



2025年 10月 給食だより



健康な体は栄養バランスのよい食事から



主食・主菜・副菜 そろっていますか？

エネルギーのもとになる主食と、体をつくるもとになる主菜、体の調子をととのえる副菜がそろって栄養バランスがととのいます。これに、汁物などがつくとばっちりです。



偏った食事や食生活は、生活習慣病などの病気を招いてしまいます。毎日の食事や生活があなたの健康をつくるのです！

1日3食きちんと食べていますか？

朝、昼、夕の3回の食事を、決まった時間にとることは生活リズムをととのえる上でも、大切なことです。特に1日のはじめの朝ごはんはきちんと食べるようにしましょう。



10月10日

目愛護デー

目にいい生活をしていますか？



これらの栄養成分を多く含む食べ物は目の健康によいといわれています。

目によい食べ物は？



本となかよし給食

10月は読書月間です。
本の中の料理を作ります。
さて、どんな料理が出てくるか、当日をお楽しみに！

●「まじょのカレーパーティ」より
まじょまじょカレー

実施日：17日（金）

●「ぐりとぐら」より
ぐりとぐらのカステラ

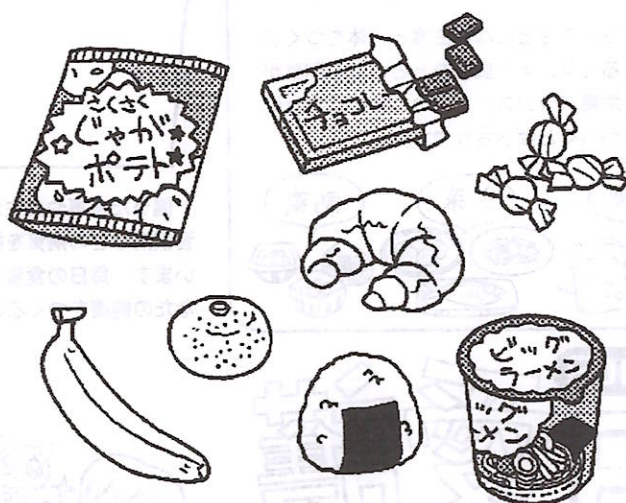
実施日：23日（木）
●「かぼちゃものがたり」より
かぼちゃプリン
実施日：31日（金）

暑い日もだんだん少なくなり、本格的な秋となります。「実りの秋」というように、秋はさまざまな食べ物がおいしいじきをむかえます。食欲がわいてついつい食べすぎてしまわないように、3回の食事と間食のバランスを考えて元気に秋をすごしてくださいね。

みなさんはどんな間食をどんな時に食べますか？ 自分の適量を守って食べていますか？ 間食を食べることは、楽しい時間だからこそ、自分に合ったとり方を知って、食生活に生かしていきましょう。

間食の役割を考えてみましょう

間食は食事と食事の間にとる補助的な食事のことをいいます。3食をきちんと食べていれば、必ずしもとる必要のないものですが、間食には生活を楽しんだり、不足しがちな栄養素をとり入れたりする役割があります。食べる時は、適量を守って3度の食事に影響しないようにしましょう。



**糖分・塩分・脂質の
多い菓子類の
とりすぎ注意！**

とりすぎてしまうと

肥満や
生活習慣病に



むし歯などの
原因に

間食の内容が菓子ばかりで、好きなだけ食べてしまうと、糖分、塩分、脂質を多くとることになってしまい、生活習慣病を招く可能性があります。肥満や糖尿病、または、むし歯などにならないためにも間食の内容を見直してみましょう。

10月 きゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立大和田小学校

日	曜日	こんだて	ねつ ちから 熱や力に なるもの	ち ほね にく 血や骨、肉を あか つかくもの	からだ ちょうし 体の調子を ととの 整えるもの	
		しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳				
1	水	メキシカンライス チキンとまめのノリしおあげ コーンサラダ ぎゅうにゅう	こめ あぶら てんぷん あぶら オリーブオイル さとう	ぶたにく とりにく だいず あおのり	たまねぎ にんじん あらいごぼう キャベツ きゅうり 赤ピーマン	エネルギー 688 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 27.6 g 食塩相当量 1.4 g
2	木	チンジャオロースどん かぶのサラダ ふのラスク ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら あぶら さとう ふ バター	ぶたにく かんてん ぎゅうにゅう	たけのこ ピーマン かぶ きゅうり コーン	エネルギー 603 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 1.5 g
3	金	ごはん カレーどうふ わふうサラダ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら さとう あぶら さとう	どうふ ぶたにく わかめ かつおぶし ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ きゅうり だいこん	エネルギー 603 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 2.1 g
6	月	ごもくごはん もちごめむし やさいのちゅうかつげ みたらしらたまだんご ぎゅうにゅう	こめ あぶら こんにやく こめ ごま あぶら さとう あぶら ごまあぶら しらたま さとう てん粉	とりにく あぶらあげ ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう 干しいたけ しょうが ねぎ 干しいたけ きゅうり にんじん だいこん	エネルギー 595 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 1.8 g
7	火	ごはん キャベツメンチかつ ごまあえ のっぺいじる ぎゅうにゅう	こめ パン粉 小麦粉 油 ごま さといも ぐずこ	ぶたにく とりにく とりにく どうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ こまつな はくさい もやし だいこん にんじん ねぎ こまつな	エネルギー 622 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.0 g
8	水	ごはん なまあげいりマーボはるさめ ちゅうかくらげ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら さとう はるさめ ごま あぶら ごまあぶら	ぶたにく なまあげ くらげ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にら きゅうり にんじん	エネルギー 614 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 1.9 g
9	木	おやこどん ごまずあえ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう ごま さとう	とりにく たまご わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ みつば キャベツ ほうれんそう にんじん	エネルギー 590 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 1.8 g
10	金	しよくばん ブルーベリージャム かぼちゃのシチュー だいずとささみのサラダ ぎゅうにゅう	しよくばん さとう コーンスターチ じゃがいも こむぎこ バター あぶら さとう	とりにく ベーコン クリーム とりにく だいず ぎゅうにゅう	ブルーベリー レモン かぼちゃ にんじん たまねぎ コーン きゅうり キャベツ	エネルギー 589 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 28.1 g 食塩相当量 2.3 g
14	火	ごはん ぼらのやくみソース おからポテトサラダ みかん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ てんぷん あぶら さとう じゃがいも あぶら	ぼら おから ベーコン 牛乳	にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ きゅうり みかん	エネルギー 658 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 27.3 g 食塩相当量 1.2 g
15	水	むぎごはん だいこんとぶたにくのにももの ちぐさやき ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ じゃがいも こんにやく さとう さとう	ぶたにく ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	だいこん にんじん しいたけ ほうれんそう きくらげ にんじん	エネルギー 628 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 1.3 g
16	木	セサミトースト ポークビーンズ わかめサラダ ぎゅうにゅう	パン バター ごま じゃがいも あぶら あぶら さとう	だいず ぶたにく ベーコン わかめ ツナ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり こまつな	エネルギー 564 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 25.8 g 食塩相当量 1.8 g
17	金	まじよまじよカレー(ごはん) (ルー) ひじきとハムのマリネ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも さとう オリーブオイル	とりにく ひじき ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん もやし きゅうり レモン	エネルギー 598 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 2.3 g

