



# 学校給食こんだてひょう

令和7年度 竜王北小学校

ひ ようび	こんだてめい		り んごう ば	あかのなかま	さいろのなかま	みどりのなかま	リクエストきゅうし くのしょうかい
	主 食	副 食		ちやにくやほねを つくるしょうひん	ねつやちからの もとなるしょうひん	からだのちょうしを ととのえるしょうひん	
1 水	○	むぎごはん		ぎゅうにゅう ① みそ なまあげ ② たら ③ ちくわ かつおぶし	こめ むぎ かたくりこ ごま	こんにゃく こまつな ねぎ にんじん エノキ しょうが たけのこ にんじん ビーマン キャベツ	さかなをカラリと 揚げたかりん揚げ
2 木	○	むぎごはん		ぎゅうにゅう ① なると とりにく ② ぶたにく ③ たまご ハム	こめ むぎ ごまあぶら ごま	キャベツ チンゲンサイ たけのこ だいずもやし はくさい(キムチ) たまねぎ ビーマン にんじん はるさめ にんじん きゅうり	豚肉のキムチのパン チのあるおいしさ
3 ○	① にうかんどう ①かんい	いもちじる② やきプリンタルト③		ぎゅうにゅう ① ぶたにく たまご ② あぶらあげ ③ ぎゅうにゅう たまご	こめ むぎ パンこ ごま コチュジャン かたくりこ じゃがいも こむぎこ マーガリン	キャベツ にんじん きゅうり ごぼう だいこん にんじん ねぎ ほししいたけ	カツ→1-1 タルト→5年
7 火	○	うどん ①		ぎゅうにゅう ① とりにく ② サバ ③ ハム クキわかめ ④	うどん ドレッシング(にゅうだま にふししょう) しらたまこ みたらし	しめじ にんじん たまねぎ ほししいたけ こ まつな にんじん キャベツ きょうな きゅうり	
8 水	○	くりごはん ①		ぎゅうにゅう ① ② とうふ とりにく わかめ ③ さんま ④ ちくわ ⑤	こめ もちこめ ごま おふ	くり ねぎ だいこん こまつな キャベツ しめじ にんじん かき(なま)	
9 木	○	むぎごはん		ぎゅうにゅう ① ぶたにく ② とりにく みそ ③	こめ むぎ かたくりこ ごま ごまあぶら	ザーサイ にんじん はくさい ねぎ チンゲン サイ だいこん(たくあん) きゅうり だいずもやし にんじん	ヤンニョムチキン (からあげ) → 3-3.6-2
10 金	○	ホット ドッグ ①		ぎゅうにゅう ① ソーセージ チーズ ② ベーコン ③ ツナ ④ ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ マカロニ ドレッシング(にゅうだま にふししょう) フルーチェのもと	パセリ キャベツ こまつな にんじん エノキ しめじ もやし コーン ビーマン ブロッコリー カリ フラワー もも(かこうすみ) アロエ(かこうすみ)	大好評の ホットドッグ
14 火	○	むぎごはん		ぎゅうにゅう ① とりにく いとかまぼこ (にゅうだまにふししょう) ② たら ③ なまあげ さつまあげ ④ わかめ	こめ むぎ かたくりこ	ごぼう エノキ こんにゃく にんじん ねぎ にんにく こまつな はくさい にんじん トウガラシ	
15 水	○	むぎごはん		ぎゅうにゅう ① とりにく なると たまご ② えび イカ ③ ハム	こめ むぎ かたくりこ ごまあぶら	キャベツ ねぎ きくらげ にんじん はくさい たけのこ チン ゲンサイ キャベツ ほうれんそう きゅうり トウガラシ	今回の本となかよし 給食はテーマを 色にしました。毎 日いろんな色の給 食が登場します よ。
16 木	○	ラー メン ①		ぎゅうにゅう ① ぶたにく みそ ② さつまあげ とりにく ③	ラーメンのめん ごまあぶら さつままいも ごま みずあ め	だいずもやし にんじん ニラ だいこん にんじん たけのこ さやいんげん	ラーメン→1-2 定番のじごくラー メン明日から本と なかよし給食がは じまります♪
17 金	○	グラ パ タン ①		ぎゅうにゅう ① とりにく バター ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ ② だいず ひよこめ ソー セージ ③ ハム	パン オリーブオイル ドレッシング(にゅうだま にふししょう)	たまねぎ しめじ パセリ にんじん たまねぎ セロリ トマト きゅうり にんじん キャベツ ブロッコリー	テーマカラーあか 『パンダのボンポ ン』から→まっか なボンボンスープ



