

日	曜日	こんだて	体内での働き			エネルギー タンパク質 カルシウム
			おもに体をつくる食品	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体の調子を整える食品	
1	水	ごはん 鶏のガーリック焼き マカロニサラダ ブロッコリーと豆腐のスープ 牛乳	鶏肉 豆腐 牛乳	こめ 強化米 油 さとう マカロニ ノンエッグマヨネーズ	にんにく こまつな スイートコーン にんじん ブロッコリー えのきたけ	628kcal 23.9g 263mg
2	木	麦ごはん ちくわチーズの磯辺揚げ ひじき五目煮 麩玉汁 牛乳	ちくわチーズの磯辺揚げ 鶏肉 ひじき たまご かまぼこ 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ 油 さつまいも さとう 切り麩	ごぼう にんじん たまねぎ ほうれんそう	690kcal 22.9g 360mg
3	金	中華麺(小麦対応なし) しおラーメンスープ ぎょうざ(幼:1個、小2 個、中:3個) ミックスフルーツ 牛乳	豚ひき肉 なたと 焼きぎょうざ 牛乳	中華めん 油	しょうが にんにく 生きくらげ キャベツ スイートコーン にんじん もやし ねぎ ぶどう さくらんぼ 洋なし パイン もも りんご	550kcal 22.4g 269mg
6	月	麦ごはん 焼きししゃも(幼~小3:1尾、小4~中:2尾) いも炊き こまつなのごま酢あえ 牛乳 お月見デザート 【十五夜メニュー】	ししゃも 鶏肉 生揚げ 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ さといも ごま ごま油 さとう 月見玄米みたらし(小中) お月見ゼリー(幼)	しいたけ もやし こんにやく ごぼう こまつな にんじん	647kcal 25.3g 401mg
7	火	コッペパン(乳、小麦対応なし) 秋の香りシチュー ハムカツ 卵サラダ 牛乳	豚肉 ハムカツ いら卵 牛乳	コッペパン さつまいも くり 油 ノンエッグマヨネーズ ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー キャベツ	633kcal 21.7g 298mg
8	水	麦ごはん さばの塩焼き にんじんシリシリ 愛荘うどん入り豚汁 ジョアマスカット(乳対応なし)	さば まぐろ 花かつお 豚肉 みそ ジョア(マスカット味)	こめ 強化米 おおむぎ 油 干しうどん山芋入り	にんじん だいこん はくさい ねぎ	564kcal 24.5g 244mg
9	木	ごはん ハンバーグチーズソース スイートポテトサラダ だいこんスープ 牛乳 【こつこつメニューの日(カルシウムが多いです)】	ハンバーグ チーズ 牛乳 ハム かつお水煮	こめ 強化米 かたくりこ 油 さつまいも じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	にんじん だいこん たまねぎ チンゲンサイ	626kcal 23.7g 466mg
10	金	麦ごはん 千草焼き かみかみあえ みそけんちん汁 牛乳 ブルーベリーゼリー 【66目の愛護デーメニュー】	たまご まぐろ いか 鶏肉 みそ 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ ごま ごま油 さとう	たまねぎ スイートコーン ねぎ キャベツ にんじん ごぼう だいこん こんにやく しいたけ ブルーベリーゼリー	572kcal 21.6g 333mg
14	火	ごはん わかさぎの南蛮漬け もやしと小松菜のごまあえ 一食味付けのり さといものみそ汁 牛乳 【湖魚料理】	油揚げ みそ わかさぎ 牛乳 味付けのり	こめ 強化米 油 さとう ごま さといも	にんじん たまねぎ ピーマン もやし こまつな ねぎ	613kcal 22.4g 447mg
15	水	麦ごはん ポークカレー トンカツ 花野菜サラダ 牛乳 【おこやかメニューの日(食物せんいが多いです)】	豚肉 ロースカツ 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ 油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ドレッシング	たまねぎ にんじん ブロッコリー カリフラワー	680kcal 23.1g 270mg
