

かていすうはいふ  
家庭数配付

がつ きゅうしよく  
**9月給食だより**

のぼりとしょうがっこう  
登戸小学校

れいわ ねん がつ にち はっこう  
令和6年 9月30日 発行

がっこうえいようしよくいん きし もも ね  
学校栄養職員 岸 桃寧



がつ か もく た ま が わ な し つ か じ こ う こ ん だ て じ し し  
～10月3日(木)に多摩川梨を使った自校献立実施!～

ごはん、ふりかけ、牛乳、とり肉の梨ソース、芋煮汁			
●ごはん		にんにく	0.1
せいはいまい 精白米	80	なし 梨	9
●ふりかけ		しろ 白いりごま	0.3
うえけす ぶし 上削り節		かたくりこ 片栗粉	0.3
しろ 白いりごま	0.8	みず 水	0.3
ほ しらす干し(ちりめん)	1.2	いもにじる ●芋煮汁	
あおさ	1	みず 水	120
しお 塩	0.2	ぶし けずり節かつお	3
しょうゆ	0.05	ぶたにく 豚肉(もも)	7.5
ぎゅうにゅう ●牛乳	0.2	ぶたにく かた 豚肉(肩)	7.5
にく なし ●とり肉の梨ソース		ごぼう	5
あぶら 油	206	にんじん	11
にく かわ とり肉(皮つき)		だいこん 大根	23
にく かわ とり肉(皮なし)		さといも 里芋	23
さけ 酒	6	しめじ	11
しお 塩	35	みりん	1.5
かたくりこ 片栗粉	35	しお 塩	0.2
みず 水	1.5	しょうゆ	4
ざとう 砂糖	0.1	とうふ 豆腐	20
しょうゆ	12	かたくりこ 片栗粉	0.5
みりん	8	みず 水	0.5
たまねぎ	8	なが 長ねぎ	12
しょうが	0.1		
エネルギー 718kcal		たんぱく質 33.2g	1

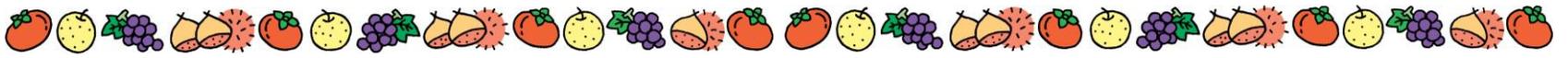
☆今年も自校献立で三平果樹園さんの『梨』を使用した料理を提供します。品種は「にっこり」という赤梨で、甘味が強く、みずみずしいのが特徴です。また、サイズが大きく、1個800gを超えるものもあります。三平果樹園さんでは「長十郎」や「二十世紀」など古くからある品種に加えて人気のある「幸水」「豊水」など、多くの種類の梨を栽培しています。梨以外にも、ゆず、キウイ、レモン、りんごなどの果物も栽培しています。三平さんの梨は果樹園での梨狩りや直売所で購入できるほか、市場やスーパーマーケットにも卸しているとのことです。



\*献立ごとに食材や調味料を分量(ｸﾞﾗ)とともに記載しました。  
\*表中の分量は小学校中学年1人分のものです。

今回使用するにっこりは、ソースにすると梨の自然な甘さも加わり、風味がとても高まります。梨の甘みが引き立つとり肉の梨ソース、味わって食べてみてください。





# ～10月30日(水)に給食試食会実施!～

5年ぶりに給食試食会を実施します。人数に限りがあるため、今回は1年生の保護者を対象に実施することとなりました。給食試食会では、保護者の皆様に学校給食についてより一層理解を深めていただくとともに、実際にお子様(こども)が給食(きゅうしょく)を食べている様子(ようす)を参観(さんかん)していただける(よ)良い機会(きかい)にしたいと思(おも)っています。当日(とうじつ)は、川崎市(かわさき)の学校給食(がっこうきゅうしょく)についてや、献立(けんてい)の作成方法(さくせいほうほう)、給食(きゅうしょく)の一連(いちれん)の流れ(なが)などの話(はなし)、給食試食(きゅうしょくししょく)、給食参観(きゅうしょくさんかん)の予定(よてい)です。今回(こんかい)給食試食会(きゅうしょくししょくかい)に参加(さんか)する保護者(ほごしや)の皆様(みなさま)だけでなく、より多く(おほく)の方に学校給食(がっこうきゅうしょく)について知(し)ってもら(もら)うために、後日(ごじつ)、ホームページ(ホームページ)への掲載(けいさい)も計画(けいかく)していますので、ぜひ(ぜひ)ご覧ください。



