



かつ きゅう しょく
10月 給食だより

☀️ はや 早ね・はや 早おき・あさ 朝ごはん ☀️
令和7年度 下条小学校

月	火	水	木	金	
<p>都合により献立の一部が変更になる場合があります。ご了承ください。</p> 	<p>予定</p> <p>こんだて</p>	<p>1</p> <p>ごはん</p> <p>いかの煮つけ</p> <p>春雨のごま炒め</p> <p>さつまいものみそ汁 牛乳</p>	<p>2</p> <p>コッペパン</p> <p>ウインナーケチャップソース</p> <p>そえやさい</p> <p>コーンシチュー 牛乳</p>	<p>3</p> <p>ごはん</p> <p>豚肉の特製ソース炒め</p> <p>きゃべつとじゃこのサラダ</p> <p>もずくのスープ 牛乳</p>	
	赤	体をつくる	いか ぶたにく あぶらあげ みそ 牛乳	ウインナー とりにく チーズ 牛乳	ぶたにく みそ ちりめんじゃこ 牛乳
	黄	体をうごかす	ごはん さとう はるさめ さつまいも	パン さとう じゃがいも あぶら	ごはん さとう 油 ごま油 ごま
	緑	体の調子をととのえる	しょうが にんにく にんじん こまつな きゃべつ たまねぎ しめじ	ほうれんそう もやし にんじん しめじ コーン パセリ	たまねぎ にら しめじ しょうが にんにく きりぼしだいこん きゃべつ きゅうり えのきたけ 長ねぎ
	エネルギー/たんぱく質		592kcal/26.9g	583kcal/26.0g	609kcal/27.3g
6 お月見こんだて	7	8	9	10 みどりっこウォーク	
<p>ごはん</p> <p>セルフキムたくごはんの具</p> <p>フルーツ白玉</p> <p>牛乳</p>	<p>コッペパン ブルーベリージャム</p> <p>ほうれんそうオムレツ</p> <p>りっちゃんサラダ</p> <p>豆とウインナーのトマトスープ 牛乳</p>	<p>ごはん</p> <p>厚揚げのプルコギ風</p> <p>もやしの中華和え</p> <p>春雨スープ 牛乳</p>	<p>コッペパン 牛乳</p> <p>鶏肉のマーマレード煮</p> <p>しょうゆフレンチ キャロットスープ</p> <p>ブルーベリーゼリー</p>		
ぶたにく 牛乳	たまご ハム こんぶ かつおぶし 牛乳	あつあげ ぶたにく ツナ わかめ 牛乳	とりにく ちりめんじゃこ 牛乳		
ごはん 油 さとう 白玉もち	パン ジャム 油 マカロニ	ごはん ごま油 さとう ごま はるさめ	パン ジャム ごま じゃがいも バター		
しょうが にんにく にんじん たまねぎ はくさい たくあん みかん缶 パイン缶 りんご缶 レモン	ほうれんそう きゃべつ きゅうり にんじん コーン 玉ねぎ しめじ トマト	しょうが にんにく たまねぎ にんじん パプリカ もやし きゅうり 長ねぎ ほうれんそう	玉ねぎ ほうれんそう きゃべつ もやし コーン にんじん パセリ		
641kcal/19.9g	619kcal/23.9g	579kcal/25.0g	648kcal/19.2g		
13 スポーツの日	14	15	16	17 みどりっこウォーク予備日	
	<p>ゆでうどん きのこ汁</p> <p>信田煮</p> <p>ブロッコリーのごまだれ</p> <p>牛乳 梨</p>	<p>ごはん</p> <p>あじフライ</p> <p>切干大根のサラダ</p> <p>みそワタンスープ 牛乳</p>	<p>コッペパン りんごジャム</p> <p>パンプキンアンサンブルエッグ</p> <p>和風マカロニサラダ</p> <p>コンソメスープ 牛乳</p>		
	ぶたにく 油あげ 牛乳	あじ とりにく ぶたにく みそ 牛乳	たまご とりにく だいず かつおぶし 牛乳		
	うどん 油 さとう ごま	ごはん 油 さとう ごま わんだん	パン ジャム マカロニ マヨネーズ風ドレッシング		
	えのきたけ なめこ しめじ しいたけ にんじん はくさい 長ねぎ きゅうり ブロッコリー なし	きりぼしだいこん こまつな もやし にんじん 長ねぎ しいたけ メンマ しょうが にんにく	かぼちゃ きゅうり きゃべつ 玉ねぎ しめじ にんじん		
	614kcal/26.6g	620kcal/26.0g	567kcal/22.3g		
20 食育の日こんだて	21	22	23	24	
<p>ごはん しらすゆかりふりかけ</p> <p>舞茸とほうれん草のポン酢和え</p> <p>車麩の玉子とじ煮</p> <p>牛乳</p>	<p>ソフトめん</p> <p>きのこ入りミートソース</p> <p>しゃきしゃきポテトサラダ</p> <p>牛乳</p>	<p>ごはん</p> <p>ヤンニョムチキン</p> <p>チョレギ風サラダ</p> <p>春雨スープ 牛乳</p>	<p>食パン</p> <p>ツナマヨコーン</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>牛乳 梨</p>	<p>ごはん</p> <p>鶏肉の照り焼き</p> <p>ポテトカレーソテー</p> <p>なめこたまごの中華スープ 牛乳</p>	
ちりめんじゃこ かつおぶし たまご 牛乳	ぶたにく だいず チーズ ツナ 牛乳	とりにく かいそう とうふ 牛乳	ツナ ぶたにく ウインナー 牛乳	とりにく とうふ たまご 牛乳	
ごはん ごま くるまふ じゃがいも さとう	ソフトめん 油 じゃがいも	ごはん 油 でんぷん さとう ごま油	パン マヨネーズ風ドレッシング	ごはん じゃがいも 油 でんぷん	
しそ まいたけ ほうれんそう 玉ねぎ にんじん しいたけ さやいんげん	にんじん 玉ねぎ セロリ しめじ マッシュルーム えのきたけ にんにく グリンピース きゅうり	しょうが にんにく きゃべつ レモン ほうれんそう 長ねぎ にんじん はくさい	玉ねぎ きゅうり コーン セロリ にんじん マッシュルーム にんにく しょうが トマト なし	にんじん さやいんげん コーン なめこ たけのこ こまつな 長ねぎ	
578kcal/21.9g	628kcal/26.6g	653kcal/24.4g	609kcal/28.8g	594kcal/24.7g	
27 振替休業日	28	29	30	31	
	<p>ゆで中華めん</p> <p>五目うま煮めんの汁</p> <p>焼きぎょうざ</p> <p>わかめとツナの中華和え 牛乳</p>	<p>ごはん</p> <p>さつまいもカレー</p> <p>チーズサラダ</p> <p>牛乳</p>	<p>アップルチップパン 牛乳</p> <p>ミートボール</p> <p>きゃべつのソテー</p> <p>ミネストローネ ヨーグルト</p>	<p>ごはん のりふりかけ</p> <p>鶏肉と秋野菜の甘酢あん</p> <p>小松菜と厚揚げのみそ汁 牛乳</p>	
	ぶたにく いか あさり わかめ 牛乳	とりにく 大豆 チーズ 牛乳	ぶたにく とりにく ウインナー 牛乳	のり とりにく あつあげ みそ 牛乳	
	ちゅうかめん でんぷん さとう ごま	ごはん さつまいも 油	パン オリブ油 じゃがいも バター	ごはん さといも さとう 油	
	にんじん はくさい チンゲンサイ しいたけ きくらげ 長ねぎ もやし きゅうり コーン	にんじん 玉ねぎ しめじ りんご きゃべつ きゅうり コーン	きゃべつ もやし にんじん エリンギ コーン 玉ねぎ セロリ にんにく トマト	しょうが さやいんげん こまつな にんじん 長ねぎ えのきたけ	
	610kcal/30.3g	666kcal/19.0g	677kcal/21.2g	676kcal/24.3g	

