

令和6年10月 きゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立百合台小学校



日	曜日	こんだて		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	栄養価	行事	日	曜日	こんだて		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	栄養価	行事	
		しゅじょく おかず(主菜)	おかず(副菜)								しゅじょく おかず(主菜)	おかず(副菜)						
1	火	ごはん	デザート 牛乳				エネルギー 618 kcal		10	木	麦ごはん					エネルギー 615 kcal		
		ごま塩麦ごはん									ししゃもの唐揚げ	ししゃも	でんぷん なたねあぶら			たんぱく質 28.8 g		
		里芋の唐揚げ				しょうが にんにく	たんぱく質 24.1 g				すき焼き風煮	ぶた かつおぶし ごんぶ 豆腐	なたねあぶら さとう ごんにやく さとう	にんじん しめじ えのきたけ ほうき かんぴょう ながねぎ さやいんげん		脂質 20.5 g		
		豆腐チゲ	ぶた あげボール 豆腐	ごまあぶら さとう でんぷん	にんにく にんじん たまねぎ はくさい しめじ はくさいキムチ	脂質 21.7 g		ブルーベリーゼリー				ブルーベリーゼリー				食塩相当量 1.7 g		
		牛乳	ぎゅうにゅう				食塩相当量 2.8 g				牛乳	ぎゅうにゅう						
2	水	パエリア風ピラフ		とり えび いか あさり	こめ おおむぎ オリーブオイル	にんにく にんじん たまねぎ さやいんげん	エネルギー 544 kcal		11	金	麦ごはん					エネルギー 604 kcal		
		コーンサラダ									麻婆豆腐(井)	ぶた みそ 豆腐	なたねあぶら さとう ごま でんぷん ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん たら ながねぎ しいたけ		たんぱく質 24.6 g		
		ミネストローネ	ワインナー	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 パセリ	脂質 17.3 g		中華風コンスープ			とり たまご	なたねあぶら でんぷん			脂質 20.1 g			
		牛乳	ぎゅうにゅう				食塩相当量 2.5 g				柿			かき		食塩相当量 2.2 g		
		牛乳	ぎゅうにゅう								牛乳	ぎゅうにゅう						
3	木	ソース焼きそば	ぶた かまぼこ あおりの	ちゅうかめん なたねあぶら	しょうが にんじん もやし キャベツ	エネルギー 554 kcal		15	火	いも栗ごはん	かつおぶし ごんぶ	こめ もちごめくり さつまいも ごま じゃがいも			エネルギー 551 kcal			
		豆腐団子スープ	ぶた 豆腐 おから	でんぷん ごまあぶら	しょうが ながねぎ にんじん たまねぎ はくさい きくらげ	たんぱく質 26.2 g				魚の紅葉焼き	ます	エッグゲアマヨネーズ	にんじん		たんぱく質 28.1 g			
		カップヨーグルト	ヨーグルト				脂質 22.0 g				おかか和え	かつおぶし	さとう	キャベツ こまつな にんじん		脂質 18.5 g		
		牛乳	ぎゅうにゅう				食塩相当量 3.5 g				なめこ汁	豆腐 わかめ あぶらあげ かつおぶし みそ		なめこ ながねぎ		食塩相当量 2.3 g		
		牛乳	ぎゅうにゅう								牛乳	ぎゅうにゅう						
4	金	鯛ごはん	いわし	こめ でんぷん なたねあぶら さとう	にんじん れんこん しょうが さやいんげん	エネルギー 584 kcal		16	水	ご飯		こめ			エネルギー 514 kcal			
		柚子けんちん汁	とり 豆腐 かつおぶし ごんぶ	ごまあぶら さとう ごんにやく でんぷん	だいこん にんじん ながねぎ しいたけ ごぼう ゆず	たんぱく質 23.3 g				カレーじゃこふりかけ	ちりめんじゃこ		なたねあぶら	にんにく たまねぎ		たんぱく質 23.1 g		
		大豆入りお麩のきな粉ラスク	いりだいず きなこ	やきふた バター さとう			脂質 23.4 g				エビと豆腐のチリソース煮	えび 豆腐	なたねあぶら さとう でんぷん	にんにく しょうが ながねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ チンゲンサイ		脂質 13.9 g		
		牛乳	ぎゅうにゅう				食塩相当量 1.6 g				ワンタンスープ	にくいりワンタン	ごまあぶら	もやし ながねぎ にんじん こまつな		食塩相当量 2.5 g		
		牛乳	ぎゅうにゅう								牛乳	ぎゅうにゅう						
7	月	麦ごはん		こめ おおむぎ			エネルギー 550 kcal		17	木	きのこスパゲティ	ベーコン とりのり	カットスパゲッティ オリーブオイル	にんにく たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ マッシュルーム エリンギ	エネルギー 559 kcal			
		カルビ井	ぶた	なたねあぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん たら	たんぱく質 22.5 g		海藻サラダ			わかめ ちりめんじゃこ	ごま オリーブオイル なたねあぶら さとう	きりぼしだいこん キャベツ えだまめ	たんぱく質 19.5 g				
		ナムル	やきぶた	ごま なたねあぶら ごまあぶら さとう	にんじん キャベツ もやし こまつな にんにく	脂質 19.1 g		大学芋				さつまいも なたねあぶら さとう ごま		脂質 23.7 g				
		もずくスープ	とり もずく	なたねあぶら	ながねぎ はくさい チンゲンサイ	食塩相当量 2.3 g		牛乳			ぎゅうにゅう				食塩相当量 2.0 g			
		牛乳	ぎゅうにゅう								牛乳	ぎゅうにゅう						
8	火	ご飯		こめ			エネルギー 574 kcal	3 年生 校外 学習	18	金	麦ごはん		こめ おおむぎ			エネルギー 567 kcal		
		揚げサバの野菜あんかけ	さば	でんぷん なたねあぶら さとう	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ はくさい	たんぱく質 23.3 g					秋味ポークカレー	ぶた レンズまめ	なたねあぶら さつまいも じゃがいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ		たんぱく質 19.3 g		
		豆腐とわかめのみそ汁	あぶらあげ わかめ 豆腐 かつおぶし みそ	でんぷん	にんじん だいこん ながねぎ	脂質 20.4 g					ひじきのマリネ	ひじき	さとう オリーブオイル			脂質 13.5 g		
		牛乳	ぎゅうにゅう				食塩相当量 1.9 g					ひとくちぶどうゼリー		ひとくちぶどうゼリー			食塩相当量 2.5 g	
		牛乳	ぎゅうにゅう									牛乳	ぎゅうにゅう					
9	水	コッペパン		コッペパン			エネルギー 683 kcal	定 例 研	21	月	麦ごはん		こめ おおむぎ			エネルギー 606 kcal		
		マカロニグラタン	とり ぎゅうにゅう どうにゅう チーズ なまクリーム	マカロニ なたねあぶら バター こむぎこ	にんじん たまねぎ しめじ エリンギ ほうれんそう	たんぱく質 28.0 g					タコライスソース	ぶた だいず チーズ	オリーブオイル	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー キャベツ きゅうり トマト		たんぱく質 25.4 g		
		コンソメスープ	ベーコン	オリーブオイル	たまねぎ はくさい にんじん こまつな	脂質 32.0 g					肉団子スープ	ぶた 豆腐	でんぷん はるさめ ごまあぶら	しょうが ながねぎ はくさい にんじん しいたけ		脂質 21.6 g		
		牛乳	ぎゅうにゅう				食塩相当量 2.5 g					牛乳	ぎゅうにゅう				食塩相当量 2.4 g	
		牛乳	ぎゅうにゅう									牛乳	ぎゅうにゅう					

