



10月の給食予定献立表(きゅうしょくよていこんだてひょう)

日	曜 日		こんだて	食器	血や骨、肉を つくるもの	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの		
			しゅうしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳						
1	水		ごはん	大		こめ	エネルギー	586	kcal
			じゃことひじきふりかけ	大	ちりめんじゃこ ひじき かつおぶし	さとう ごま	たんばく質	24.4	g
			かんこくふうじゃが	わん	ぶた	こんにやく じゃがいも なたねあぶら さとう	脂質	18.6	g
			ナムル	小		ごま なたねあぶら ごまあぶら さとう	食塩相当量	2.0	g
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
2	木	6年生 修学旅行	ツナトースト	大	まぐろ	しょくパン エッグケアマヨネーズ	エネルギー	629	kcal
			チキンのトマトにこみ	わん	ベーコン とり だいず	にんにく たまねぎ キャベツ マッシュルーム トマト	たんばく質	31.7	g
			マセドアンサラダ	小	ハム	きゅうり にんじん えだまめ コーン レモン	脂質	31.7	g
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		食塩相当量	2.6	g
3	金	6年生 修学旅行	ごはん	大		こめ	エネルギー	647	kcal
			ぶたどんのぐ	大	ぶた なまあげ かつおぶし	なたねあぶら こんにやく さとう でんぶん	たんばく質	30	g
			いわしのつみれじる	わん	いわしつみれ わかめ かつおぶし	にんじん だいこん こまつな しめじ ながねぎ	脂質	22.8	g
			おふのごまシュガー	小		やきふ パター さとう ごま	食塩相当量	2.0	g
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
6	月	十五夜	いもくりごはん	大	こんぶ	こめ もちごめ さつまいも くり ごま	エネルギー	576	kcal
			パリパリししゃも	小	ししゃも	でんぶん はるまきのかわ なたねあぶら	たんばく質	22.2	g
			アーモンドあえ	小		アーモンド さとう	脂質	17.7	g
			おつきみじる	わん	ぶた かつおぶし	だいこん にんじん ながねぎ しめじ こまつな	食塩相当量	2.2	g
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
7	火		ツナピラフ	大	まぐろ	こめ なたねあぶら	エネルギー	671	kcal
			かぼちゃのあげぎょうざ	大	だいず	さとう ぎょうざのかわ こむぎこ なたねあぶら	たんばく質	26.1	g
			ミネストローネ	わん	ウインナー ベーコン	オリーブオイル じゃがいも マカロニ さとう	脂質	22.2	g
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		食塩相当量	1.7	g
8	水		むぎごはん	大		こめ おおむぎ	エネルギー	614	kcal
			ポークカレー	大	ぶた とうにゅう	なたねあぶら じゃがいも	たんばく質	23.7	g
			ひじきのマリネ	小	ハム ひじき	にんじん もやし えだまめ	脂質	18.8	g
			りんご	トレー		りんご	食塩相当量	2.5	g
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
9	木		ココアトースト	大		しょくパン さとう パター	エネルギー	626	kcal
			タラのトマトソース	小		でんぶん なたねあぶら さとう	たんばく質	17	g
			ハムサラダ	小	ハム	キャベツ きゅうり にんじん コーン レモン たまねぎ	脂質	29.3	g
			バナナ	トレー		バナナ	食塩相当量	2.1	g
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
10	金	目の愛護デー	ごはん	大		こめ おおむぎ	エネルギー	598	kcal
			ちゅうかどんのぐ	大	ぶた なたと	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ はいさい チンゲンサイ	たんばく質	22.9	g
			てづくりしゅうまい	小	ぶた おから	さとう ごまあぶら でんぶん しゅうまいのかわ	脂質	17.3	g
			ブルーベリーいりフルツポンチ	わん		ももかん みかんかん バインかん ブルーベリー バナナ	食塩相当量	1.3	g
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
14	火		ひじきごはん	大	けずりぶし とり ひじき あぶらあげ	こめ おおむぎ さとう なたねあぶら しらすき	エネルギー	584	kcal
			いなだのピリットジャン	小	いなだ	でんぶん こむぎこ なたねあぶら ごまあぶら さとう	たんばく質	26	g
			こんさいけんちんじる	わん	とうふ あぶらあげ かつおぶし こんぶ	だいこん にんじん ながねぎ ごぼう こまつな	脂質	25.4	g
			ぶどう	トレー		ぶどう	食塩相当量	2.0	g
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
15	水		チキンライス	大	とり	こめ なたねあぶら	エネルギー	630	kcal
			きのこオムレツ	大	ベーコン たまご	にんにく しめじ えのきたけ オリーブオイル なたねあぶら	たんばく質	28.4	g
			ようふうにこみ	わん	とり ベーコン なまあげ	なたねあぶら じゃがいも こんにやく さとう	脂質	24.1	g
			バナナ	トレー		バナナ	食塩相当量	2.6	g
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
16	木		ごはん	大		こめ	エネルギー	599	kcal
			ブルコギふうやきにく	大	ぶた	にんにく しょうが りんご にんじん たまねぎ ながねぎ えだまめ	たんばく質	26	g
			ワンタンスープ	わん	ぶた	でんぶん ごまあぶら わんたんのかわ	脂質	19.6	g
			ひとくちぶどうゼリー	トレー		ぶどう	食塩相当量	2.4	g
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				

