

2026 年



# 給食 だより



大きく深呼吸したくなるような気持ちよい秋晴れの下、子どもたちは伸び伸びとからだを動かすことを楽しんでいます。

ただ、昼夜の気温差がある季節ですので、健康面には十分に気をつけていきたいと思います。



## 魚の栄養いろいろ



魚には子どもたちの健康に役立つ栄養素がたくさん含まれています。また、魚を食べることは将来の生活習慣病の予防につながることもさまざまな研究結果によりわかっています。

- ★たんぱく質・・・アミノ酸のバランスのよい良質なたんぱく質を豊富に含みます
- ★DHA・・・魚の脂質に含まれ、脳の働きを活性化し、記憶力を高めます
- ★EPA・・・DHA 同様脂質に含まれ、動脈硬化や心筋梗塞のリスクを下げます
- ★ミネラル・・・わかさぎやししゃもなど骨ごと食べられる魚は、カルシウムが豊富です

最近では、切り身の魚で売られていますので、普段食べている魚が、どんな魚なのかを知らない子どもも多いかもしれません。一緒にお買い物に行って魚を選んだり、どんな姿の魚なのかを調べてみるのも良いですね。

### 秋においしい魚



## 10月31日 ハロウィン



ハロウィンの日になると、魔女や悪霊などの魔物たちが現世へやってくると伝えられています。

そのため、人々はわざと魔女やオバケの恰好をして、魔物たちから身を守っていたそうです。

仮装には自分たちを魔物の仲間だと思わせ、魔物を怖がらせることによって悪霊などを追い払ったり、災いを遠ざけるといった意味があるとされています。

### 「いただきます」の意味

「いただきます」は、ただ「たべます」という意味で言うのではなく、さまざまな動植物の「命をいただきます」という意味も込められています。心から感謝して食事を始めましょう。

### 「ごちそうさま」の意味

「ごちそう」の“ちそう”は漢字で“馳走”と書き「走り回る」という意味があります。食べ物には、食材を育てる人、収穫・運搬する人、調理・盛りつけをする人など、たくさんの人がかわり、動いてくれています。

