

# 令和7年 10月 よていこんだてひょう

日義小中学校

日	献立名	赤の食品 血や肉になる		緑の食品 体の調子を整える		黄の食品 熱や力になる		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		左数値 小学校 右数値 中学校	
1水	ごはん 大根の味噌汁 牛乳 鶏唐揚げのレモンソース なめたけ和え	油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、鶏若鶏肉ムネ(皮なし)	煮干し(いわし)、牛乳	ごまつな、ほうれんそう	だいこん、ねぎ、しょうが、にんにく、レモン(果汁、生)、えのきたけ(味付)、はくさい	水稲穀粒(精白米)、かたくり粉、三温糖	米ぬか油	640 32.2 19.6 2.7	832 38.6 23.5 3.2	kcal g g g	
2木	ごはん 麻婆豆腐丼 牛乳 ハンパンシー 南水梨	木綿豆腐、豚ひき肉、ガラスープ、米みそ、鶏若鶏肉ささ身	牛乳	赤ピーマン	玉葱、たけのこ(水煮)、ねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、りょうとうもやし、きゅうり、日本なし	水稲穀粒(精白米)、三温糖、かたくり粉	米ぬか油、ごま油	610 26.4 20.3 1.7	793 31.7 24.4 2.0	kcal g g g	
3金	ごはん さつまいも汁 牛乳 イワシの蒲焼 梅香あえ	鶏若鶏肉モモ(皮なし)、米みそ(淡色辛みそ)、まいわし、かつお節	煮干し(いわし)、牛乳	にんじん	だいこん、ごぼう、ねぎ、しょうが、キャベツ、きゅうり、梅びしお	水稲穀粒(精白米)、さつまいも、かたくり粉、三温糖	米ぬか油	700 30.7 21.6 2.4	910 36.8 25.9 2.9	kcal g g g	
6月	栗ごはん 月見椀 月見団子 牛乳 サワラの柚庵焼 かぶの即席漬	なると、とうすら卵(水煮缶詰)、厚削り(かつお)、さわら	塩昆布、牛乳	にんじん、糸みつば	はくさい、ぶなしめじ、ゆず(果汁、生)、かぶ、きゅうり	水稲穀粒(精白米)、白玉粉、上新粉、三温糖、かたくり粉	日本ぐり、ごま(いり)	677 30.8 18.2 3.0	880 37.0 21.8 3.6	kcal g g g	
7火	ごはん キムチスープ 牛乳 鶏のマッシュポテト焼 コーンサラダ	木綿豆腐、ガラスープ、鶏若鶏肉モモ(皮なし)	牛乳	にんじん、ら	だいこん、はくさい(キムチ漬け)、干し椎茸、キャベツ、きゅうり、とうもろこし(冷凍)	水稲穀粒(精白米)、乾燥マッシュポテト、三温糖	ごま油、マヨネーズ	616 27.4 20.7 2.2	801 32.9 24.8 2.6	kcal g g g	
8水	うどん 肉うどん汁 牛乳 ちくわの磯辺揚 とりわかまヨあえ	蒸しかまぼこ、豚ばら、厚削り、焼き竹輪、鶏若鶏肉ささ身	わかめ、こんぶ、あおのり、牛乳	にんじん、ごまつな	だいこん、えのきたけ、ねぎ、キャベツ	うどん(生)、薄力粉	米ぬか油、マヨネーズ	716 30.3 25.6 3.2	931 36.4 30.7 3.8	kcal g g g	
9木	ごはん ABCスープ 牛乳 ハンバーグ 温野菜サラダ	ショルダーベーコン、ガラスープ、牛ひき肉、豚ひき肉	牛乳	パセリ、さやいんげん	玉葱、キャベツ、とうもろこし(冷凍)	水稲穀粒(精白米)、マカロニ、パン粉(乾燥)、三温糖、じゃがいも	米ぬか油	673 27.2 22.7 2.8	875 32.6 27.2 3.4	kcal g g g	
