



10月

(前半) 献立表

今月の食育目標 なんでも 食べよう

令和8年度
軽井沢中学校

日	献立名	主に体をつくるもとになる		主に体の調子を整えるもとになる		主にエネルギーのもとになる		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	一口メモ
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 ビタミン	4群	5群 炭水化物	6群 脂質		
1 木	三色そばろ井	鶏ひき肉 炒りたまご			玉ねぎ むきえだまめ	精白米 上白糖	サラダ油	831 kcal	からまつ祭特別給食です。教室で配膳できないので、お弁当容器に詰めて提供します。
	お米のタルト					お米のタルト		33.0 g	
								29.4 g	
	牛乳		牛乳					1.4 g	
5 月	ごはん					精白米		728 kcal	もずくは他の藻類に付着して生息することから、「藻付く」と名付けられました。
	厚揚げと豚肉のみそ炒め	豚もも肉 生揚げ みそ		ピーマン 人参	キャベツ	上白糖	サラダ油	32.5 g	
	磯香サラダ		刻みのり	ほうれん草 人参	もやし	上白糖	ノンエッグマヨ	27.0 g	
	もずくスープ	たまご 木綿豆腐	沖縄もずく		えのきたけ 長ねぎ	片栗粉		2.1 g	
	牛乳		牛乳						
6 火	ごはん					精白米		758 kcal	くだものはりんごを予定しています。長野県はりんごの産地です。長野のりんご3兄弟、3種類すべて知っていますか？
	かつおの香り揚げ	かつお				片栗粉 三温糖	揚げ油	37.7 g	
	千草和え	炒りたまご		ほうれん草 人参	キャベツ もやし			21.0 g	
	みそけんちん汁	鶏もも肉 木綿豆腐 みそ		人参	大根 ごぼう 長ねぎ	こんにゃく	サラダ油	2.0 g	
	牛乳 くだもの		牛乳		りんご				
7 水	コッペパン (減量)					コッペパン		729 kcal	今月は読書旬間があります。給食では、本に出てくる料理を再現するコラボ給食を実施します。★が目印です。
	★サンジの屋台風やきそば	豚もも肉		ピーマン	玉ねぎ キャベツ	蒸し中華めん	サラダ油	32.3 g	
	青菜のチーズ和え		サイコロチーズ	小松菜 人参	もやし			22.7 g	
	白菜のスープ	油揚げ		人参	干椎茸 えのきたけ 白菜			3.3 g	
	牛乳		牛乳						
8 木	ごはん					精白米		804 kcal	2年1組の希望献立です。
	鶏のから揚げ	鶏もも肉				片栗粉	揚げ油	30.8 g	
	春雨サラダ	ロースハム		人参	キャベツ きゅうり	はるさめ 上白糖	ごま油	27.7 g	
	キムチスープ	豚もも肉 木綿豆腐		人参	大根 白菜キムチ漬 け 長ねぎ	はるさめ		2.5 g	
	牛乳 もちアイス		牛乳			もちアイス			
9 金	うどん					ソフト麺		708 kcal	おにかけうどんは長野県東信地域の郷土料理。具沢山の汁に茹でておいたうどんをとうじて食べます。
	大豆と剣えびの揚げ煮	剣えび 大豆				片栗粉 三温糖	揚げ油 いりごま	33.6 g	
	もやしとツナのおひたし	ツナフレーク		ほうれん草 人参	もやし ホールコーン	上白糖		21.5 g	
	おにかけ汁	鶏むね肉 油揚げ 凍り豆腐	刻み昆布	人参 さやいんげん	大根 干し椎茸 長ねぎ	三温糖	サラダ油	2.5 g	
	牛乳		牛乳						
13 火	ごはん					精白米		712 kcal	長期保存が可能で栄養価が高く、おなかも満たしてくれるかぼちゃ。おかずにもお菓子にも利用できる万能野菜です。
	揚げかぼちゃと豚肉のごまからめ	豚もも肉		かぼちゃ		片栗粉 三温糖 水あめ	揚げ油 いりごま	30.0 g	
	バンバンジー	ささみフレーク みそ		人参	きゅうり もやし キャベツ	上白糖		21.5 g	
	辛味豆腐汁	豚ひき肉 木綿豆腐 みそ		人参 にら	白菜 長ねぎ		サラダ油	1.8 g	
	牛乳		牛乳						
14 水	コッペパン					コッペパン		850 kcal	管理栄養士になるために実習生が来ています。14日と16日は実習生がたてた献立を提供します。
	鶏肉のアップルソース	鶏もも肉			玉ねぎ りんご レモン汁	上白糖	サラダ油	37.7 g	
	コールスローサラダ				キャベツ きゅうり ホールコーン	上白糖	サラダ油	31.1 g	
	さつまいもときのこのスープ	鶏むね肉 油揚げ 凍り豆腐	牛乳調理用		玉ねぎ しめじ	さつまいも 薄力粉	無塩バター	3.2 g	
	牛乳		牛乳						
15 木	ごはん					精白米		713 kcal	食物繊維が豊富なごぼうをサラダにします。独特の香りとうま味がある野菜です。
	松風焼き	青大豆 鶏ひき肉 木綿豆腐 みそ			長ねぎ えのき氷	パン粉	いりごま	28.3 g	
	ごぼうサラダ			人参	ごぼう きゅうり キャベツ		ノンエッグマヨ	25.0 g	
	かきたま汁	たまご		人参 ほうれん草	玉ねぎ えのきたけ	片栗粉		1.9 g	
	牛乳		牛乳						
16 金	小松菜っぱごはん		しらす干し	小松菜		精白米	ごま油 すりごま	744 kcal	管理栄養士の実習生がたてた献立です。鉄分やカルシウムなど、成長期に必要な栄養素が詰まった献立です。
	鮭のレモン揚げ	さけ			レモン汁	片栗粉 上白糖	揚げ油	33.7 g	
	切干大根のごま和え			人参	切干大根 きゅうり	上白糖	いりごま	23.6 g	
	白菜と厚揚げのみそ汁	生揚げ みそ		人参	白菜			2.4 g	
	牛乳 くだもの		牛乳						

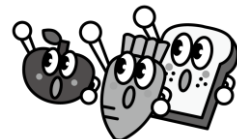
※お米は軽井沢産つきあかりを使用しています。

※献立は都合により変更になることがあります。(くだものは予定です)

10月 食育だより



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

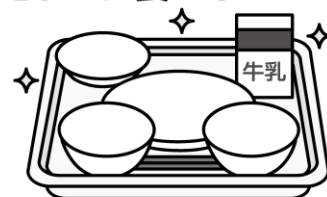


体に必要な量を

知ることも大切です



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



「食育基本法」が改正されました



「食育基本法」は、さまざまな食の課題を解決し、国民が健康に暮らせる社会をつくるために、平成17（2005）年に制定されました。それから20年の間に、私たちの食を取り巻く環境は大きく変化し、食育の重要性はさらに高まっています。

令和8（2026）年5月に改正された「食育基本法」では、社会情勢の変化を踏まえ、食料安全保障の確保や、「大人の食育」の推進が新たに位置づけられました。また、学校での食育をより充実させるため、食育の指導にふさわしい職員として「栄養教諭」が例示されたほか、農林漁業教育や外部人材の活用についても盛り込まれています。

食育は、個人の健康づくりにとどまらず、国民全体で持続可能な食を支えるための重要な取り組みとして、その役割を広げています。食べ物が食卓に届くまでの流れを知り、農業や漁業をはじめ、食を支える人たちへの理解を深めていきましょう。