そんな人たちに感謝して、心から「ごちそうさまでした」と言いましょう。



2026年

## 10月 学校給食献立表

須磨浦小学校

| 日付                                                            | 曜日 | 献立名        |                                               | 材 料 名                               |                                                                          |                           | 熱 量<br>Kcal | たんぱく質<br>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                                                             | 木  | ごはん<br>牛 乳 | 鶏肉のねぎみそ焼き<br>五目金平<br>かきたま汁                    | 米・砂糖・油・こんにゃく・<br>ごま油・白ごま            | 青葱・ごぼう・れんこん・<br>人参・インゲン・たけのこ・<br>黄ピーマン・玉葱・きぬさや                           | 鶏肉・味噌・卵・牛乳                | 727         | 32.2        |
| 2                                                             | 金  | ごはん<br>牛 乳 | お祝いちらし寿司<br>チキンナゲット<br>ほうれん草と花麩のすまし汁          | 米・油・花麩                              | ちらしずしの素(人参、れんこ<br>ん、たけのこ、干瓢、干しい<br>たけ)・たくあん・枝豆・<br>きざみのり・ほうれん草・<br>玉葱・人参 | さけ・桜でんぶ・卵・<br>チキンナゲット・牛乳  | 652         | 27.3        |
| 6                                                             | 火  | ごはん<br>牛 乳 | 春巻<br>牛肉のチャブチェ<br>小松菜とうすまき麩のみそ汁               | 米・油・春雨・砂糖・<br>ごま油・うすまき麩             | ピーマン・赤ピーマン・<br>たけのこ・玉葱・人参・<br>木くらげ・黄ピーマン・小松菜                             | 春巻(豚、鶏)・牛肉・<br>味噌・牛乳      | 756         | 22.4        |
| 7                                                             | 水  | ごはん<br>牛 乳 | 鶏肉の唐揚げ<br>切干大根とえだ豆のサラダ<br>さといもとわかめのみそ汁        | 米・小麦粉・片栗粉・油・<br>さといも                | 切干大根・カリフラワー・<br>枝豆・人参・黄ピーマン・<br>わかめ・玉葱                                   | 鶏肉・シーチキン・味噌・<br>牛乳        | 816         | 33.6        |
| 8                                                             | 木  | ごはん<br>牛 乳 | 鰻の磯辺フライ<br>コールスローサラダ<br>豆腐とほうれん草のみそ汁          | 米・小麦粉・パン粉・油                         | あおさ粉・キャベツ・人参・<br>コーン・枝豆・ほうれん草・<br>玉葱                                     | あじ・絹豆腐・味噌・牛乳              | 727         | 33.3        |
| 9                                                             | 金  | めん<br>牛 乳  | 野菜たっぷり肉うどん<br>厚焼き玉子<br>みかん缶                   | うどん                                 | 大根・ごぼう・白菜・小松菜・<br>しいたけ・玉葱・人参・<br>みかん缶                                    | 牛肉・あげ・卵・牛乳                | 515         | 22.3        |
| 13                                                            | 火  | ごはん<br>牛 乳 | チャーハン<br>揚げ餃子<br>ちんげん菜と卵の中華スープ                | 米・油・ごま油                             | 玉葱・ミックスベジタブル・<br>チンゲン菜・人参                                                | ウインナー・餃子(豚、鶏)<br>・卵・牛乳    | 667         | 19.8        |
| 14                                                            | 水  | ごはん<br>牛 乳 | あかうおのごま天ぷら<br>根菜のサラダ<br>ほうれん草とうす揚げのみそ汁        | 米・天ぷら粉・白ごま・<br>黒ごま・油                | れんこん・ごぼう・キャベツ・<br>インゲン・人参・ほうれん草・<br>玉葱                                   | あかうお・あげ・味噌・牛乳             | 669         | 31.4        |
| 15                                                            | 木  | パン<br>牛 乳  | 煮込みハンバーグ<br>スパゲティサラダ<br>さつまいものポタージュスープ        | コッペパン・スパゲティ・<br>油・さつまいも             | 玉葱・トマト・キャベツ・<br>きゅうり・人参・<br>ミックスベジタブル                                    | ハンバーグ(牛、鶏)・<br>ベーコン・牛乳    | 641         | 23.4        |
| 16                                                            | 金  | ごはん<br>牛 乳 | 鶏肉の照り焼き<br>切干大根とひじきのごま和え<br>白菜とわかめのみそ汁        | 米・砂糖・油・白ごま                          | 切干大根・ひじき・小松菜・<br>玉葱・人参・黄ピーマン・<br>白菜・わかめ・青葱                               | 鶏肉・味噌・牛乳                  | 627         | 26.5        |
| 20                                                            | 火  | ごはん<br>牛 乳 | ミンチカツ<br>春雨のゆずサラダ<br>ほうれん草と麩のみそ汁              | 米・油・春雨・麩                            | わかめ・玉葱・人参・<br>黄ピーマン・インゲン・<br>ほうれん草                                       | ミンチカツ(牛、豚、鶏)・<br>鶏肉・味噌・牛乳 | 769         | 25.9        |
| 21                                                            | 水  | ごはん<br>牛 乳 | 豚肉のねぎみそ焼き<br>小松菜ともやしの青じそ和え<br>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・<br>キャベツ・人参・コーン・<br>わかめ・きぬさや・玉葱                             | 豚肉・味噌・牛乳                  | 593         | 22.7        |
| 22                                                            | 木  | ごはん<br>牛 乳 | 鮭の漬け焼き<br>切干大根の炒め煮<br>豚汁                      | 米・油・砂糖・ごま油・<br>さといも・こんにゃく           | 切干大根・人参・インゲン・<br>ごぼう・れんこん・白菜・青葱                                          | さけ・ちくわ・豚肉・あげ・<br>味噌・牛乳    | 674         | 35.2        |
| 23                                                            | 金  | ごはん<br>牛 乳 | 秋野菜カレー<br>花野菜サラダ<br>オレンジゼリー                   | 米・さつまいも・油・<br>カレーフレーク・<br>オレンジゼリー   | しめじ・枝豆・れんこん・<br>玉葱・人参・キャベツ・<br>ブロッコリー・カリフラワー・<br>コーン                     | 豚肉・牛乳                     | 740         | 19.9        |
| 26                                                            | 月  | ごはん<br>牛 乳 | 根菜入りとりつくねハンバーグ<br>小松菜とれんこんのごま和え<br>わかめと花麩のみそ汁 | 米・油・片栗粉・白ごま・<br>花麩                  | 小松菜・れんこん・キャベツ・<br>人参・コーン・わかめ・玉葱                                          | つくね・味噌・牛乳                 | 599         | 22.5        |
| 27                                                            | 火  | パン<br>牛 乳  | 白身魚のフライタルタルソース<br>キャベツとブロッコリーのサラダ<br>コーンスープ   | イエローロールパン・<br>小麦粉・パン粉・油・<br>タルタルソース | キャベツ・ブロッコリー・<br>黄ピーマン・人参・れんこん・<br>玉葱・コーン・パセリ                             | ほき・牛乳                     | 600         | 28.8        |
| 28                                                            | 水  | ごはん<br>牛 乳 | 鶏肉のあまだれ<br>きゅうりとわかめの酢の物<br>ごぼうと小松菜のみそ汁        | 米・小麦粉・油・砂糖・<br>片栗粉                  | きゅうり・キャベツ・人参・<br>わかめ・黄ピーマン・小松菜・<br>ごぼう・玉葱                                | 鶏肉・かに風味フレーク・<br>味噌・牛乳     | 723         | 31.8        |
| 29                                                            | 木  | ごはん<br>牛 乳 | 豚肉のごま生姜焼き<br>ほうれん草のおかか和え<br>わかめと豆腐のみそ汁        | 米・白ごま・油・砂糖                          | 生姜・ほうれん草・キャベツ・<br>緑豆もやし・人参・コーン・<br>わかめ・玉葱                                | 豚肉・かつおぶし・絹豆腐・<br>味噌・牛乳    | 612         | 25.1        |
| 30                                                            | 金  | めん<br>牛 乳  | イタリアンスパゲティ<br>南瓜と蒸し鶏のサラダ<br>ハロウィンデザート         | スパゲティ・油・<br>パン粉・バター                 | 玉葱・ピーマン・赤ピーマン・<br>黄ピーマン・トマト・パセリ・<br>南瓜・キャベツ・枝豆・人参・<br>れんこん               | 豚肉・鶏肉・牛乳                  | 561         | 22.9        |
| ※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。<br>※熱量とたんぱく質は3～4年生の栄養価です。 |    |            |                                               |                                     |                                                                          |                           | 平 均         | 667<br>26.7 |