

令和8年
(2026年)
10月

中
学
校

食通信

【発行・編集】 堺市教育委員会 学校給食課

毎月19日は
食育の日



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品に頼っています。それにもかかわらず、年間約461万トン（推計値）※2もの食品ロスが発生しています。これは、一人一日当たり、おにぎり約1個分の食品を捨てている計算になります。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）

給食の時間にできること

- 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 自分が食べられる
量に調節する



体に必要な量を
知ることも大切です。

- ③ 食べ残しをへらし、
できるだけ食べきる



お皿ピカピカを
めざしましょう

SAF（サフ）に貢献しています

みなさんの給食を作っている給食センターでは、揚げ物に使用した油をSAFに再資源化しています。

SAFとは航空燃料のことで、従来の燃料と比べてCO₂排出量を削減することができます。揚げ物に使用したあとの廃油は、大阪堺製油所庫内にある国内初の大規模 SAF 生産設備で活用され、年間3万KLの製造に貢献しています。

使用済み油で...
空を飛ぶ!?



10月

旬のレシピ!

「肉団子のきのこソース」

材 料（2人分）

・冷凍肉だんご・・・120g ・揚げ油・・・適量

【きのこソース】

・えのきだけ・・・10g ・砂糖・・・小さじ1/3
・しめじ・・・20g ・しょうゆ・・・小さじ1
・エリンギ・・・10g ・油・・・小さじ1/2
・たまねぎ・・・80g ・片栗粉・・・小さじ1/2
・水・・・40cc

作り方

- ① えのきだけは2cmに切り、しめじは小房に分け2cmに切る。エリンギは短冊切り、たまねぎはうす切りにする。
- ② 冷凍肉だんごは油で揚げる。
- ③ 鍋に油を入れ熱し、たまねぎを炒める。
- ④ 水を入れて煮、エリンギ・しめじ・えのきだけを入れ、砂糖・しょうゆで調味し、水溶き片栗粉でとろみをつけ、十分に煮てきのこソースを作る。
- ⑤ ②のうえに④をかける。



どんなところで給食が作られているの？



みなさんの給食を作っている第1学校給食センターと第2学校給食センターのホームページをご紹介します。

センター内の写真や調理の様子などがのっています。毎日の献立カレンダーも確認できます。ぜひご覧ください。

〔第1学校給食センター〕



〔第2学校給食センター〕



URL <http://sakai-sl1.jp/>

URL <https://sakaidai2-slc.com/>

おこめの变身クイズ!

【問題】

次の食品のうち、おこめからできているものはいくつあるでしょう。

もち・せんべい・そうめん・白玉粉・小麦粉・おかき・ビーフン

① 3つ ② 4つ ③ 5つ