10金	ごはん ワカメの味噌汁 牛乳 親子丼 ゴマあえ ブルベリゼリー	米みそ(淡色辛みそ)、鶏若鶏肉モモ(皮なし)、液卵、厚削り(かつお)	わかめ、煮干し、アカー、牛乳	みつば、ほうれんそう	だいこん、ねぎ、玉葱、はくさい、りょうとうもやし、ブルーベリー、赤ぶどう果汁	水稲穀粒(精白米)、じゃがいも、三温糖、上白糖	ごま(すりごま)	620 27.2 14.9 2.9	806 32.6 17.9 3.5	kcal g g g	
14火	ごはん 春雨スープ 牛乳 ユーリンチー 枝豆サラダ	ショルダーベーコン、ガラスープ、鶏若鶏肉ムネ(皮なし)	牛乳	にんじん、こねぎ	はくさい、玉葱、しょうが、にんにく、ねぎ、キャベツ、えだまめ(冷凍)	水稲穀粒(精白米)、緑豆はるさめ、かたくり粉、三温糖	米ぬか油、ごま油	642 30.4 19.7 2.6	835 36.5 23.6 3.1	kcal g g g	
15水	スパゲティー ミートソース 牛乳 揚げじゃこサラダ なめらかプリン	豚ひき肉、液卵	しらす、干し牛乳、クリーム	パセリ、トマト、みずな	玉葱、セロリー、にんにく、だいこん	スパゲティー(乾)、三温糖、かたくり粉、上白糖	オリーブ油、ごま油	766 32.6 30.2 2.4	996 39.1 36.2 2.9	kcal g g g	
16木	ごはん 焼麩の味噌汁 牛乳 肉じゃが シャインマスクット	米みそ(淡色辛みそ)、豚ばら(脂身付)、厚削り(かつお)	わかめ、煮干し、牛乳	にんじん、さやいんげん	はくさい、えのきたけ、ねぎ、玉葱、温州蜜柑(普通、生)	水稲穀粒(精白米)、焼麩、じゃがいも、こんにゃく、三温糖	米ぬか油	694 24.9 24.7 2.3	902 29.9 29.6 2.8	kcal g g g	
17金	ごはん 沢煮椀 牛乳 サバの味噌煮 もやしの磯香あえ	豚ばら(脂身付)、厚削り(かつお)、まさば、米みそ(淡色辛みそ)	さざみのり、牛乳	みつば、チンゲンサイ	だいこん、ごぼう、しょうが、りょうとうもやし	水稲穀粒(精白米)、三温糖	米ぬか油	638 29.7 23.6 2.6	829 35.6 28.3 3.1	kcal g g g	
20月	ごはん ニラたまスープ 牛乳 肉団子の甘酢あん おかか和え	液卵、ガラスープ、豚ひき肉、鶏若鶏肉ひき肉、かつお節	カットわかめ、牛乳	にら、にんじん	はくさい、えのきたけ、玉葱、キャベツ、きゅうり	水稲穀粒(精白米)、かたくり粉、パン粉(乾燥)、三温糖	米ぬか油	623 27.4 20.2 2.8	810 32.9 24.2 3.4	kcal g g g	
21火	ごはん じゃがいもの味噌汁 牛乳 サケのおろしポン酢 ブロリーサラダ	米みそ(淡色辛みそ)、大西洋鮭	わかめ、煮干し、牛乳	ブロッコリー、赤ピーマン	玉葱、だいこん、レモン(果汁、生)、キャベツ、とうもろこし(冷凍)	水稲穀粒(精白米)、じゃがいも、三温糖	ごま油	612 29.0 20.5 2.5	796 34.8 24.6 3.0	kcal g g g	
22水	米粉パン ミネストローネ 牛乳 マカロニグラタン ツナサラダ	ベーコン、ガラスープ、鶏若鶏肉モモ、えび(冷凍)、まぐろ缶詰	プロセースチーズ、牛乳	トマト、パセリ、ほうれんそう	玉葱、セロリー、にんにく、キャベツ、赤たまねぎ、レモン(果汁、生)	コッパン、マカロニ、かたくり粉、三温糖	オリーブ油、有塩バター	624 28.9 23.2 3.1	811 34.7 27.8 3.7	kcal g g g	
