給食だより 10月

大山グループ 栄養士

秋といえば「スポーツの秋」「読書の秋」「芸術の秋」、そして「実りの秋」。秋は収穫したばかりのおいしい食材がたくさん出回る時季です。給食でも旬の食材をたくさん取り入れていま

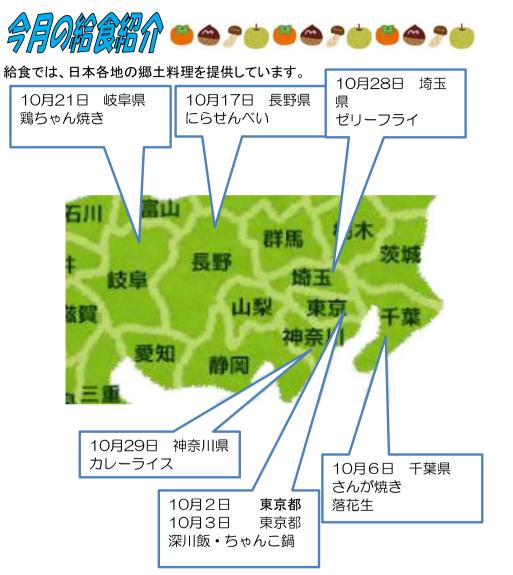
世球に優しい食生活をり

毎年10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。**食品ロスとは、まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のこと**で、日本では年間で約612万トン発生しています。※農林水産省・環境省「平成29年度推計」

この量を国民1人当たりに換算すると、お茶わん1杯分の食べ物(約 132g)を、毎日捨てていることになります。食品ロスを減らすために



出典:消費者庁「計ってみよう!家庭での食品ロス





2025年10日



都立板橋有徳高等学校

2025年10月	250			40.70.70.10.10.10.10.10.10.10.10.10.10.10.10.10	メルトアラミ
月	火	水	木	金	備考
	給食予約システムQRコード	1日	2日	3日	
< 今月の平均 > エネルギー : 780Kcal たんぱく質 : 31.0g 脂質 : 24.9g	スマートフォン	都民の日	深川飯 手羽元のたれ焼き 糸寒天の和え物	ご飯 ちゃんこなべ風 かぼちゃの力士味噌焼き	この週の 予約締切日は
食塩 : 3.2g			野菜汁 フルーツみつまめ I科F 705 kcal たんぱく質 28 g 簡質 18.5 g 食歯相当量 3.2 g	果物(りんご) 小松菜ふりかけ IAHT 710 kcal たんばく質 27.8 g 脂質 19.1 g 食塩和当量 2.8 g	9月18日(木)
6⊟	78	8日	98	108	
落花生おこわ	鮭のクリームスパゲティ	親子丼	さつまいもご飯	ハヤシライス	この週の
さんが焼き	小松菜のトマトドレサラダ	わさび和え	絹揚げとなすの生姜醤油焼き	たまごとわかめの和風サラダ	予約締切日は
辛子醤油和え	オニオンスープ	大豆とじゃこの甘辛揚げ	ほうれん草のきな粉和え	かぶのスープ	
鶏けんちん汁 果物(梨)		秋野菜豚汁	すまし汁(かぼちゃ・いんげん) 抹茶ババロア		9月25日(木)
IAH - 797 kcal たんぱく質 38.3 g 脂質 27.3 g 食塩相当量 2.7 g	IÀHÍ- 803 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 29.7 g 食塩相当量 3.8 g	I i i i i i i i i i i i i i i i i i i i	IÀH - 834 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 30.4 g 食塩相当量 2.9 g	IÀHŤ - 867 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 27.5 g 食塩相当量 3.7 g	
13日	14⊟	15⊟	16⊟	17日	この囲の
\sim	チキンドリア	雑穀ご飯	ご飯	里芋ご飯	この週の 予約締切日は
	りんごとキャベツのサラダ	ぶりの塩焼き	ごぼうとひじきのがんもどき		
	野菜スープ	里芋の白だし煮	青梗菜の和え物	にらせんべい (
	ぶどうゼリー	ピーマンと厚揚げの炒め物	みそ汁(エノキ・ジャガイモ・ニラ)	中華コーンスープパング	10月2日(木)
スポーツの日	104	むらくも汁	果物(グレープフルーツ)	ジョア	
	I A i i i i i i i i i i i i i i i i i i	I礼ドー 739 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 2.9 g	I礼げ - 710 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 2.4 g	I 利片 - 809 kcal たんぱく質 36.6 g 脂質 11.6 g 食塩相当量 4.0 g	
20日	21日	22日	23⊟	24日	
わかめご飯	ご飯	麦ごはん	ご飯	フレンチトースト	この週の 予約締切日は
ししゃもの唐揚げ	れんこんつくね	中華風卵焼き	鶏ちゃん焼き	チキンサラダ	3 113 113
さつまいもの甘煮	白滝とごぼうの炒り煮	野菜キムチ炒め	柿なます	カレーシチュー	
赤だしなめこ汁	おかか浸し	わかめスープ	小魚アーモンド 🌉	フルーツヨーグルト	10月9日(木)
	さつま汁		きのこのすまし汁 🦰		
I衲* - 816 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 26 g 食塩相当量 2.4 g 27日	IAH'- 785 kcal たんぱく質 35.2 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 3.3 g 28日	IAM* - 699 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 3.5 g 29日	IAIH' - 722 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 23 g 食塩相当量 3.3 g 30日	IAM'- 748 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 35.1 g 食塩相当量 3 g 31日	
ご飯	ご飯	ハンバーグカレー	ご飯	チキンライス	この週の
さんまの蒲焼き	ゼリーフライ	切干大根のはりはり漬け	鯖の味噌煮	コールスロー	予約締切日は
切干大根の和え物	炒り豆腐	果物(洋梨)	もやしのごま和え	豆乳のコーンスープ	
みそ汁(Iノキ・葱)	くるみ和え	ショア (***)	刻み昆布の炒め煮	かぼちゃプリン	10月16日(木)
果物(柿)	呉汁		すまし汁(かぶ・シメダ)	00000000000000000000000000000000000000	
I礼片 - 836 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 31.4 g 食塩相当量 3.3 g	I礼H - 752 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.5 g	I礼f - 829 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 3.5 g	Iネルf - 762 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 3.2 g	Iネルギ- 839 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 27.7 g 食塩相当量 3.1 g	