



10月 学校給食こんだてひょう

令和8年度 竜王北小学校

ひ ようび		こんだてめい		り よう ば	あかのなかま ちやくやほねを つくるしょくひん	きいろのなかま ねつやちからの もとなるしょくひん	みどりのなかま からだのちようしを ととのえるしょくひん	メモ
		主食	副食				 	
1 木	○	ごはん むぎ	たけのこスープ①		ぎゅうにゅう	こめ むぎ		
			ブタキムチ②	①	とりにく なんと		キャベツ チンゲンサイ たけのこ	
			はるさめサラダ③	②	ぶたにく		だいずもやし はくさい(キムチ) たまねぎ あおピーマン にんじん	
			③	ハム たまご	ごま ごまあぶら	はるさめ にんじん きゅうり		
2 金	○	うどん ①	さかなのからあげ②		ぎゅうにゅう	うどん		
			かいそうサラダ③	①	とりにく		しめじ にんじん たまねぎ ほししいたけ こ まつな	
			くりぜんざい④	②	メルルーサ	かたくり こむぎこ		
			③	ハム かいそう	ドレッシング(にゅうたまごな し)	にんじん キャベツ きょうな きゅうり		
			④	しらたま あずき(あんこ)	くり			
5 月	○	むぎ ごはん	ザーサイスープ①		ぎゅうにゅう	こめ むぎ		あまからい から あげが たまらな い だいにんき ヤンニョムチキン
			ヤンニョムチキン②	①	ぶたにく		にんじん はくさい ねぎ チンゲンサイ ザー サイ	
			はりはりづけ③	②	とりにく みそ	かたくりこ ごま		
			③			だいこん(たくあん) きゅうり だいずもやし		
			④		さつまいも あげあぶら			
6 火	○	スパ ゲティ ①	コンソメスープ②		ぎゅうにゅう	スパゲティ		レモンがかおる てづくり マド レーヌ
			イタリアンサラダ③	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 とまと	
			てづくりマドレーヌ④	②	ベーコン		キャベツ にんじん たまねぎ パセリ	
			③	ハム	ドレッシング(にゅうたまごな し)	ピーマン カリフラワー ブロッコリー		
			④	バター たまご なまグリー ム	むしばんミックス	レモン バニラエッセンス		
7 水	○	チ ョー ーザ ①シ	マスタードサラダ②		ぎゅうにゅう	こめ むぎ		就学時健診
			みかん③(なま)	①	バター ソーセージ ぎゅうにゅう チーズ	じゃがいも シチュールウ	たまねぎ にんじん コーン エリンギ しめじ パセリ	
				②	ハム	オリーブオイル	ピーマン ブロッコリー キャベツ つぶマス タード	
			③			みかん(なま)		
8 木	○	ごはん むぎ	おみそしる①		ぎゅうにゅう	こめ むぎ		
			すきやき②	①	みそ		はくさい にんじん しめじ ねぎ	
			かんてんサラダ③	②	ワインビーフ どうふ ちく わ		にんじん ねぎ しらたき	
			③	かんてん がまぼこ かいそ う	ごまあぶら ごま	きゅうり キャベツ		
9 金	○	こ ども パン	クラムチャウダー①		ぎゅうにゅう	パン		コトコトにこんだ トマトソースを かけていただく おしゃれな さか なりようり
			さかなトマトソースに②	①	ベーコン あざり きゅう にゅう なまクリーム	ホワイトソース じゃがいも かたくりこ	パセリ にんじん たまねぎ	
			ツナサラダ③	②	しいら(さかな)	こむぎこ オリーブオイル	トマト たまねぎ パセリ	
			③	ツナ	ドレッシング(にゅうたまごな し)	カリフラワー キャベツ ピーマン		
			④		かんてん さとう	レモン		
13 火	○	くり ごはん ①	すましじる②		ぎゅうにゅう			
			さんましおやき③	①		こめ もちごめ くり ごま		
			にびたし④	②	とうふ とりにく ワカメ	おふ	ねぎ	
			③	さんま		だいこんおろし		
			④	ちくわ		キャベツ こまつな しめじ にんじん		
			⑤			カキ(なま)		
14 水	○	あ く わ の は ①	クリームスープ②		ぎゅうにゅう	パン		かいしさんの く わのはを みんな だいすきな あげ パンにします し んさくをおたのし みに♪
			ポテトサラダ③	①	きなこ	こくとう わさんぼん	くわのはパウダー	
			カクテルゼリー④	②	とりにく なまクリーム ぎゅうにゅう		にんじん コーン ブロッコリー パセリ たま ねぎ	
			③	ハム	じゃがいも フンエツダマヨ ネーズ	にんじん きゅうり たまねぎ カレーこ ゼリー ナタデココ おうとう はくどう りん ご ラフランス(すべてかこうずみ)		
			④					