23木	ゆかりごはん 煮込田楽 牛乳 からし和え りんご	うすら卵、焼き竹輪、がんもどき、厚削り、鶏若鶏肉ささ身	こんぶ(素干し)、牛乳	しそ、ごまつな、にんじん	だいこん、りょうとうもやし、りんご	水稲穀粒(精白米)、こんにゃく	マヨネーズ(卵黄型)	620 25.0 19.4 2.8	806 30.0 23.3 3.4	kcal g g g	
24金	ごはん チキンカレー 牛乳 福神サラダ フルーツヨーグルト	鶏若鶏肉モモ(皮なし)、ガラスープ	ヨーグルト、牛乳	にんじん	玉葱、しょうが、にんにく、リンゴペースト、大根、キャベツ、きゅうり、もも、パイン、アップル、蜜柑	水稲穀粒(精白米)、じゃがいも、はちみつ、薄力粉、三温糖	米ぬか油	717 21.8 21.5 2.1	932 26.2 25.8 2.5	kcal g g g	
27月	ごはん なめこの味噌汁 牛乳 鶏の美味だれ焼 六文銭サラダ	絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、鶏若鶏肉モモ(皮なし)、焼き竹輪	わかめ、煮干し、牛乳	糸みつば、にんじん	なめこ、リンゴペースト、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり	水稲穀粒(精白米)、三温糖	ごま油、米ぬか油	566 29.6 15.5 2.7	736 35.5 18.6 3.2	kcal g g g	
28火	ごはん コーンポターージュ 牛乳 おからコロッケ かみかみサラダ	ガラスープ、豚ひき肉、さきいか	牛乳、クリーム(乳脂肪)	パセリ、にんじん	玉葱、とうもろこし(冷凍)、とうもろこし(ペースト)、キャベツ、きゅうり	水稲穀粒(精白米)、薄力粉、じゃがいも、パン粉(乾燥)、三温糖	有塩バター、米ぬか油	746 23.2 26.0 2.6	970 27.8 31.2 3.1	kcal g g g	
29水	ラーメン 味噌ラーメンスープ 牛乳 海藻サラダ 大学芋	豚ひき肉、ガラスープ、米みそ(淡色辛みそ)	海藻ミックス、牛乳	にんじん	玉葱、もやし、とうもろこし、たけのこ、ねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、だいこん、きゅうり	中華めん(生)、三温糖、さつまいも	ごま油、米ぬか油、ごま(いり)	696 24.6 21.7 3.0	905 29.5 26.0 3.6	kcal g g g	
30木	ごはん 豚汁 牛乳 アジの唐揚 南蛮酢あえ	豚ばら(脂身付)、米みそ(淡色辛みそ)、まあじ	煮干し(いわし)、牛乳	にんじん	だいこん、ごぼう、ねぎ、しょうが、にんにく、りょうとうもやし、きゅうり、赤たまねぎ、セロリー	水稲穀粒(精白米)、こんにゃく、かたくり粉、三温糖	米ぬか油、ごま油	669 29.9 24.1 2.4	870 35.9 28.9 2.9	kcal g g g	
31金	ごはん おばけスープ 牛乳 肉野菜炒め カボチココマフィン	鶏若鶏肉ひき肉、ガラスープ、豚ばら(脂身付)、液卵	牛乳	こねぎ、西洋かぼちゃ	はくさい、しょうが、りょうとうもやし、キャベツ、玉葱、にんにく	精白米、ワンタン、ミルクチョコ、薄力粉、上白糖、粉糖	米ぬか油、ごま油、無塩バター	761 22.3 28.3 1.6	989 26.8 34.0 1.9	kcal g g g	