試食会  
(申込済の方対象)



かつ とおか め あいに  
10月10日は「目の愛護デー」



「10」を横から見ると、眉と目に見えることから、10月10日は「目の愛護デー」とされています。  
わたしたちの目は、勉強したり、スマートフォンやタブレット・テレビの画面を見たりして、日々疲れています。  
目の健康には、ビタミンAやアントシアニンという栄養素が大切といわれています。  
10月10日のフルーツポンチには、ビタミンAやアントシアニンが豊富なブルーベリーを入れています。

市川市立二俣小学校

日	曜 日		こんだて	食器	血や骨、肉を つくるもの	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの		
			しゅうしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳						
17	金		スパゲティナポリタン	大	ウインナー	カットスパゲッティ なたねあぶら さとう	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ビーマン トマト	エネルギー	574 kcal
			ジャーマンポテト	小	ベーコンウインナー	じゃがいも なたねあぶら	にんにく にんじん たまねぎ さやいんげん	たんばく質	23.3 g
			かりかりじゃこめ	小	にぼし しいりだいず	ごま さとう		脂質	23.5 g
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			食塩相当量	1.6 g
20	月		ごはん	大		こめ	エネルギー	623	kcal
			さけのササゲやき	トレー	さけ みそ おから	なたねあぶら さとう	たまねぎ もやし キャベツ にんじん えのきたけ	たんばく質	27.5 g
			じゃがのそぼろに	わん	ぶた だいず なまあげ かつおぶし	なたねあぶら じゃがいも さとう でんぶん	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ さやいんげん	脂質	20.5 g
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			食塩相当量	1.8 g
21	火		チキンピラフ	大	とり	こめ なたねあぶら	にんじん たまねぎ ビーマン	エネルギー	673 kcal
			ツナサラダ	小	わかめ まぐろ	ごまあぶら さとう なたねあぶら ごま	だいこん にんじん コーン レモン	たんばく質	25 g
			さつまいものクリームシチュー	わん	とり ぎゅうにゅう	さとう さつまいも なたねあぶら こむぎこ パター	たまねぎ エリンギ	脂質	28.0 g
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			食塩相当量	1.3 g
22	水		キムタクごはん	大	ぶた	こめ ごまあぶら さとう ごま	はくさいキムチ にんじん だいこん さやいんげん	エネルギー	590 kcal
			りんごいりポテトサラダ	小	ハム いんげんまめ	じゃがいも マヨネーズ	きゅうり りんご コーン	たんばく質	24.9 g
			わかめスープ	わん	わかめ とり とうふ	ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん もやし	脂質	24.5 g
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			食塩相当量	2.3 g
23	木	1,2年生 校外学習	ごはん	大		こめ	エネルギー	662	kcal
			とんテキたまねぎソース	小	ぶた	ごまあぶら さとう ごま	たまねぎ だいこん しょうが にんにく	たんばく質	28.4 g
			たまごいりトック	わん	たまご ぶた かつおぶし	トック ごまあぶら	はくさい たまねぎ にんじん しいたけ こねぎ	脂質	21.8 g
			はちみつレモンゼリー	トレー				食塩相当量	1.6 g
