



食育たより

令和8年10月号
熊谷市立
江南学校給食センター



チキンカレーライス

作ってみよう 給食メニュー

<1人分>

油 0.5g
おろしニンニク…0.2g
おろしショウガ…0.2g
鶏むね肉…20g (小さめ角切り)
にんじん…15g (いちよう切り)
玉ねぎ…30g (5mmスライス)
じゃがいも…45g (厚いちよう切り)
水…50cc
牛乳…10cc
バーモンドカレー甘口…10g
ジャワカレー…8g
中濃ソース…0.8g
塩、こしょう…少々

<作りかた>

1. 野菜は洗って皮をむき、切っておきます。
2. 鍋に油を熱し、ニンニクとショウガを炒め、香りが出たら鶏肉を加えて炒めます。
3. 肉の色が変わったら、にんじん、玉ねぎじゃが芋を加えさらに炒めます。
4. 水を加えて煮込みます。
5. 野菜が軟らかくなったら塩、こしょう、牛乳ルー、中濃ソースを加えます。
6. 焦げ付かないようにかき混ぜながら煮込み、ルーが溶け、とろみがついたら出来上がり♪

※ルーの固さを見て水の量を調整してください。

「月2回カレーを出してください」とリクエストのある給食のカレーレシピを紹介しつづけます。ぜひお家で作ってみてください。

今月の献立メモ

季節のメニュー

7日 さばのソース焼き、突きコンとしめじのピリ辛炒め 20日 秋の味覚ポターージュ
22日 焼き栗コロッケ 26日 お芋のみそ汁 29日 けんちんうどん

新メニュー

9日 鶏肉と野菜の甘酢あん 14日 大豆と枝豆のカリカリ揚げ

行事食

22日 焼き栗コロッケ (23日の十三夜にちなんで)
(十三夜には栗や豆をお供える風習があります。)
27日 パンプキンポターージュ (31日ハロウィンにちなんで)



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、ひとり1日あたり、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)



食べ残すと…



10月は食品ロス削減月間です。
残さず食べて地球にやさしい
行動をしましょう。



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
知ることが大切です

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