16	木	ごはん 五目卵あんかけ 焼きそば 白菜スープ 牛乳	五目卵焼き 豚肉 生揚げ 牛乳	こめ 強化米 さとう かたくりこ ごま油 やきそばめん 油	キャベツ たまねぎ にんじん はくさい こまつな エリンギ	618kcal 21.7g 299mg
17	金	麦ごはん 肉みそおでん ほっけの塩焼き キャベツレモン漬 牛乳 ミルメークココア 【全国味めぐり:愛知県】	豚ひき肉 生揚げ ちくわ ずら卵(小中) みそ ほっけ 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ さといも さとう ミルメーク(ココア)	だいこん にんじん こんにやく キャベツ レモン	642kcal 29.5g 364mg
20	月	麦ごはん 麻婆豆腐 えびしゅうまい(2個ずつ) 大根のナムル 牛乳 ヨーグルト(小中)	豆腐 豚ひき肉 えびしゅうまい 牛乳 ヨーグルト(小中)	こめ 強化米 おおむぎ 油 さとう かたくりこ ごま	たまねぎ しいたけ にんじん ねぎ にんにく しょうが だいこん チンゲンサイ 生きくらげ	725kcal 28.7g 393mg
21	火	きなこ揚げパン(小麦、乳対応なし) ペーパージュース オムレツ ごぼうサラダ いもだんごスープ 牛乳	きな粉 ほうれん草オムレツ まぐろ 鶏肉 牛乳	コッペパン 油 さとう ノンエッグマヨネーズ おじゃがもちボール	ごぼう たまねぎ さやいんげん エリンギ	587kcal 23.8g 318mg
22	水	麦ごはん あかうおのレモンたれかけ さつま芋の天ぷら(幼小:1枚、中:2枚) ちゃんこ汁 牛乳	あかうお 豚肉 豆腐 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ 油 さとう さつまいも てんぷら粉	レモン はくさい だいこん にんじん ねぎ	644kcal 26.4g 305mg
23	木	ごはん 鶏肉の生姜焼き 海藻サラダ ミネストローネ 牛乳 チーズ(小中)	鶏肉 ひじきの海藻ミックス ウインナー 牛乳 チーズ(小中)	こめ 強化米 パンパンジードレッシング じゃがいも シェルマカロニ オリーブ油 さとう	しょうが にんじん キャベツ たまねぎ グリンピース トマト	690kcal 27.0g 403mg
24	金	たこめし チキンごぼう 春雨サラダ なめこ汁 牛乳 【かみかみメニューの日】	たこ 油揚げ 鶏肉 いか みそ 牛乳	こめ 強化米 油 かたくりこ さとう はるさめ ごま ごま油	にんじん ねぎ ごぼう キャベツ なめこ だいこん はくさい	617kcal 24.9g 326mg
27	月	麦ごはん 白身魚のチョリム チャプチェ 白菜と肉団子のスープ 牛乳 【国際食:韓国】	さわら 豚肉 肉団子 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ さとう はるさめ	しょうが にんにく にんじん ピーマン はくさい キャベツ チンゲンサイ	604kcal 26.7g 327mg
28	火	ごはん さばのカレー焼き 小松菜のツナあえ じゃがいもとわかめのみそ汁 牛乳(小中) 乳酸菌飲料(幼) 近江米ムース(国スポデザイン)	さば まぐろ わかめ 豆腐 みそ 牛乳(小中)	こめ 強化米 油 カレー粉 ごま油 じゃがいも 乳酸菌飲料(幼) 近江米ムース	こまつな もやし はくさい	676kcal 24.6g 311mg
29	水	麦ごはん 栗コロケ コーンサラダ やさいたっぷりスープ 牛乳 【お話し給食】	栗コロケ 鶏肉 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ 油 ドレッシング じゃがいも パンキボトージュ	スイートコーン キャベツ きゅうり かぼちゃ にんじん たまねぎ セロリー ブロッコリー	694kcal 18.5g 391mg
30	木	ごはん 八宝菜 ミニ肉まん フルーツ杏仁豆腐 牛乳	豚肉 かまぼこ いか 牛乳	こめ 強化米 ごま油 かたくりこ ミニ肉まん 杏仁豆腐	はくさい にんじん たけのこ しいたけ グリンピース パイン もも	596kcal 23.0g 322mg
31	金	麦ごはん 鶏の唐揚げ ベーコンのトマトペンネ ほうれん草のスープ 牛乳 パンキンパバロア 【おハロウィンメニュー】	鶏肉 ベーコン 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ かたくりこ 油 さとう パスタ オリーブ油 パンキンパバロア	しょうが たまねぎ ピーマン にんにく パセリ ほうれんそう しめじ スイートコーン	689kcal 23.9g 311mg