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
24	金	和食の日	ごはん	大		こめ	エネルギー	538	kcal
			さばのカレーやき	小	さば		たまねぎ	たんばく質	22.3 g
			おかかあえ	小	かつおぶし	さとう	キャベツ こまつな にんじん もやし	脂質	20.4 g
			こんさいのみそしる	わん	かつおぶし みそ	なたねあぶら さともいも こんにやく	にんじん だいこん	食塩相当量	2.2 g
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
27	月		ちゅうかめん(ふくろ)	大		ラーメン	エネルギー	635	kcal
			ジャージャーめん(ソース)	大	ぶた ぶたレバー みそ	なたねあぶら さとう でんぶん ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ	たんばく質	28 g
			あつあげとやさしいいためもの	小	なまあげ ぶた	さとう なたねあぶら でんぶん	にんにく しめじ キャベツ チンゲンサイ	脂質	24.0 g
			マラーカオ	トレー	たまご	ホットケーキミックス さとう なたねあぶら ごまあぶら ごま		食塩相当量	2.2 g
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
28	火		ごはん	大		こめ	エネルギー	576	kcal
			きのこソースハンバーグ	小	おから ぶた とうにゅう	パンこ なたねあぶら さとう でんぶん	たまねぎ しいたけ えのきたけ しめじ エリンギ	たんばく質	26.8 g
			キャベツのこんぶあえ	小	こんぶ		キャベツ きゅうり	脂質	20.3 g
			だいこんとわかめのみそしる	わん	とうふ あぶらあげ わかめ かつおぶし みそ	ごまあぶら こんにやく さとう ごま	にんじん だいこん たまねぎ ながねぎ	食塩相当量	1.6 g
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
29	水		チャーハン	大	やきぶた	こめ おおむぎ ラード なたねあぶら	にんじん ビーマン ながねぎ	エネルギー	581 kcal
			やさしいはるまき	大		なたねあぶら		たんばく質	23 g
			とりだんごじる	わん	とり かつおぶし	ごまあぶら でんぶん	しいたけ しょうが だいこん にんじん はくさい ほうれんそう	脂質	23.5 g
			りんご	トレー			りんご	食塩相当量	2.5 g
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
30	木		ごはん	大		こめ	エネルギー	691	kcal
			おやかどんのぐ	大	とり たまご かまぼこ あぶらあげ かつおぶし	なたねあぶら さとう でんぶん	たまねぎ にんじん こねぎ	たんばく質	26.3 g
			きんぴら	小	ぶた かつおぶし	ごまあぶら こんにやく さとう ごま	にんじん ごぼう さやいんげん	脂質	22.7 g
			だいがくいも	小		さつまいも なたねあぶら さとう みずあめ ごま		食塩相当量	1.8 g
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
31	金	ハロウィン	コーンライス	大		こめ オリーブオイル	コーン	エネルギー	725 kcal
			とりのからあげ	小	とり	でんぶん なたねあぶら	しょうが にんにく たまねぎ	たんばく質	23 g
			サザンレッシングサラダ	小		マヨネーズ	キャベツ きゅうり えだまめ レモン	脂質	30.8 g
			かぶとほろめめのスープ	わん	ウインナー ひよこめ		にんじん かぶ たまねぎ マッシュルーム	食塩相当量	2.0 g
			かぼちゃクリームもち	トレー					
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				

