

10月 よていこんだてひょう



★こんげつのきゅうしょくもくひょう★
すききらいなく なんでもたべよう

～給食室より～

朝夕はだいぶ涼しくなってきました。日中との温度差があり、体調を崩しやすい時期です。健康管理には気をつけましょう。実りの多いこの季節は、お米や果物など農作物の収穫がめじろ押しで、美味しい食べ物が豊富に出回ります。よく食べ、よく運動して、心も体も共に実りの多い充実した秋にしていきたいと思います。給食でも旬の食べ物を取り入れていきますので、よくかんで、苦手なものでも1口は食べてほしいと思います。

令和7年度 四街道市立和良比小学校

日付	こんだてめい	牛乳	おもなざいりょうとそのはたらき			カロリー(kcal)	産地情報
			からだをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえる	エネルギーになる	たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
1(水)	ごはん ちんさんのマーボーどうふ きよほう やきぎょうざ もやしとこまつなのナムル		ぶたにく とうふ みそ ★ぎゅうにゅう	にんじん にんにく しいたけ しょうが たけのこ たまねぎ もやし ★きよほう こまつな	こめ ごま さとう でんぶん あぶら	615 23.9 19.5 2.1	米(コシヒカリ):千葉 牛乳:千葉 米粉:佐倉 国産
2(木)	ココアフレンチトースト チリコンカン やさしいかのガーリックサラダ		★たまご いか ★だいず とりにく ★ぎゅうにゅう	にんにく グリンピース たまねぎ コーン キャベツ にんじん パセリ こまつな マッシュルーム きゅうり	★パン こむぎこ さとう あぶら ★バター さとう マーガリン	659 31.3 25.7 2.3	豚肉:青森 千葉 岩手 鶏肉:岩手 ハム:アメリカ デンマーク ベーコン:デンマーク メキシコ
3(金)	ごはん せんざんぎ あきのさちにしめ なし		とりにく なまあげ ★ぎゅうにゅう	にんにく しょうが <u>ごぼう</u> ★なし <u>たけのこ</u> <u>れんこん</u> しいたけ だいこん にんじん	こめ さといも さとう こんにやく でんぶん あぶら	617 25.4 18.2 1.4	さば:ノルウェー アイスランド しいら:長崎 たまねぎ:北海道 あかい:ペルー えび:インド パキスタン
6(月)	★じゅうごやメニュー★ ふきよせごはん ぶたにくのみそやき けんちんじる おつきみゼリー		とりにく みそ あぶらあげ とうふ ぶたにく ★だいず ★ぎゅうにゅう	ごぼう ねぎ しめじ にんじん だいこん しょうが しいたけ えだまめ こまつな	こめ さといも ★くり あぶら さとう こんにやく	615 27.8 18.9 2.1	れんこん:佐倉 ごぼう:八街
7(火)	★よつかいどうしないういづメニュー★ ごはん インドふうからあげ タイピーエン ヨーグルト		とりにく なた ぶたにく ヨーグルト ★うずらたまご ★ぎゅうにゅう	にんにく キャベツ しょうが たけのこ にんじん きぬさや たまねぎ きくらげ	こめ はるさめ はちみつ でんぶん あぶら	660 32.1 17.2 2.0	だいこん:八街 北海道 たまねぎ:北海道 にんじん:北海道 千葉 もやし:栃木
8(水)	ガーリックライス こうやどうふのグラタン じゃがいものどろろスープ オレンジ		こうやどうふ みそ ソーセージ ★チーズ ★とうにゅう ★ぎゅうにゅう	たまねぎ えだまめ にんじん コーン にんにく こまつな パセリ ★オレンジ	こめ マヨネーズ ★バター あぶら マーガリン <u>じゃがいも</u> こめこ	666 25.7 20.6 1.9	ねぎ:千葉 茨城 青森 キャベツ:群馬 千葉 きゅうり:岩手 千葉 群馬 かぼちゃ:北海道