10月 きゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立大和田小学校

日	曜日	こんだて しゅしよく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	ねつ ちから 熱や力に なるもの あいろ	ち ほね にく 血や骨、肉を あか つくるもの	からだ ちようし 体の調子を ととの 整えるもの あじ	
18	土	ホイコーローどん(ごはん) (ぐ) フルーツポンチ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら さとう でんぶ サイダー さとう	ぶたにく ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん たまねぎ みかんかん パインかん パナナ	エネルギー 566 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 1.5 g
21	火	はくさいのあんかけどん(ごはん) (ぐ) なまあげとこんにゃくのびりからいため 牛乳	こめ おおむぎ あぶら でんぶ ごまあぶら あぶら こんにゃく ごまあぶら	とりにく なまあげ ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ はくさい たまねぎ もやし にんじん	エネルギー 562 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 1.8 g
22	水	ごはん さばのたつたあげ からしあえ じゃがいもとたまねぎのみそしる ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ でん粉 あぶら さとう じゃがいも	さば あぶらあげ ぎゅうにゅう	しょうが こまつな もやし はくさい たまねぎ にんじん	エネルギー 659 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 1.8 g
23	木	スパゲティポロネーゼ なまあげのおかかサラダ ぐりとぐらのカステラこめこ ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブオイル さとう あぶら さとう こめこ はちみつ あぶら	ぶたにく だいたい ゼラチン なまあげ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	セロリー にんじん たまねぎ トマト もやし ブロッコリー	エネルギー 606 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 2.0 g
24	金	ごはん にくじゃが なっとうあええのきほうれんそう みかん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも こんにゃく	ぶたにく なっとう のり ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ グリンピース ほうれんそう もやし はくさい みかん	エネルギー 564 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 13.2 g 食塩相当量 1.6 g
27	月	ごはん とりにくとれんこんのあげに もやしナムル みかん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ でん粉 さつまいも あぶら ごま ごまあぶら	とりにく ぎゅうにゅう	れんこん ビーマン もやし ほうれんそう にんじん みかん	エネルギー 610 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 1.6 g
28	火	ごはん ジャージャン豆腐 チャプチェふういため ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら はるさめ ごまあぶら	ぶたにく なまあげ ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ たけのこ にんじん コーン ぶなしめじ	エネルギー 585 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 1.3 g
29	水	さつまいもごはん いなかにじる さんまのしおやき ぎゅうにゅう	さつまいも こめ もちごめ ごま じゃがいも	とうふ あぶらあげ さんま ぎゅうにゅう	だいこん きりぼしだいこん ごぼう だいこん かぼす	エネルギー 570 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 2.1 g
30	木	ごはん いわしハンバーグおろしソース もやしサラダカレー みかん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ パンこ さとう あぶら さとう	いわし ぶたにく ハム ぎゅうにゅう	しょうが ねぎ えのきたけ きゅうり にんじん もやし みかん	エネルギー 596 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 1.5 g
31	金	ハヤシライス(ごはん) (ルウ) フレンチサラダ かぼちゃプリン ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら こむぎこ パター あぶら さとう さとう	ぶたにく ぎゅうにゅう アガー ゼラチン ぎゅうにゅう	セロリー たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり にんじん かぼちゃペースト(森)	エネルギー 615 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 1.8 g

※都合により食材の変更がある場合があります。ご承知置きください。
 ※紙面の都合により記載できない食材があります。健康上留意する必要がある場合は
 ご連絡ください。
 ※★は型抜きにんじんが入ります。どうぞ楽しみにしてください。
 ※●は、本となかよし給食があります。図書委員会からの紹介を楽しみにしてください。

栄養価の月平均値

エネルギー	604 kcal
たんぱく質	24.6 g
脂質	21.2 g
食塩相当量	1.7 g