☆都合により献立の変更がある場合がございます。ご承知ください。



ひ ようび		こんだてめい		り ん ご う ば	あかのなかま	きいろのなかま	みどりのなかま	本となかよし給食と リクエスト給食の紹 介
		主食	副食		ちやにくやほねを つくるしよくひん	ねつやちからの もとなるしよくひん	からだのちょうしを ととのえるしよくひん	
20 月	○	スパ ゲ ー ティ ①	コンソメスープ② イタリアンサラダ③ はらぺこあおむし のグリーンマフィン④		ぎゅうにゅう ① ふたにく とりにく チー ズ なまクリーム ② ベーコン ③ ハム ④ たまご バター なまク リーム	スパゲティ オリーブオイル ドレッシング（にゅうたま ごふししょう） ホットケーキミックス	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト キャベツ にんじん たまねぎ パセリ ピーマン カリフラワー ブロッコリー	テーマカラーはみ どり『はらぺこあ おむし』→はらぺ こあおむしのグ リーンマフィン
21 火	○	む ぎ こ は ん	ベーコンスープ① フンタバーのブラウンローフ② イカのマリネ③		ぎゅうにゅう ① ベーコン ② ふたにく たまご きゅう にゅう バター ③ イカ	こめ むぎ じゃがいも パンこ オリーブオイル	たまねぎ ほうれんそう にんじん たまねぎ にんじん にんじん きゅうり セロリ マスタード	テーマカラーは ちやいろ→『フン タバー6』→フン タバーのブラウン ローフ
22 水	○	チ ュ ー シ ボ	マスタードサラダ② みかん（なま）③		ぎゅうにゅう ① バター なまクリーム きゅう にゅう チーズ とりにく ② ハム ③	こめ むぎ じゃがいも ベジヤメル オリーブオイル	たまねぎ にんじん コーン しめじ エリンギ ピーマン ブロッコリー キャベツ マスタード みかん（なま）	シチュー→2-1 『ポチポチのレス トラン』→ホワイ トポチポチシ チュー
23 木	○	ノ ま っ く ろ ス ト ネ ①	コーンスープ② ブロッコリーサラダ③ てづくりゼリー④		ぎゅうにゅう ① バター ② とりにく きゅうにゅう ③ ハム ④	しよくパン ごま さとう ドレッシング（にゅうたま ごふししょう） ケールゼリーのもと オレ ンジジュース	たまねぎ にんじん コーン こまつな ブロッコリー きゅうり にんじん キャベツ みかん（かこうすみ）	テーマカラーはく ろ『まっくろネリ ノ』→まっくろネ リノトースト
24 金	○	む ぎ こ は ん	やさいスープ① てづくりにくだんご② もやしサラダ③		ぎゅうにゅう ① ふたにく ② ふたにく とりにく とう ふ たまご ③ かまぼこ	こめ むぎ ごまあぶら パンこ ごま ごまあぶら ごまあぶら	にんじん はくさい ねぎ こまつな たまねぎ だけのこ れんこん もやし きゅうり ほうれんそう	外はカリッ！中は ふんわり手作り肉 団子
27 月	○	む ぎ こ は ん	とんじる① おでん② ごまあえ③		ぎゅうにゅう ① ふたにく とうふ みそ ② ちくわ こんぶ ③ かまぼこ	こめ むぎ さといも ごま	ごぼう にんじん ねぎ にんじん だいこん こんにゃく もやし にんじん ほうれんそう きゅうり	
28 火	○	む ぎ こ は ん	おみそしる① やはたいもコロッケ② ゴボウサラダ③		ぎゅうにゅう ① わかめ みそ ② とりにく たまご ③ ハム	こめ むぎ さといも パンこ ごま ドレッシング（にゅうたま ごふししょう）	にんじん キャベツ きりぼしだいこん ねぎ たまねぎ にんじん ごぼう にんじん きゅうり	とろり〜てづくり やはたいもコロッ ケ
29 水	○	む ぎ こ は ん	ちゅうかスープ① てづくりしゅうまい② チャプチェ③		ぎゅうにゅう ① なると とりにく いとかまぼ こ（にゅうたまごふししょう） ② ふたにく ③ ふたにく たまご	こめ むぎ かたくりこ ごまあぶら しゅうまいのかわ ごまあぶら	にんじん はくさい チンゲンサイ たまねぎ ねぎ ほししいたけ ごぼう ほうれんそう ニラ にんじん	ふっくら手作り焼 売
30 木	○	か ご わ は り ん ワ ① カ メ	はくさいスープ② だいこんサラダ③ てづくりりんごケーキ④		ぎゅうにゅう ① たまご ふたにく ② ふたにく ③ ツナ ④ バター たまご きゅう にゅう なまクリーム	こめ むぎ わかめごはんのもと ごま あぶら ごまあぶら ごまあぶら ごま ホットケーキミックス	えだまめ にんじん はくさい ねぎ こまつな だいこん にんじん きゅうり トウガラシ りんご（かねつすみ） レモン	旬のリンゴをケー キに 
31 金	○	ナ ポ リ タ ン ①	パンプキンスープ② コールスロー③ ハロウィंकッキー④		ぎゅうにゅう ① バター ソーセージ チー ズ ② とりにく ひよこまめ きゅう にゅう なまクリーム ③ ハム ④ バター たまご	スパゲティ オリーブオイル ホットケーキミックス	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム かぼちゃ たまねぎ パセリ きゅうり にんじん キャベツ ブロッコリー かぼちゃ	かぼちゃのクッ キーを手作りしま す