◎ 6(月)は月見献立、31(金)はハロウィン献立です。 ※ 3(金)は小1小2が生活科遠足のため欠食です。 ※ 献立は変更する場合があります。





# 食育だより 10月号

日義小中学校  
学校栄養職員  
大沢 貴将

今月は「スポーツの日」がありますね。まさに、スポーツの秋です。この機会に、家庭でもぜひ、多種多様なスポーツに親しんでみましょう。また、しっかり運動するためには、健康な体づくりが大切です。「食欲の秋」ともいわれますが、暴飲暴食は控えて、バランスの整った食事を心がけましょう。早ね早おき朝ごはん、栄養運動睡眠の充実が健康な体をつくります！

## スポーツと栄養について考えよう



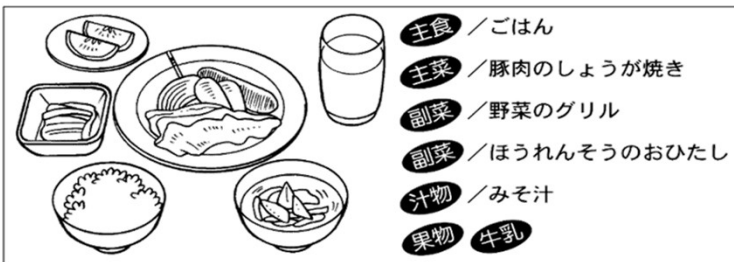
成長期の体は、栄養をしっかりとるとともに適度な運動をしなければ、じょうぶな体をつくることができません。どのような食事をとればよいのか、考えてみましょう。



### 基本は1日3食バランスよく!!

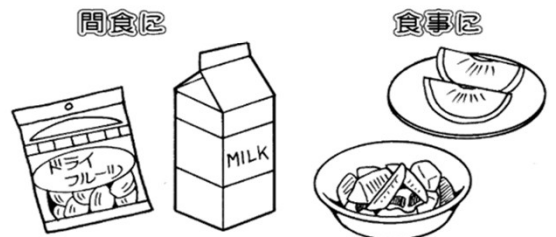


スポーツをしているからといって特別な栄養をとらなくても、1日に必要なエネルギー量と栄養バランスがとれていれば、問題はありません。下の絵は、スポーツをしている人の食事例です。主食・主菜・副菜・汁物・果物・牛乳がそろっていますので参考にしてみましょう。



不足しがち

### 鉄・カルシウム・ビタミン類を意識してとろう



牛乳やドライフルーツなどを！ 果物や野菜料理を1品追加してみよう！

激しい運動を行っている人の中には、鉄などのミネラルが減少したり、疲労が激しくビタミン類が不足したりします。そこで、これらの栄養素を効果的に摂取するよう工夫してみましょう。



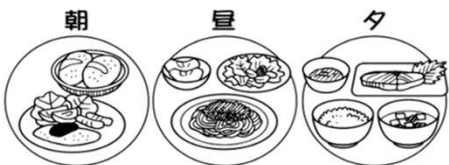
## 野菜&果物で ビタミン補給を!

国民健康栄養調査の結果などを見ても、1日にとりたい野菜の量(成人で350g/健康日本21目標値)には達していません。新鮮な野菜や果物にはビタミンが豊富で、そのほかにも無機質や食物繊維が含まれていますので、しっかりとりたいものです。



### 毎食、食べていますか?

野菜や果物をたっぷりとるためには、3食しっかり食べることが大切です。朝食ぬきや、パンと飲み物だけというような食事では、2食で必要な量をとることが難しくなってしまいます。また、野菜は加熱すると「かさ」が減るので生よりも食べやすくなります。いろいろな工夫をして食べてみましょう。



地元でとれる野菜や果物などは新鮮でおいしく、その上輸送コストも少なくすむため、環境にもやさしい食品です。特に旬の食べ物は収穫量も多く、栄養価も高いためおすすめ。

身のまわりでとれる地場産物に目を向けてみましょう。



### 学校給食では 毎日、新鮮な野菜をたくさん使っています!

学校給食では、新鮮な野菜をたくさん使い、子どもたちにおいしく食べてもらうために、調理方法や味つけも工夫しています。また、できる限り地元でとれた野菜などを使うようにしています。給食を通して子どもたちが好ききらいをなくし、栄養や料理などの食に関心を持ってもらうように工夫しています。

また、地場産物を通して、郷土に関心を寄せることができるよう、食育を行っています。