成長期に大切な栄養素

わたしたちは食べることで、食べ物を消化し、生きていくのに必要な栄養を吸収しています。栄養素は、命を保ったり、活動したり、成長したりするまねに必要です。食べ物によって含まれる栄養素の種類や量は違うため、さまざまな食べ物をバランスよくとることが大切です。

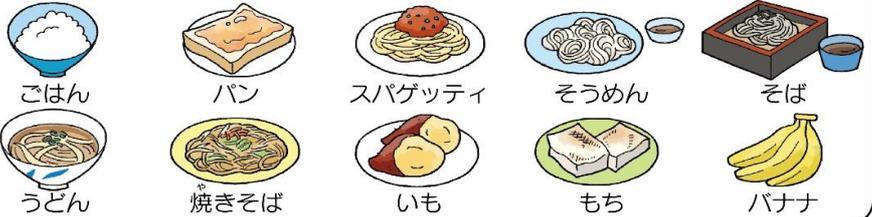


炭水化物の働き

炭水化物は、米、パン、めん、いも、砂糖などに多く含まれます。炭水化物は、糖質と食物繊維にわけられます。糖質は、エネルギー源として働き、食物繊維は、便秘の解消などに役立ちます。

炭水化物を多く含む食品・料理

炭水化物は、穀類やいも類、砂糖などを使った食品や料理に多く含まれます。



食物繊維の働き

食物繊維は、便秘を予防したり、血糖値の上昇を緩やかにしたり、正常なコレステロール値を保ったりする働きがあります。食物繊維の摂取量が少ない人は、生活習慣病の発症率が高いなどの報告があります。

食物繊維の多い食品は？

未精製の穀類、豆類、野菜、きのこなどに多く含まれます。



赤血球のもとになる鉄

鉄は、血液の成分の一つである赤血球をつくり、全身に酸素を運ぶ働きなどがあります。

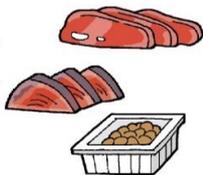
●不足すると

貧血を引き起こし、頭痛、めまい、疲れやすくなるなどの症状があらわれます。



●多く含まれている食品

レバーや赤身の肉類、かつお、大豆加工食品、こまつななどに多く含まれます。



骨や歯をつくるカルシウム

カルシウムは、丈夫な歯や骨をつくったり、体のさまざまな機能を調節したり、神経伝達を正常に保ったりする働きがあります。牛乳・乳製品、小魚、大豆製品、一部の緑黄色野菜などに多く含まれています。今は、骨の成長にとっても大切な時期です。カルシウムをしっかりすることで、高齢者になってからの骨粗しょう症を防げる可能性も高くなります。いろいろな食品でとりましょう。

