー	ベーコン,たまご, 鶏もも肉	牛乳,ライスチー ズ	マーブルココア 食パン,三温糖, じゃがいも,小麦 粉	622 kcal 26.0 g 27.1 g
7金	ぎゅうにゅう くりごはん さけのさいきょうやき ごもくまめ じゃがもちボールのみそしる	秋鮭,西京みそ,鶏 もも肉,大豆,白み そ,赤みそ	牛乳,こんにゃ く	米,もち米,板こ んにゃく,三温 糖,じゃがもち ボール	599 kcal 29.6 g 14.1 g
11火	ぎゅうにゅう ごはん じゃーじゃんどうふ ちゅうかコンスープ	豚もも肉,生揚げ, 赤みそ,白みそ,鶏 もも肉,たまご	牛乳	米,三温糖,かた くり粉	624 kcal 24.2 g 18.2 g
12水	むぎごはん ししゃものカレーフライ くきわかめのピリからいため こんさいのみそしる	油揚げ,赤みそ,白 みそ	牛乳,子持ちし しゃも,荳わかめ	米,おおむぎ,小 麦粉,パン粉,糸 こんにゃく,上白 糖	609 kcal 21.0 g 19.9 g
13木	ぎゅうにゅう きのこごはん ぶたにくとだいにんのいために はっとじる	鶏ひき肉,豚ばら 肉,鶏もも肉	牛乳	米,もち米,三温 糖,小麦粉,油麩	606 kcal 20.2 g 21.8 g
14金	ぎゅうにゅう ガルバンソーカレー グリーンサラダ	鶏ひき肉,大豆,ひ よこ豆	牛乳	米,じゃがいも, 小麦粉,三温糖	625 kcal 19.5 g 19.0 g
17月	* 運動会のふりかえ休日 *				
18火	ぎゅうにゅう おせきはん とりにくのからあげ こんにゃくサラダ みそけんちんじる	鶏もも肉,油揚げ, 木綿豆腐,赤みそ, 白みそ,小豆	牛乳	もち米,米,かた くり粉,米粉,板 こんにゃく,三温 糖,じゃがいも	644 kcal 24.3 g 24.6 g

日	献立名	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	1献立 たんぱく質 脂質
19水	ぎゅうにゅう マーボーめん パンチビーンズ	豚ひき肉,木綿 豆腐,赤みそ,大 豆	牛乳	蒸し中華麺,三温 糖,かたくり粉, じゃがいも	674 kcal 27.3 g 26.5 g
20木	ぎゅうにゅう さけとわかめとまぜごはん こうやどうふのもちもちに むらくもじる	たまご,木綿豆 腐,高野豆腐	牛乳	米,かたくり粉, じゃがいも,板こ んにゃく,三温糖	606 kcal 21.9 g 18.8 g
21金	ぎゅうにゅう ちゅうかどん トックスー りんご	豚もも肉,いか, むきえび,うず らの卵,鶏もも 肉	牛乳	米,三温糖,トック ス	622 kcal 24.7 g 16.1 g
24月	ぎゅうにゅう げんまいごはん まだいのからあげ こんにゃくきんぴら はくさいのみそしる	豚もも肉,油揚 げ,赤みそ,白み そ	牛乳	米,玄米,かたくり 粉,米粉,三温糖,糸 こんにゃく	628 kcal 25.2 g 20.3 g
25火	ぎゅうにゅう きのこのバターしょうゆスパゲティ ぐたくさんやさいスープ スイートポテト	ベーコン,鶏も も肉,たまご	牛乳,生クリー ム	スパゲティ,さつま いも,三温糖	601 kcal 20.7 g 19.7 g
26水	ぎゅうにゅう ごはん とりにくのオイスターソースに はるさめスープ ヨーグルト	鶏もも肉,生揚 げ	牛乳,ヨーグル ト	米,三温糖,はるさ め	663 kcal 26.1 g 18.9 g
27木	ぎゅうにゅう さんまのかばやきどん すましじる ごまあえ	さんま,木綿豆 腐	牛乳	米,かたくり粉,米 粉,三温糖	679 kcal 24.7 g 23.9 g
28金	ぎゅうにゅう キムチチャーハン ジャンボしょうまい あおなとコーンのスープ	豚ばら肉,鶏ひ き肉,絹ごし豆 腐,鶏もも肉	牛乳	米,おおむぎ,シ ュウマイの皮,かた くり粉	615 kcal 21.9 g 19.0 g
31月	ジョア メープルシュガートースト かぼちゃのクリームシチュー ひよこまめのサラダ	鶏もも肉,ひよ こ豆	ジョア,生ク リーム,牛乳	食パン,グラ ニュー糖,メー プルシロップ,小麦 粉,三温糖	620 kcal 19.6 g 22.4 g

\*材料の都合により献立を変更することがあります。御了承ください。  
 \*栄養表示は中学年のもので。低学年は×0.8倍、高学年は×1.2倍が目安です。  
 \*太字の食材は小金井市産の地場産物を使用する予定です。  
 \*小金井市の学校給食の食材の放射性物質に関する情報は、小金井市ホームページに掲載されていますので御覧ください。

**★ 給食費引き落としのお知らせ ★**

10月分給食費の引き落としをさせていただきます。残高の御確認をお願いします。

**10月17日(月)**

1・2年生 4,369円    3・4年生 4,726円    5・6年生 5,066円