令和8年度

給食だより 10月

沼田市学校給食センター
TEL　25−3762

田んぼや畑では実りの秋をむかえ、秋が旬の野菜や果物が出回っています。
その収穫された農産物を美味しくただき、勉強や運動に頑張りましょう。

10月の目標
地域の食材について知ろう



10月24日は「学校給食ぐんまの日」



「学校給食ぐんまの日」は、群馬県の豊かな自然の恵みに感謝し、ふるさとの良さを感じてほしいと願って制定されました。
１０月２４日前後の給食では、利根沼田地域をはじめ、群馬県内の農畜産物や郷土料理をたくさん取り入れましたので、味わって食べましょう！

～ 生産量全国５位以内の群馬の食材（令和７年度）～

全国順位	品目名
１位	こんにゃくいも・キャベツ・ほうれんそう
２位	きゅうり・えだまめ・うめ
３位	レタス・ふき・なす・はくさい・チンゲンサイ
４位	とうもろこし・ぶた肉
５位	やまのいも・しゅんぎく・こまつな

私たちの住む群馬県では豊富な水や長い日照時間、関東平野から上毛三山へと続く標高の差を活かし、色々な農作物が作られています。そして、群馬県で採れる美味しい食材は県内だけでなく東京などの大都市へも運ばれています。



沼田市の農産物出荷量ベスト３の一つである「ほうれんそう」の生産量が、群馬県は５年連続、全国１位になりました！

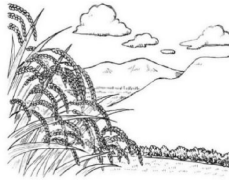
利根沼田地域の農産物をたくさん給食に使っています！

給食センターでは、地域の生産者の方々に協力していただき、地場産物の活用に力を入れています。毎日の給食を通して、食料生産への理解、感謝の気持ちや郷土愛などを育んでいきたいと思います。

～10月に使用する地場産物～



沼田市の新米を味わおう！



給食でだされる「ごはん」は、沼田市を中心とした、地場産の玄米を給食センターで精米して使用しています。そして、10月26日から１月末までは、新米を使用します。よく噛み、新米の甘味を感じながら食べましょう。

郷土料理を知ろう！



郷土料理とは、昔からその地域で食べられてきた料理のことです。
郷土料理には、地域で作られた食材が使用され、それぞれの気候・風土を活かした、その地域の人々の生活の工夫や知恵が詰まっています。
今月は、群馬県の郷土料理「呉汁」や「おっきりこみ」「かてめし」を給食に出します。郷土料理を知り、受け継いでいきたいですね。

給食レシピを作ってみよう！　～　沼田市郷土料理「とうふめし」～

＜材料　５人分＞

・米	３合
・木綿豆腐	２丁
・油	大さじ１
・和風顆粒だし	大さじ１
・白だし醤油	大さじ１
・みりん	大さじ１
・塩	適宜

＜作り方＞

① 米をとぎ、水加減をして炊きます。
② 木綿豆腐の水をきります。
③ 熱したフライパンに油をしき、②の木綿豆腐を崩しながら炒めます。
④ 水分がなくなってきたら、調味料Ａを入れ、味をなじませます。
⑤ 食塩を加え、味が整ったら、炊き上がったごはんと混ぜ合わせます。

給食では、豆腐だけでなく、とり肉や枝豆やこんにゃくなど、様々な具材を加えてオリジナルの「とうふめし」を提供しています。ぜひご家庭でも作ってみてください！

10月16日は「世界食糧デー」です！

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS　2 飢餓をゼロに

１０月１６日は「世界食糧デー（World　Food　Day）です。
世界では、すべての人が十分に食べられるだけの食料が生産されているにもかかわらず、約6億4500万人の人が食べるものがなく、病気になったり、命を落としたりしています。（世界の食糧安全保障と栄養の現状(SOFI2026)）



一方、日本ではまだ食べられるのに捨てられてしまう食べもの（食品ロス）もたくさん出ています。令和６年度は１年間で 461万トンといわれています。その半分は家庭から出る廃棄です。
「買い過ぎない」「作り過ぎない」「食べ残さない」など、食べものを無駄にしないために私たちができることを考えてみましょう！



苦手な食べ物でも、感謝の気持ちを持って、残さず食べようとする事も食品ロス削減のための取組の一つです！