十三夜

1年生
校外
学習



日	曜日	こんだて しゅじやく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	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	栄養価	行事
22	火	ご飯		こめ		エネルギー 594 kcal	ハロウィン
		さんまの甘露煮	さんま こんぶ	さとう	みかんジュース しょうが ながねぎ	たんぱく質 25.7 g	
		納豆和え	なっとう かつおぶし	さとう	ほうれんそう キャベツ	脂質 21.5 g	
		大根のそぼろ汁	かつおぶし とり	なたねあぶら こんにやく てんぷん	だいこん にんじん こまつな しめじ	食塩相当量 2.0 g	
		牛乳	ぎゅうにゅう				
23	水	さつまいもパン		さつまいもパン		エネルギー 532 kcal	
		ポトフ	ウインナー ベーコン なまあげ	なたねあぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ かぶ かぶのは	たんぱく質 21.2 g	
		キャベツとささみのサラダ	とり	オリーブオイル さとう	きゅうり キャベツ ほうれんそう コーン	脂質 22.7 g	
		牛乳	ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.1 g	
24	木	ゆかりご飯		こめ	ゆかり	エネルギー 630 kcal	
		中華風たまご焼き	とり ひじき たまご	ごまあぶら さとう	しいたけ にんじん たまねぎ いんげん	たんぱく質 29.2 g	
		秋野菜のそぼろ煮	ぶた なまあげ かつおぶし	なたねあぶら さといも さとう	しょうが にんじん たまねぎ だいこん たけのこ さやいんげん しいたけ	脂質 23.1 g	
		牛乳	ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.3 g	
25	金	キャロットライス		こめ オリーブオイル	にんじんジュース にんじん	エネルギー 576 kcal	
		ハッシュドポーク	ぶた	オリーブオイル じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	たんぱく質 21.3 g	
		ハムサラダ	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 19.7 g	
		牛乳	ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.2 g	
28	月	もち玄米入りごはん		こめ もちげんまい		エネルギー 525 kcal	
		かき揚げ丼の具	だいち	ごむぎ なたねあぶら さとう てんぷん	えだまめ たまねぎ にんじん みつば コーン	たんぱく質 20.7 g	
		キャベツの塩昆布和え	こんぶ		キャベツ きゅうり	脂質 11.6 g	
		豚汁	ぶた どうふ かつおぶし みそ	ごまあぶら なたねあぶら さといも こんにやく	にんじん だいこん ごぼう	食塩相当量 1.4 g	
29	火	麦ごはん		こめ むぎ		エネルギー 518 kcal	
		たらのチリソースかけ	たら	でんぷん なたねあぶら さとう	しょうが にんにく たまねぎ	たんぱく質 21.8 g	
		沢煮椀	とり どうふ かつおぶし こんぶ		にんじん だいこん ごぼう たけのこ みつば	脂質 13.5 g	
		ひとつくちみかんゼリー				食塩相当量 1.6 g	
30	水	あぶたま井(ご飯)		こめ		エネルギー 596 kcal	
		あぶたま井(具)	あぶらあげ ぶた など かつおぶし たまご	さとう でんぷん	たまねぎ エリンギ みつば	たんぱく質 28.2 g	
		梅いそ和え	のり	さとう なたねあぶら	ほうれんそう えのきだけ うめ	脂質 19.9 g	
		八杯汁	どうふ かつおぶし	なたねあぶら てんぷん	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ こまつな しいたけ	食塩相当量 2.8 g	
30	水	牛乳	ぎゅうにゅう				

