



10月の給食予定献立表(きゅうしょくよていにこんだてひょう)

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	
			おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳					
1 水		ごはん じゃことひじきふりかけ かんこくふうじゃが ナムル ぎゅうにゅう	大	ごめ			エネルギー 586 kcal	
			大	ちりめんじゃこひじきかつおぶし	さとうごま		たんぱく質 24.4 g	
			わん	こんにゃくじゃがいもなたねあぶらさとう	たまねぎにんじんはくさいキムチ	脂質 18.6 g		
			小	ごまなたねあぶらごまあぶらさとう	こまつなもやしににく	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 チキンのトマトにこみ マセドアンサラダ ぎゅうにゅう	大	まぐろ	しょくパン エッグケアマヨネーズ	たまねぎバセリ	エネルギー 629 kcal	
			わん	ペーコンとりだいす	なたねあぶら	にんにくたまねぎキャベツ	たんぱく質 31.7 g	
			小	ハム	じゃがいもなたねあぶらさとう	マッシュルームトマトレモン	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	
試食会(申込済の方対象)			ごはん ぶたどんのぐ いわしのつみれじる おふのごまシュガー ぎゅうにゅう	大 大 わん 小 ぎゅうにゅう	ごめ にんじんたまねぎさやいんげん にんじんたいこんこまつなしみじながねぎ やきふバターさとうごま ぎゅうにゅう		エネルギー 647 kcal たんぱく質 30 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 2.0 g	
6 月	十五夜	いもくりごはん バリパリししゃも アーモンドあえ おつきみじる ぎゅうにゅう	大	こんぶ	ごめもちごめさつまいもくりごま		エネルギー 576 kcal	
			小	ししゃも	でんぶんはるまきのかわなたねあぶら		たんぱく質 22.2 g	
			小	アーモンドさとう	キャベツほうれんそう	脂質 17.7 g		
			わん	ぶたかつおぶし	ごまあぶらさといももち	たいこんにんじんがねぎしみじこまつな	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 かぼちゃのあげぎょうざ ミネストローネ ぎゅうにゅう	大	まぐろ	ごめなたねあぶら	にんにくにんじんたまねぎコーンビーマン	エネルギー 671 kcal	
			大	だいす	さとうぎょうざのかわごむぎこなたねあぶら	かぼちゃ	たんぱく質 26.1 g	
			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	にんにくセロリーにんじんたまねぎトマト	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 ポークカレー ひじきのマリネ りんご ぎゅうにゅう	大	ごめおおむぎ			エネルギー 614 kcal	
			大	ぶたとうにゅう	なたねあぶらじゃがいも	ににくしょうがたまねぎにんじんトマト	たんぱく質 23.7 g	
			小	ハムひじき	さとうなたねあぶら	にんじんもやしじだまめ	脂質 18.8 g	
			トレ		りんご		食塩相当量 2.5 g	
9 木	目の愛護デー	ココアトースト たらのトマトソース ハムサラダ バナナ ぎゅうにゅう	大	しょくパンさとうバター			エネルギー 626 kcal	
			小	でんぶんなたねあぶらさとう	たまねぎ		たんぱく質 17 g	
			小	ハム	オリーブオイルさとう	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	
			トレ		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 ちゅうかどんのぐ てづくりしゅうまい ブルーベリーりフルーツポンチ ぎゅうにゅう	大	ごめおおむぎ			エネルギー 598 kcal	
			大	ぶたなると	ごまあぶらさとうでんぶん	ににくしょうがにんじんたまねぎたけのこきらはげくさいチングンサイ	たんぱく質 22.9 g	
			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	しょうがたまねぎしあつけ	脂質 17.3 g	
			わん		シロップこんにゃく	ももかんみかんかんばいんかんブルーベリー 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 いなだのピリットジャン こんさいけんちんじる ぶどう ぎゅうにゅう	大	けずりふしとりひじきあぶらあげ	ごめおおむぎさとうなたねあぶらしらたき	にんじんえだまめ	エネルギー 584 kcal	
			小	いなだ	でんぶんこもごこなたねあぶらごまあぶらさとう	しょうがににくにながねぎ	たんぱく質 26 g	
			わん	とうあぶらあげかつおぶしこんぶ	ごまあぶらじゃがいも	たいこんにんじんながねぎごぼう	脂質 25.4 g	
			トレ		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 きのこオムレツ ようふうにこみ バナナ ぎゅうにゅう	大	とり	ごめなたねあぶら	たまねぎにんじんビーマン	エネルギー 630 kcal	
			大	ペーコンたまご	オリーブオイルなたねあぶら	ににくしめしえのきだけマッシュルームほうれんそう	たんぱく質 28.4 g	
			わん	とりペーコンなまあげ	なたねあぶらじゃがいもこんにゃくさとう	にんじんたまねぎマッシュルームさやいんげん	脂質 24.1 g	
			トレ		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 ブルコギふうやきにく ワンタンスープ ひとくちぶどうゼリー ぎゅうにゅう	大		ごめ		エネルギー 599 kcal	
			大	ぶた	なたねあぶらごま	ににくしょうがりんごにんじんたまねぎ	たんぱく質 26 g	
			わん		でんぶんごまあぶらわんたんのかわ	しょうがながねぎにんじんたまねぎ	脂質 19.6 g	
			トレ		ぶどう		食塩相当量 2.4 g	
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				

がつとおかめあいに
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。

市川市立二保小学校

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	
17 金		スパゲティナボリタン ジャーマンポテト かりかりじゃこまめ ぎゅうにゅう	大	ワイン	カットスパゲッティ	なたねあぶらさとう	に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
			小	ベーコン ウィンナー	じゃがいも	なたねあぶら	ににくにんじんたまねぎさやいんげん	たんぱく質 23.3 g
			小	にぼし	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 さけのチャンチャンやき じゃがのそぼろに ぎゅうにゅう	大		ごめ			エネルギー 623 kcal
			トレ	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	にんじんえのきだけ	たんぱく質 27.5 g
			わん	ぶただいす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 ツナサラダ さつまいものクリームシチュー ぎゅうにゅう	大	とり	ごめなたねあぶら		にんじんたまねぎビーマン	エネルギー 673 kcal
			小	わかめ まぐろ	ごまあぶらさとう	なたねあぶらごま	たいこんにんじんコーンレモン	たんぱく質 25 g
			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 ハター	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 りんごいりポテトサラダ わかめスープ ぎゅうにゅう	大	ぶた	ごめ	ごまあぶらさとうごま	はくさいキムチにんじんたいこん	エネルギー 590 kcal
			小	ハム いんげんまめ	じゃがいも マヨネーズ		さやいんげん	たんぱく質 24.9 g
			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				



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인권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

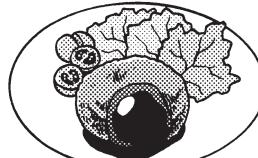
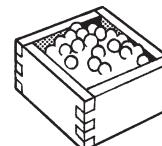
棚の手前にある、期限の近いものを取ります。

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。

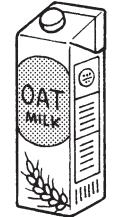
環境にやさしい植物由来の食べ物

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、食感を肉にくちか近づけた食品です。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。

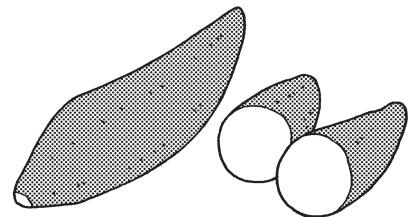
代替乳



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。



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、毎年日付がかわります。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、定めされました。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。