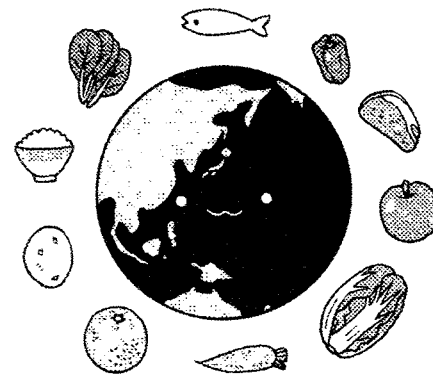
# 給食だより10月

竜王北小学校

## 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、基本的な権利である「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。

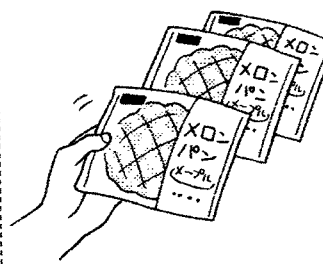
### 身近なところから始める食品ロス対策

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。

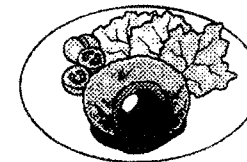
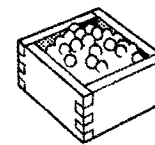
賞味期限は過ぎても食べられる



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。

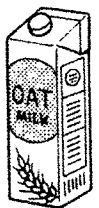
## 環境にやさしい植物由来の食べ物

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。

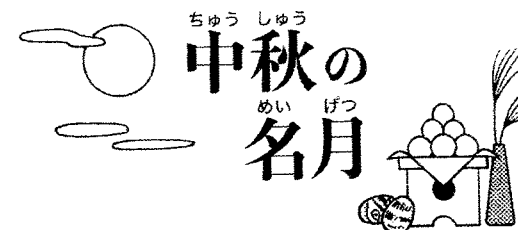
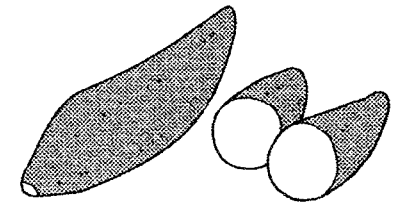
代替乳



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、ヤラビンという成分は、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。

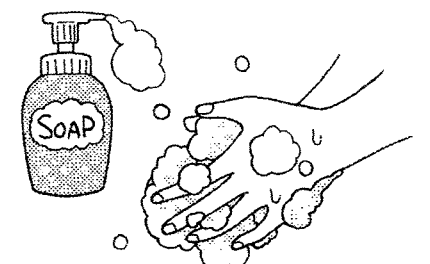


### 中秋の名月

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。