10月30日(水)に、去年(きょねん)に引き続き「持続可能な世界(じつぞくかのうせかい)」をつくるための取り組み(とりくみ)として、大豆ミート(だいず)を使用した給食(きゅうしょく)を提供(ていきょう)します。

～10月30日の献立～

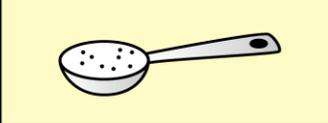
- ・麦ごはん
- ・牛乳
- ・大豆ミートのドライカレー
- ・ピクルス

大豆ミートのドライカレーは、豚ひき肉(ぶた)と大豆ミート(だいず)を使用したSDGs献立(けんてい)です。牛(うし)や豚(ぶた)などの家畜(かちく)を育てる(そだ)には、大量(たいりょう)の土地(ち)や水(みず)、えさ(えさ)が必要(ひつよう)となり、環境負担(かんきょうふたん)が問題(もんだい)となっています。大豆(だいず)を加工(かこう)した大豆ミート(だいず)は、この環境(かんきょう)問題(もんだい)の解決(かいけつ)に貢献(こうけん)すること(きたい)が期待(きたい)されています。

**資源やエネルギーを大切に!**

食品ロスをなくそう! クイズ

**Q1** 日本の食品ロス量を、国民1人1日当たりで計算すると、どれくらいの量になるでしょう?



① おおさじ1ばい分



② おにぎり1こ分

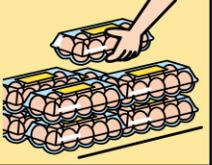


③ バケツ1ばい分

**Q2** 食品ロスをなくす工夫(くふう)をしている行動(こうどう)に、○をつけましょう。(いくつでも)



① 買い物に行く前に冷蔵庫の中身をチェックする。



② 卵や牛乳など、奥にある新しい商品を選ぶ。



③ 曲がったきゅうりなど、不ぞろいな野菜を買う。

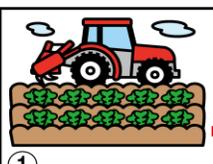


④ 賞味期限が切れていたら、すぐに捨てる。



⑤ 食べきれない量だけ調理する。

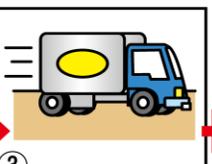
**Q3** 食べ物をムダにすると、資源やエネルギーもムダにすることになります。どんな場面でエネルギーが使われているか、下から選んで [ ] に言葉を入れましょう。



① [ ]



② [ ]



③ [ ]



④ [ ]



⑤ [ ]

エネルギーは温室効果ガスとなり、地球温暖化の原因になります。

食品ロスをなくしてエネルギーのムダ使いを減らそう!

① 栽培する
② 加工する
③ 運ぶ
④ 調理する
⑤ 燃やす

**こたえ** Q1=② [日本の食品ロスの量は約472万トン(「食品ロス量(令和4年度推計値)」農林水産省)で、1人1日当たり約103gの計算になる。] Q2=①③⑤ [売れ残った商品は捨てられてしまうので、手前(てまえ)にある期限(きげん)の近い商品(しょうひん)を取るとよい。④賞味期限(しょうみきげん)は「おいしく食べることができる期限(きげん)」なので、すぐに捨てるのではなく、食べられるかどうか(た)判断(はんだん)することが大切(たいせつ)。] Q3=①栽培する ②加工する ③運ぶ ④調理する ⑤燃やす

参考文献: 学校給食9月号