

2025 年



給食だより



実りの秋、スポーツの秋です！一年中で一番食べ物の美味しい季節です。子供のころから食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、楽しい時間を過ごしましょう！



積極的に鉄分をとろう

鉄分は血液を作るうえで必要となり、成長期には欠かせない栄養素です。鉄分が不足すると「疲れやすい」「息切れする」などの症状が現れます。鉄分は「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」に分類できます。体内で吸収されにくい非ヘム鉄は、ブロッコリーや大根といった野菜や果物などに多く含まれるビタミンC、クエン酸、たんぱく質などと一緒に摂取すると吸収力がアップします。ヘム鉄と非ヘム鉄をバランスよく摂取するようにしましょう。

・ヘム鉄

肉・魚・レバー



・非ヘム鉄

豆類・納豆・小松菜・ほうれん草



目に良い食べ物は？

10月10日は目の愛護デーです。「10」と「10」を横にしてみると眉と目の形になることが由来だそうです。目の健康のために良い食べ物をとり入れて、目を大切に！

目に良いビタミンのほか、魚にも含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。また、紫外線や眩しさから目を守ることは将来の眼病予防にも繋がります。

・**ビタミンA**（緑黄色野菜・レバー・バター）

目の乾燥を防ぎ、働きをよくする

・**ビタミンB1**（レバー・豚肉・ウナギ・麦）

目の神経の働きを正常にする

・**ビタミンC**（緑葉色野菜・果物・さつまいも）

目の充血を防ぐ



さつまいもの栄養



さつまいもは芋類の中で1番食物繊維が多く、風邪予防になるビタミンCや不足しがちなカリウムも含まれています。

特にビタミンCはさつまいも1本でリンゴの5倍以上！ビタミンCは熱に弱いですが、さつまいものビタミンCはでんぷんに包まれているため、ほかの野菜に比べて熱に強いです。さつまいもの皮にも栄養が多く含まれているので、一緒に食べると良いですよ。

