

# 給食だより 10月号

令和5年9月27日  
東京都立三鷹中等教育学校

「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になってきました。秋はお米や大豆、里芋など、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。



## 9月のふいかえり

9月は、文化祭や体育祭などがあり、各クラスで協力して頑張っている姿が多く見られました。給食室からも、頑張るみなさんを応援する気持ちを込めて、筋肉の修復に大切なたんぱく質や疲労回復効果のあるビタミンB1が豊富な鷹校祭応援献立を提供しました。文化祭では、給食委員会の生徒が中心となって、前期生を対象にした給食アンケートを実施しました。こちらでも一部紹介します。



### ★鷹校祭応援献立★

東京牛乳  
スタミナ豚キムチ丼  
ビーンズサラダ  
オーロラゼリー

### <1学期の給食でもう一度食べたい給食ランキング>

1	みぞラーメン
2	揚げパン
3	カレーライス
4	小松菜プリン
5	チキン南蛮
6	チキンチキンごぼう・ゴーヤチャンプルー



## 10月は食品ロス削減月間です！

令和元年に公布・施行された「食品ロス削減の推進に関する法律」において、10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」と定められています。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す。日常生活の中では、以下のようなことを心掛けることも食品ロス削減に繋がります。

家庭では…？

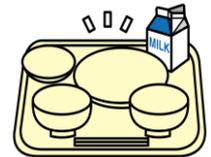
- ・買い物をする際には、必要な分だけを購入する。
- ・料理をする際には、食べられる分だけ作る。
- ・食品の賞味期限や消費期限に注意する。

給食時間には…？

- ・自分が食べられる量を考え、食べる前に調整する。
- ・食べられる人はなるべく残さずに食べる。

日頃から食品ロスへの意識を高め、食品ロス削減のために自身ができることを考えていきましょう。

給食でも、取り組みの一つとして、16日に「eco ふりかけ」を作ります。これは、みそ汁のだし汁をとる際に使う「鰹の削り節」と「昆布」を給食室で細かく刻んで、しょう油や砂糖で味付けして作るふりかけです。普段は捨ててしまうものを再利用した食品ロス削減メニューです。



## 10月の献立紹介

- 4日(水) 北海道の郷土料理  
「昆布ご飯・いももち・石狩汁」
- 17日(火) 台湾の料理  
「ルーローハン ミーフンタン トウフア  
「魯肉飯・米粉湯・花豆」
- 24日(火) 十三夜の行事食  
「栗ごはん・お月見団子」
- 31日(火) ハロウィンの行事食  
「かぼちゃプリン」



★5年生の  
修学旅行先★



### <今月の地産地消食材>

本校の給食では、三鷹市や東京都で作られた食材を積極的に使用しています♪

【協同乳業】

東京牛乳

【JA 東京むさし】

小松菜

【田倉農園】

キャベツ 大根



担当：栄養士 佐藤愛紗