9(木)	ヨーグルトトースト こめこうにゅうシチュー ツナサラダ		★ヨーグルト ★スキムミルク ★とうにゅう ツナ とりにく ★チーズ ★ぎゅうにゅう	かぼちゃ ブロッコリー コーン ★レモン たまねぎ こまつな にんじん きゅうり	★パン こめこ マーガリン あぶら さとう ママレード	662 26.9 21.5 1.9	パセリ:長野 千葉 はくさい:長野 茨城 だいずもやし:栃木 セロリー:長野
10(金)	★めのあいごてメニュー★ ごはん いりやき かき さといもとレバーのあまからあえ		とりにく とうふ レバー ★ぎゅうにゅう	れんこん ★かき にんじん はねぎ しめじ もやし しょうが えのきたけ こまつな	こめ さとう あぶら ごま こんにやく でんぶん <u>じゃがいも</u> さといも	658 26.9 19.7 1.5	パセリ:長野 千葉 はくさい:長野 茨城 だいずもやし:栃木 セロリー:長野
14(火)	スパゲティ きのこのクリームソース コロッケ こまつなサラダ パナナ		★スキムミルク ★チーズ とりにく ツナ ソーセージ ★ぎゅうにゅう	たまねぎ ほうれんそう しめじ キャベツ こまつな まいたけ きゅうり しいたけ ★パナナ	スパゲティ さとう あぶら マーガリン こむぎこ	606 24.8 22.2 2.2	じゃがいも:四街道 さつまいも:八街 佐倉
15(水)	ごはん ビビンバ とりにくのねぎしおやき とうふとこまつなのちゅうかスープ		ぶたにく ★たまご みそ とりにく とうふ ★ぎゅうにゅう	にんにく ほうれんそう しょうが こまつな もやし ねぎ にんじん だいずもやし たまねぎ	こめ でんぶん あぶら さとう ごま	621 30.4 21.6 2.2	きくらげ:四街道
16(木)	★せかいしよくりょうデー★ シナモンあげパン にくだんごトマトスープ ひじきのサラダ		とりにく ★チーズ レンズまめ ひじき ★ぎゅうにゅう	しょうが セロリー ねぎ にんにく にんじん パセリ たまねぎ キャベツ	★パン さとう あぶら でんぶん	606 23.0 22.0 2.4	しめじ:長野 新潟 えのきたけ:長野 埼玉
17(金)	ごはん さんまのかばやき ツナとやさいのごまあえ とうふとなめこのみそしる ぶどうゼリー		さんま あぶらあげ ツナ ★だいず とうふ みそ ★ぎゅうにゅう	にんにく ほうれんそう しょうが なめこ もやし ほうれんそう こまつな ねぎ	こめ さとう でんぶん ごま こめこ あぶら	647 24.6 20.3 2.3	なし:四街道 オレンジ:オーストラリア アメリカ パナナ:フィリピン
20(月)	ごはん チキンカレー ごまじゃこサラダ ブルーベリーゼリー		とりにく ちりめんじゃこ ★チーズ みそ ★ぎゅうにゅう	にんにく グリンピース しょうが ★りんご たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり	こめ さとう <u>じゃがいも</u> あぶら ごま	636 21.5 17.8 2.5	かき:愛媛 奈良 きよほう:福島
21(火)	ごはん さばのみそに しおこうじいそあえ のっぺいじる プリン		さば ぶたにく みそ ★プリン のり ★ぎゅうにゅう	しょうが だいこん こまつな しいたけ にんじん ねぎ キャベツ	こめ でんぶん さとう あぶら さといも	644 25.8 18.9 2.3	
22(水)	ごはん とりにくのクリームソース どさんこじる みるくだいがくいも		とりにく みそ ぶたにく ★スキムミルク とうふ ★ぎゅうにゅう	コーン にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム こまつな しょうが	こめ あぶら こむぎこ <u>じゃがいも</u> マーガリン ★バター でんぶん <u>さつまいも</u>	688 27.9 20.3 1.9	