※9日、23日、29日の給食で提供します。



日付	曜日	献立名	材 料 名			熱 量 Kcal	たんぱく質 g
			(黄)力のもとになるもの	(緑)体の調子を整えるもの	(赤)血や肉となるもの		
1	水	ごはん 牛 乳	豚肉のねぎ味噌焼き 五目ひじき豆 かきたま汁	米・砂糖・油	青葱・ひじき・蓮根・人参・ インゲン・コーン・玉葱・キヌサヤ	豚肉・味噌・大豆水煮・卵・ 牛乳	635 25.6
2	木	ごはん 牛 乳	鶏肉のごま唐揚げ 花野菜とツナのサラダ 豆腐と小松菜のみそ汁	米・片栗粉・小麦粉・ 黒ごま・油	生姜・ニンニク・カリフラワー・ ブロッコリー・キャベツ・コーン・ 人参・小松菜・玉葱	鶏肉・シーチキン・絹豆腐・ 味噌・牛乳	816 34.8
3	金	ごはん 牛 乳	お祝いちらし寿司 揚げミートボール ほうれん草と花麩のすまし汁 十五夜デザート	米・油・花麩・ 十五夜デザート（ブルーベ リーゼリー、ストロベリーゼ リー、りんごゼリー）	ちらしずしの素（人参、れんこん、 たけのこ、干瓢、干しいたけ）・ たくあん・枝豆・きざみのり・ ほうれん草・玉葱・人参	さけ・桜でんぶ・卵・ ミートボール（豚、鶏）・ 牛乳	623 24
7	火	ごはん 牛 乳	牛肉のチャブチェ 揚げ餃子 小松菜と麩のみそ汁	米・春雨・油・砂糖・ ごま油・麩	ビーマン・赤ビーマン・たけのこ・ 玉葱・人参・木くらげ・ 黄ビーマン・小松菜	牛肉・餃子（豚、鶏）・ 味噌・牛乳	673 22.2
8	水	パン 牛 乳	白身魚のフライ タルタルソース コールスローサラダ コンスープ	イエローロールパン・ 小麦粉・パン粉・油・ タルタルソース	キャベツ・人参・黄ビーマン・ コーン・枝豆・玉葱・パセリ	ほき・牛乳	605 28.4
9	木	ごはん 牛 乳	秋野菜カレー 花野菜サラダ オレンジゼリー	米・さつまいも・油・ カレーフレーク・ オレンジゼリー	しめじ・枝豆・れんこん・玉葱・ 人参・キャベツ・ブロッコリー・ カリフラワー・コーン	豚肉・牛乳	740 19.9
10	金	ごはん 牛 乳	鶏肉の照り焼き 切干大根とえだ豆のサラダ わかめと豆腐のみそ汁	米・砂糖・油	切干大根・カリフラワー・枝豆・ 人参・黄ビーマン・わかめ・玉葱	鶏肉・シーチキン・絹豆腐・ 味噌・牛乳	729 34.1
14	火	ごはん 牛 乳	ミンチカツ 春雨のゆずサラダ ほうれん草と麩のみそ汁	米・油・春雨・麩	わかめ・玉葱・人参・コーン・ インゲン・ほうれん草	ミンチカツ（牛、豚、鶏）・ 鶏肉・味噌・牛乳	770 25.6
15	水	ごはん 牛 乳	鶏肉の甘酢だれ 白菜の和風サラダ 豆腐と小松菜のみそ汁	米・小麦粉・油・砂糖・ 片栗粉	白菜・れんこん・きゅうり・ わかめ・人参・黄ビーマン・枝豆・ 小松菜・玉葱	鶏肉・絹豆腐・味噌・牛乳	807 33.6
16	木	ごはん 牛 乳	鮭の漬け焼き 切干大根の炒め煮 豚汁	米・油・砂糖・ごま油・ さといも・こんにゃく	切干大根・人参・インゲン・ ごぼう・れんこん・白菜・白葱	さけ・ちくわ・豚肉・あげ・ 味噌・牛乳	674 35.2
17	金	めん 牛 乳	おろし肉うどん 厚焼き玉子 みかん缶	うどん	玉葱・ごぼう・人参・大根・青葱・ みかん缶	牛肉・卵・牛乳	454 19.5
20	月	ごはん 牛 乳	豚肉と野菜の中華炒め 春巻 ちんげん菜と麩のみそ汁	米・油・砂糖・ごま油・麩	キャベツ・れんこん・玉葱・人参・ 赤ビーマン・ビーマン・木くらげ・ ちんげん菜	豚肉・春巻（豚、鶏）・ 味噌・牛乳	762 23.1
21	火	ごはん 牛 乳	鶏肉のねぎ味噌焼き 小松菜ともやしの青じそ和え わかめときぬさやのすまし汁	米・砂糖・油	青葱・小松菜・緑豆もやし・ キャベツ・人参・コーン・わかめ・ きぬさや・玉葱	鶏肉・味噌・牛乳	667 30.8
22	水	ごはん 牛 乳	あかうおの磯辺揚げ 五目金平 大根とほうれん草のみそ汁	米・天ぷら粉・油・ こんにゃく・砂糖・ごま油・ 白ごま	青のり・ごぼう・れんこん・人参・ インゲン・たけのこ・大根・ ほうれん草・玉葱	あかうお・味噌・牛乳	680 30.6
23	木	パン 牛 乳	煮込みハンバーグ スパゲティサラダ さつまいものポタージュスープ	小山型食パン・スパゲティ・ 油・さつまいも	玉葱・トマト・キャベツ・枝豆・ 人参・ミックスベジタブル	ハンバーグ（牛、鶏）・ ベーコン・牛乳	582 24.4
24	金	ごはん 牛 乳	とんかつ キャベツのサラダ 豆腐と小松菜のみそ汁	米・小麦粉・パン粉・油	キャベツ・カリフラワー・コーン・ 人参・枝豆・小松菜・玉葱	豚肉・絹豆腐・味噌・牛乳	670 26.1
28	火	ごはん 牛 乳	豆腐ハンバーグ 春雨サラダ ちんげん菜と麩のみそ汁	米・油・片栗粉・春雨・麩	わかめ・玉葱・人参・コーン・ インゲン・ちんげん菜	豆腐ハンバーグ（牛、鶏）・ シーチキン・味噌・牛乳	682 24.7
29	水	ごはん 牛 乳	豚肉の生煮焼き ほうれん草のおかか和え さつまいもとうす揚げのみそ汁	米・油・砂糖・さつまいも	生姜・ほうれん草・キャベツ・ 人参・黄ビーマン・玉葱・青葱	豚肉・かつおぶし・あげ・ 味噌・牛乳	609 24.1
30	木	ごはん 牛 乳	豚のフライ レモン風味ソース 切干大根とひじきのサラダ さといもとわかめのみそ汁	米・小麦粉・パン粉・油・ さといも	レモン・切干大根・ひじき・ 小松菜・玉葱・人参・コーン・ わかめ	あじ・味噌・牛乳	673 29.4
31	金	めん 牛 乳	イタリアンスパゲティ かぼちゃとささみのサラダ ハロウィンデザート	スパゲティ・油・ パンプキンパバロア	玉葱・ビーマン・赤ビーマン・ 黄ビーマン・トマト・パセリ・ 南瓜・キャベツ・枝豆・人参・ れんこん	豚肉・鶏肉・牛乳	559 22.3
※食材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。 ※熱量とたんぱく質は3～4年生の栄養価です。						平 均	671 26.9