



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 こ う う り ば	あかのなかま ちやにくやはねを つくるしょくひん	きいろのなかま ねつやちから の もとになるしょくひん	みどりのなかま からだのちょうしを ととのえるしょくひん	リクエストきゅうしょ くのしょうかい
		主食	副食					
1 水	○	むぎごはん	たぬきのおみそしる① さかなのかりんあげ② おかかいため③	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 こめ かたくりこ ごま ごまあぶら ごま	こめ むぎ こめ かたくりこ じゃがいも こむぎこ マーガリン	こめ むぎ こめ かたくりこ ごま ごまあぶら ごま	さかなをカラリと 揚げたかりん揚げ
2 木	○	むぎごはん	たけのこスープ① ブタキムチ② はるさめサラダ③	ぎゅうにゅう ① なると とりにく ② ふたにく ③ たまご ハム	こめ むぎ パン ごま コチュジャン ごむぎこ かたくりこ じゃがいも こむぎこ マーガリン	キャベツ チンゲンサイ たけのこ たいすもやし はくさい (キムチ) たまねぎ ビーマン にんじん	豚肉のキムチのパンチのあるおいしさ	
3 ○	にう かん ツど どう うか んい ①	いももちじる② やきプリンタルト③	ぎゅうにゅう ① ふたにく 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 ごま コチュジャン ごむぎこ かたくりこ じゃがいも こむぎこ マーガリン	こめ むぎ パン ごま コチュジャン ごむぎこ 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 こぼう たいこん にんじん ねぎ ほしいいただけ	カツ→1-1 タルト→5年	
7 火	○	うどん ①	サバのしおこうじやき② クキわかめサラダ③ つきみだんご④	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 しめじ にんじん たまねぎ ほしいいただけ にんじん トマト しらたまこ みたらし	うどん しめじ にんじん たまねぎ ほしいいただけ にんじん トマト しらたまこ みたらし	 十五夜	
8 水	○	くりごはん ①	すましじる② さんまのしおやき③ にびたし④ かき(なま)⑤	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 もちごめ ごま おふ おま かたくりこ ごま ごまあぶら	こめ もちごめ ごま 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)	 五夜	
9 木	○	むぎごはん	ザーサイスープ① ヤンニョムチキン② はりはりづけ③	ぎゅうにゅう ① ふたにく ② とりにく みそ	こめ むぎ パン マヨネーズ マカロニ 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 パン マヨネーズ マカロニ かたくりこ ごま ごまあぶら	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	ABCスープスープ② ツナサラダ③ フルーチェ④	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 トマト フルーチェのもと	パン マヨネーズ マカロニ トマト フルーチェのもと	バセリ 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	のっぺいじる① さかなのからあげ② くたくだに③ ふりかけ④	ぎゅうにゅう ① とりにく いとかまほこ (にゅうとうまごふしょう) ② たら ③ なまあげ さつまあげ ④ わかめ	こめ むぎ こめ かたくりこ こまつな はくさい にんじん トウガラシ かたくりこ こまつな はくさい にんじん トウガラシ	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	なるとスープ① はっぽうさい② ちゅうかサラダ③	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 キャベツ ねぎ きくらげ にんじん はくさい だけのこ チンゲンサイ ごまあぶら	こめ むぎ かたくりこ キャベツ ねぎ きくらげ にんじん はくさい だけのこ 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	だいこんのにもの② だいがくいも③	ぎゅうにゅう ① ふたにく 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 さつまいも ごま みずあめ	ラーメン だいすもやし にんじん ニラ だいこん にんじん だけのこ さやいんげん さつまいも ごま みずあめ	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	まっかなポンポンスープ② ハムサラダ③	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 だいすひよこまめ ソー セージ ③ ハム	パン たまねぎ しめじ バセリ オリーブオイル トマト トマト	パン たまねぎ しめじ バセリ オリーブオイル トマト トマト	テーマカラーあか 『パンダのポンポン』から→まっかなポンポンスープ	