かつ にち じゅうごや  
10月6日は「十五夜」



十五夜は1年の中で1番きれいな満月が見える日です。里芋や団子、栗などをお供えし農作物の収穫を祈る風習があります。また、お米の豊作を祈ってイネに見立てたススキを飾るようになったと言われています。夜空に浮かぶ満月をぜひご家族で見上げてみてはいかがでしょうか。

栄養価の月平均値	
エネルギー	619 kcal
たんばく質	25.2 g
脂質	23.1 g
食塩相当量	2.0 g



# 給食だより10月

## 10月16日は世界食料デー

世界食料デーとは、世界の一人ひとりが、基本的人権である「すべての人に食料を」のもと、世界に広がる栄養不良や飢餓、極度の貧困を解決していくことを目的とし、国連が制定した日です。

これを機に、食料問題の解決について調べたり、周りの人たちと話し合ってみたりして、解決に向けて何ができるのかを考えてみましょう。



## たくさんの食品が捨てられている「食品ロス」

世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食料支援量は、年間370万トン(2023年)です。一方、日本の食品ロスの量は、年間464万トン(2023年度)ですが、これは食料支援量の約1.3倍になります。一人ひとりができるところから、食品ロス対策を始めていくことが大切です。

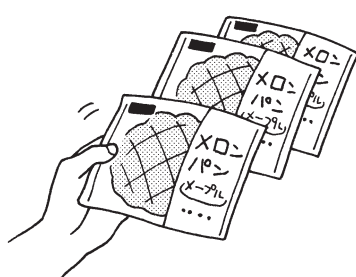
## 身近なところから始める食品ロス対策

家にある食材をチェック



事前のチェックで、無駄な買い物を防げます。

すぐ食べる時は手前から



棚の手前にある、期限の近いものを取ります。

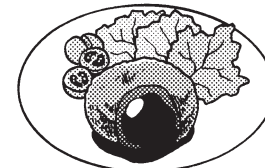
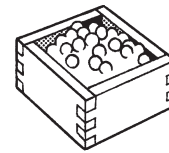
賞味期限は過ぎても食べられる



すぐに食べられなくなるわけではないので、おとなと相談してから食べましょう。

## 環境にやさしい植物由来の食べ物

代替肉



大豆やえんどう豆などの植物性たんぱく質を利用してつくられ、見た目や風味、食感を肉に近づけた食品です。肉を生産するよりも、温室効果ガスの排出量が少なく、環境への負荷の軽減が期待されています。

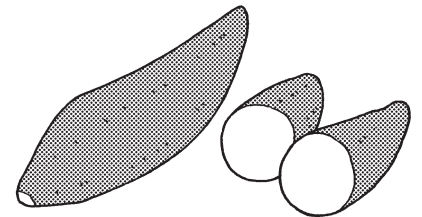
代替乳



豆乳、アーモンドミルク、オーツミルクなどは、豆類や種実類を原料にしてつくられた植物性のミルクです。生産に必要な水や土地が、牛乳とくらべて少ないことから、環境負荷が少ないとされています。

## 秋の味覚 さつまいも

さつまいもは、メキシコを中心とする熱帯アメリカが原産で、江戸時代に中国から日本に伝わりました。さつまいもに含まれる食物繊維やオリゴ糖、ヤラピンという成分は、腸のぜん動運動をスムーズにしてくれます。今が旬のさつまいもを味わってみましょう。



## 中秋の名月



今年の「中秋の名月」は、9月ではなく、10月6日です。太陰太陽暦という昔の暦での8月15日が、本来の「中秋の名月」にあたるため、違う暦が使われている現在では、毎年日付が変わります。

月をめぐる習慣は、平安時代に中国から伝わりました。地方によっては、この時期にとれるさといもを供えることから、「芋名月」とも呼ばれているそうです。

## 世界手洗いの日



毎年10月15日は、世界手洗いの日です。2008年にユニセフなどによって、定められました。石けんを使った手洗いは、ウイルスや細菌に対しての、もっとも手軽で効果的な対策です。