日	曜日	こんだて しゅじやく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	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	栄養価	行事
31	木	キャラメル揚げパン				エネルギー 612 kcal	ハロウィン
		イタリアンサラダ	サラミ		コッペパン なたねあぶら キャラメル	たんぱく質 22.7 g	
		パンブキンシチュー	ベーコン とり しらはなまめ どうにゅう ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ		オリーブオイル さとう	脂質 28.4 g	
		牛乳	ぎゅうにゅう		オリーブオイル こめこ	食塩相当量 2.0 g	

栄養価の10月平均値(百合台小3年生)

エネルギー	578Kcal
たんぱく質	24.1g
脂質	20.4g
食塩相当量	2.2g

※ 食材の都合により、献立を変更する場合があります。
(10月の給食回数：22回)

試食会

9月17日に、第1回家庭教育学級として試食会が行われました。ご参加いただいた保護者様、計画、準備を行って下さった家庭教育学級の皆様、ありがとうございます。

当日いただいたご質問に、この場でお答えし、またご希望の多かった給食レシピにつきましては、ホームページにて順次掲載していきたいと思っております。

Q1 百合台小、東国分中両校の給食を作る体制を知りたいです。

A1 市川市内では、親子方式と呼ぶ2校を同一調理場で作る調理場が11校あります。本校では小学校と中学校は別々に、時間差をつけ調理しています。

Q2 市川市ならではのメニューはありますか？

A2 市川市は梨の生産地です。規格外梨のピューレを使ったお肉のソースや、梨ケーキなども作ります。毎年夏の栄養士の講習会では、各校の料理レシピの交換や、調理実習を行い、より良い給食づくりのための情報交換も行っています。

Q3 今回の量は6年生の量ですか？

A3 6年生の量です。身体差、活動量の差があるので、教室で調整して盛りつけています。提供量は、各学期ごとに行われる身体測定をもとに算出しております。

大切にしたい もったいないの心

「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっており、2020(令和2)年度は約522万tと推計されています※1。これは、世界の食料支援量(2020年で年間約420万t※2)の1.2倍に相当し、日本人1人当たり、おにぎり1個分(約113g)の食べ物を毎日捨てていることになります。10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。また、10月16日は国連が定める「世界食料デー」です。「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組んでみませんか。

※1：農林水産省及び環境省「令和2年度推計」
※2：国連WFPによる食料支援量

食品ロス削減 3つのコツ

1 買い過ぎない

家にある食材をチェックし、使い切れる分だけ買いましょう。

2 作り過ぎない

家族の予定や体調を考慮し、食べ切れる分を調理しましょう。

3 食べ残さない

作った料理は早めに食べ切りましょう。

参考：消費者庁「食品ロス削減ガイドブック」(令和3年度版)

魚の盛り付け方

魚は、左側に頭、手前にははらがるように、盛り付けます。

魚の上手な食べ方

①エラの後ろの方からひと口ずつ身をとって食べる。背ひれは、はすして魚の向こう側へ置く。

②上側を食べ終えたら、頭を左手で押さえながら、はして中骨と下の身をはがす。はすした頭と中骨は身の向こう側へ置く。

③下の身も食べ終えたら、細かい骨や残った皮なども、中骨と一緒に1カ所にまとめる。

筒切りにしたサンマの甘露煮を、22日(火)に作ります。一尾丸ごとではありませんので、左のイラストとは異なりますが、骨のある魚は食べ方はほぼ同じです。サンマやサバなど、秋は魚がおいしい季節ですので、ご家庭でもぜひお試しください。