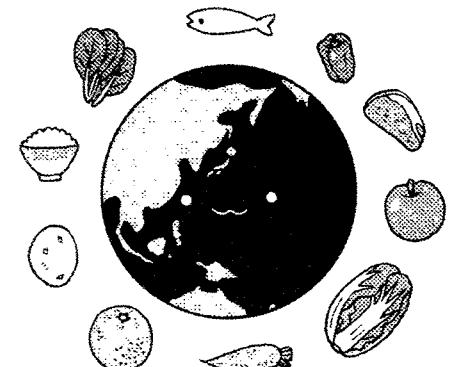
ひ ようび	こんだてめい		り んよ こう うり は	あかのなかま ちやにくやほねを つくるしょくひん	きいろのなかま ねつちやから のもとになるしょくひん	みどりのなかま からだのちょうしを ととのえるしょくひん	本となかよし給食と リクエスト給食の紹 介
	主食	副食					
20 月	○ ス パ ミ グ ー テ イ ①	コンソメスープ② イタリアンサラダ③ はらぺこあおむし のグリーンマフィン④	ぎゅうにゅう	スパゲティ			テーマカラーはみ どり『はらぺこあ おむし』→はらぺ こあおむしのグ リーンマフィン
			① ぶたにく とりにく チー ^ズ なまクリーム	オリーブオイル	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト		
			② ベーコン		キャベツ にんじん たまねぎ バセリ		
			③ ハム	ドレッシング(にゅうたま ごふしよう)	ピーマン カリフラワー ブロッコリー		
21 火	○ む ぎ ご は ん	ベーコンスープ① ブンタバーブラウンローフ② イカのマリネ③	ぎゅうにゅう	こめ むぎ			テーマカラーは ちゃいろ→『ブン タバーブラウンローフ』→ブン タバーブラウンローフ
			① ベーコン	じゃがいも	たまねぎ ほうれんそう にんじん		
			② ぶたにく たまご ぎゅう にゅう バター	パンこ	たまねぎ にんじん		
			③ イカ	オリーブオイル	にんじん きゅうり セロリ マスタード		
22 水	○ チ チ ワ ユ ポ イ チ ト ①シ ボ	マスター豆サラダ② みかん(なま)③	ぎゅうにゅう	こめ むぎ			シチュー→2-1 『ボチボチのレス トラン』→ホワイ トポチポチシ チュー
			① バター なまクリーム ぎゅう にゅう チーズ とりにく	じゃがいも ベシャメル	たまねぎ にんじん コーン しめじ エリンギ		
			② ハム	オリーブオイル	ピーマン ブロッコリー キャベツ マスタード		
			③		みかん(なま)		
23 木	○ ノ ま ト つ ー く ス ろ ト ネ ①リ	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	しょくパン			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
			① バター	ごま さとう			
			② とりにく ぎゅうにゅう		たまねぎ にんじん コーン こまつな		
			③ ハム	ドレッシング(にゅうたま ごふしよう)	ブロッコリー きゅうり にんじん キャベツ		
24 金	○ む ぎ ご 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	こめ むぎ			外はカリッ！中は ふんわり手作り肉 団子
			① ぶたにく	こまあぶら	にんじん はくさい ねぎ こまつな		
			② ぶたにく とりにく とう ふ たまご	パンこ ごま こまあぶら	たまねぎ たけのこ れんこん		
			③ かまぼこ	ごまあぶら	もやし きゅうり ほうれんそう		
27 月	○ む ぎ ご は ん	とんじる① おでん② ごまあえ③	ぎゅうにゅう	こめ むぎ			
			① ぶたにく とうふ みそ	さといも	ごぼう にんじん ねぎ		
			② ちくわ こんぶ		にんじん だいこん こんにゃく		
			③ かまぼこ	ごま	もやし にんじん ほうれんそう きゅうり		
28 火	○ む ぎ ご 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	こめ むぎ			とろり~てづくり やはたいもコロッ ケ
			① わかめ みそ		にんじん キャベツ きりほし大いこん ねぎ		
			② とりにく たまご	さといも パンこ ごむぎ こ	たまねぎ にんじん		
			③ ハム	ドレッシング(にゅうたま ごふしよう)	ごぼう にんじん きゅうり		
29 水	○ む ぎ ご は ん	ちゅうかスープ① てづくりしゅうまい② チャプチエ③	ぎゅうにゅう	こめ むぎ			
			① なると とりにく いとかまぼ こ(にゅうたまごふしよう)		にんじん はくさい チングンサイ		
			② ぶたにく	かたくりこ こまあぶら しゅうまいのかわ	たまねぎ ねぎ ほししいだけ		
			③ ぶたにく たまご	ごまあぶら	ごぼう ほうれんそう ニラ にんじん		
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	こめ むぎ			
			① たまご ぶたにく	わかめごはんのもど こま あぶら	えだまめ		
			② ぶたにく	ごまあぶら	にんじん はくさい ねぎ こまつな		
			③ ツナ	ごまあぶら ごま	だいこん にんじん きゅうり トウガラシ		
31 金	○ ナ ポ リ タ ン ①	パンプキンスープ② コールスロー③ ハロウィンクッキー④	ぎゅうにゅう	ホットケーキミックス	りんご(かねつすみ) レモン		かぼちゃのクッ キーを手作りしま す
			① バター ソーセージ チー ^ズ なまクリーム	スパゲティ			
			② とりにく ひよこまめ ぎゅう にゅう なまクリーム	オリーブオイル	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム		
			③ ハム		かぼちゃ たまねぎ バセリ		
			④ バター たまご	ホットケーキミックス	きゅうり にんじん キャベツ ブロッコリー		