※緊急時や材料等の都合で、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

【今月の県内地場産は こまつな、わかさぎ、近江米ムース、牛乳 を使用します】

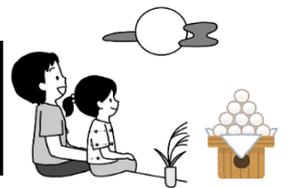
【今月の町内地場産は 米(キヌヒカリ、みずかがみ)、生きくらげ、干しうどん(山芋入り) を使用します】



食育だより



令和7年
10月



今年の十五夜は 10月6日 です 十五夜は、お月見をする日。旧暦で秋の真ん中である8月15日に昇る月を「中秋の名月」と呼びます。空が澄み渡り、一年で最も月が美しく見える日として、特に大切にされてきました。この日本でのお月見の風習は、平安時代に中国から伝わったと言われています。江戸時代になると、庶民の間にも広く浸透し、秋の収穫に感謝する「収穫祭」としての意味合いが強くなりました。今年の夏も猛暑が続き、作物の実りが心配ではありますが、自然の恵みに感謝しながら、きれいな月を見上げてみましょう。

元気のみなもとは・・・

早寝・早起き・朝ごはん

みなさんは、早寝・早起きができていますか？
日本の小・中・高校生は、世界的に見ても最も夜更かしをしていることで有名です。睡眠が足りていないと、肥満や生活習慣病（糖尿病・高血圧）、うつ病などになりやすくなる危険性があります。元気で過ごすために、基本的な生活習慣を見直してみましょう！

理想の睡眠時間

小学生



9~12時間

中学生



8~10時間

早寝

メディアやゲーム時間で遅くなりがちの場合は、時間を決めてやりましょう。



早起き

早寝ではなく、早起きから始めると、体内リズムを整えやすいです。



朝ごはん

朝ごはんを食べることで体内時計がリセットされます。まずは食べることから！



10/27~11/9は読書週間

10/29の給食は、『お話給食』です。お話給食では、絵本や物語に登場する料理や食材を給食で紹介します。今回は、著者柴田ケイコさんの絵本『おやさいろくま』を紹介します。

「大好きな野菜の中に入れてみたら、どんな感じかな？」想像しただけで、よだれが出ちゃう。トマトの中に入れてみたら、ひやっとジュルっと最高だね！そら豆の中はふかふかの布団みたいで気持ちいい〜。ちょっとお昼寝、おやすみなさい！想像をかきたてるユーモアあふれる絵本です☆

♡ぜひ、図書室や図書館などで読んでみてね！！

10/29の給食は「野菜たっぷりスープ」です。色んな野菜を味わって下さい！



9月の食育の日のめあては「体によい生活リズムを身につけよう」でした。夏休み後の自分の生活リズムを振り返る機会としました。そして、よい生活リズムの習慣を身につけるためのポイントを小学校の子ども達に知らせました。学校からいただいた感想を紹介します。

秦荘西小学校【3年1組より】

- * 早ね、早起きが大事で、しっかり朝ごはんを食べないといけないと思った。
- * ゲームの時間を決めて、守ろうと思った。

秦荘東小学校【5年A組より】

- * 自分にあてはまることがたくさんあったから、生活習慣に気をつけて生活したい。
- * 夜のゲームがだめだとわかった。生活リズムについてわかった。

愛知川小学校【4年1,2組、すすかけより】

- * 早寝早起きが一番大切だと思った。遅くまで、ゲームをしないでおこうと思った。
- * 朝食が大切だと分かったのでしっかり食べる。ゲームやスマホの使用時間は決めて使っています。

愛知川東小学校【3年1組、3年2組より】

- * すいみん、運動、食事が大切だと保健でも学習したことが復習できた。
- * 食事をしっかりとろうと思った。9~12時間のすいみんをとることが大切だと思った。