23(木)	コッペパン ブルーベリージャム カレーピーンズ あきのチップスサラダ ヨーグルト		とりにく ★なまクリーム レンズまめ ツナ ★だいず ★ヨーグルト ★ぎゅうにゅう	たまねぎ こまつな にんじん グリンピース キャベツ	★パン ★ブルーベリージャム あぶら	666 27.5 21.4 2.3	
24(金)	ごはん しょうないふういもに やさいのなっとうあえ ミルクくずもち		ぶたにく なっとう なまあげ かつおぶし みそ ★スキムミルク ★ぎゅうにゅう きなこ	にんじん ねぎ れんこん ほうれんそう しめじ もやし はくさい	こめ さとう さといも でんぶん <u>さつまいも</u> ごま	668 26.3 16.5 1.8	
27(月)	ごはん おからのハンバーグ ポパイサラダ いなかじる オレンジ		ぶたにく ★とうにゅう とりにく のり おから とうふ ★ぎゅうにゅう	たまねぎ しいたけ えのきたけ にんじん ねぎ しめじ ほうれんそう ★オレンジ こまつな しめじ まいたけ	こめ あぶら ★バター パンこ さとう	640 29.8 20.8 2.3	
28(火)	やさいたつぷりちゃんぽん しいらのカレーふうみあげ キャロットケーキ		ぶたにく しいら えび ★とうにゅう いか ★ぎゅうにゅう	しょうが こまつな にんにく キャベツ にんじん ★レモン たまねぎ	うどん こめこ あぶら マーガリン でんぶん さとう こむぎこ	622 31.8 22.1 2.6	
29(水)	たまごとこまつなのチャーハン いためやさいのみそスープ ひみつのブラウニー		★たまご みそ ぶたにく とうふ なまあげ ★とうにゅう ★ぎゅうにゅう おから	こまつな ごぼう にんじん しいたけ もやし ねぎ にんにく だいこん しょうが きくらげ	こめ あぶら こむぎこ さとう	614 23.4 21.2 2.1	
30(木)	セルフフィッシュサンド しおぶたカレーポトフ れんこんとひじきのサラダ はちみつレモンゼリー		すけそうだら ぶたにく ひじき ★ぎゅうにゅう	にんにく キャベツ かぶ えだまめ パセリ にんじん れんこん たまねぎ きゅうり	★パン ごま あぶら マヨネーズ <u>じゃがいも</u> さとう	690 26.0 22.6 2.4	*産地については。市場での納入が当日のため、最近の出荷状況及び普段からの取引の実績を考慮しての予定です。
31(金)	★ハロウィンメニュー★ コーンピラフ パンプキンシチュー ヨーグルトサラダ		とりにく ★ヨーグルト ★とうにゅう ★スキムミルク ★ぎゅうにゅう	たまねぎ コーン マッシュルーム にんじん パセリ かぼちゃ こまつな ★りんご ★パナナ ★みかん ★パイナップル ★おうとう	こめ こむぎこ ★バター マーガリン <u>じゃがいも</u> さとう あぶら	688 22.6 16.7 2.0	また、出荷制限や出荷禁止となった食品については市場に出回りません。

※材料名の (下線) が引いてあるものは
四街道産・佐倉産・八街産の食材を使用する
予定です。

※都合により、献立・材料が変更
になることがあります。



10月は「食品ロス削減月間」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のに、7億7000万人が飢えています。世界では毎年、食用に生産されている食料の約3分の1が食べる前に無駄になり、捨てられてしまっています。普段の食事や学校給食で苦手な食べ物が出た時や、初めて食べる料理があった時、「食べたくない」「残しちゃおうかな」と思って残してしまった人はいませんか？あなたが残した「ほんの少し」が集まると、たくさんの量になってしまいます。もう一口食べれないか、少しでも頑張ってみましょう。

項目	平均値	基準値
エネルギー	645kcal	650kcal
たんぱく質	26.4g 16.4%	21~32g 13~20%
脂質	20.3g 28.3%	14~21g 20~30%
食塩相当量	2.1g	2g未満