給食だより10月

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、基本的人権である「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。



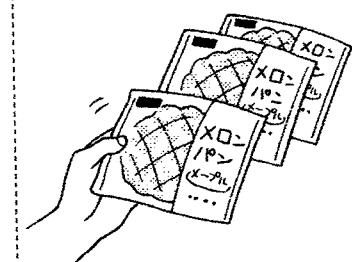
身近なところから始める食品ロス対策

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。

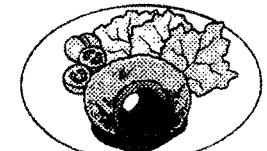
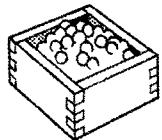
賞味期限は過ぎても食べられる



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



代替乳

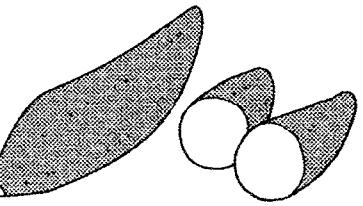


大豆やえんどう豆などの植物性たんぱく質を利用してもつくられ、見た目や風味、食感を肉に近づけた食品です。肉を生産するよりも、温室効果ガスの排出量が少なく、環境への負荷の軽減が期待されています。

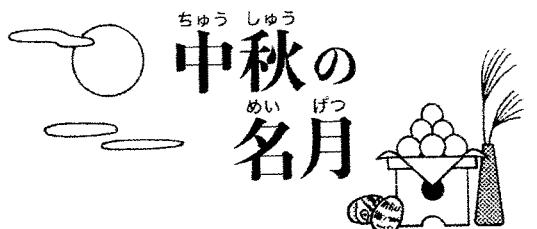
豆乳、アーモンドミルク、オーツミルクなどは、豆類や穀類を原料にしてつくられた植物性のミルクです。生産に必要な水や土地が、牛乳とくらべて少ないことから、環境負荷が少ないとされています。

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、世界で定められました。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。