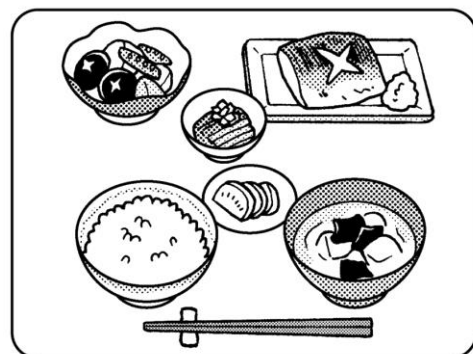


ひ ようび	こんだてめい		り よう ば	あかのなかま ちやにくやほねを つくるしょくひん	きいろのなかま ねつやちからの もとなるしょくひん	みどりのなかま からだのちようしを ととのえるしょくひん	ほんとなかよし きゅう しょく のしょうかい
		主食					
15 木	○	ごはん まい		ぎゅうにゅう ① ぶたにく もずく みそ ② ぶたにく ③ ハム ④	こめ げんまい ごま じゃがいも ごまあぶら ごまあぶら じょうしんこ さとう	にんじん ねぎ チンゲンサイ ピーマン たけのこ きゅうり だいずもやし にんじん ニラ こまつな	十五夜
16 金	○	ごはん メ		ぎゅうにゅう ① みそ ② ブタレバー みそ ③ ちりめんじゃこ かつおぶし	こめ むぎ かたくりこ じゃがいも ごま	ほうれんそう だいこん ねぎ にんじん にんじん トマト たまねぎ キャベツ ほうさい しゅんぎく にんじん ブロッコリー	
19 月	○	トース サミ ①		ぎゅうにゅう ① バター ② とりにく ③ ベーコン チーズ イカ ④	しょくパン ごま オリーブオイル ニョッキ (じゃがいも) 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 たまねぎ トマト グリーンピース みかん (かこうずみ)	こうばしく やき あげた セサミ トースト ごまの えいようが たっ ぷり はいってい ます
20 火	○	ごはん むぎ		ぎゅうにゅう ① なんと たまご とりにく ② ぶたにく イカ エビ 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 ほうさい チンゲンサイ たけのこ キャベツ きゅうり ほうれんそう とうがらし	
21 水	○	ごはん むぎ		ぎゅうにゅう ① とりにく ② サバ みそ ③ ハム	こめ むぎ ドレッシング(にゅうたまごなし)	だいこん えのき ねぎ にんじん ねぎ しょうが れんこん キャベツ にんじん きゅうり	みそあじがしっかりと しみこんだ サバのみそ には ごはんが すすみ ます
22 木	○	うどん じごく ①		ぎゅうにゅう ① みそ ぶたにく ② さつまあげ とりにく ③	うどん ごまあぶら さつまいも みずあめ ごま かたくりこ	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	ほんとなかよし きゅう しょくが はじまります 『じごくのラーメンや』 よりじごくうどん
23 金	○	むぎ ごはん		ぎゅうにゅう ① だいず ひよこまめ ソー セージ ② とりにく ③ ハム ④ たまご ぎゅうにゅう	こめ むぎ オリーブオイル からあげこ コーンフレーク マカロニ ソンエッグマヨネーズ ドレッシング(にゅうたま ご)	にんじん たまねぎ セロリ トマト ブロッコリー きゅうり にんじん コーン	みんなのがんばりが はっきできる うんどう かいに なるように きょうの きゅうしょく は フレーフレーフレ ークチキン!
27 火	○	あかい ぼ う ①		ぎゅうにゅう ① ぶたにく とりにく ② ベーコン ③ ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも カレールウ シーザードレッシング(にゅう たまごしょう) クルトン フルーチェ	たまねぎ にんじん アップルソース ふくじん づけ コーン キャベツ ブロッコリー いちご	『カレーおぼけのあかい ぼうし』より→あかいぼ うしカレー
28 水	○	むぎ ごはん		ぎゅうにゅう ① みそ ② メルルーサ ③ ちくわ ④ かつおぶし	こめ むぎ さつまいも かたくりこ ごむぎこ はちみつ みぞれドレッシング(にゅうた まごなし) ふりかけ(にゅうたごまなし)	にんじん ほうさい こまつな ねぎ レモン ほうれんそう キャベツ もやし にんじん	『ぎょうれつのできるレ ストラン』より→ほくほ くおみそする 『ぎょう れつのできるはちみつや さん』より→はちみつや さんのレモンに
29 木	○	チャー パー ハン ①		ぎゅうにゅう ① やきぶた たまご ② わかめ なんと とりにく ③ たまご ハム ④	こめ むぎ ごま ごまあぶら	にんじん しいたけ ねぎ キャベツ チンゲンサイ にんじん はるさめ きゅうり なし(なま)	『わりばしワリーもう いいよ』より→ワリー ばくばくチャーハン
30 金	○	ナ ポリ タン ①		ぎゅうにゅう ① バター ソーセージ チーズ ② ひよこまめ きゅうにゅう なまクリーム とりにく ③ ハム ④ ぎゅうにゅう 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 しょう) キャラメルプリンのもと チョ コレート	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 ブロッコリー キャベツ かぼちゃ	『もんたくんのハロ ウィーン』より→パンプ キンスープ、ハロウィー ンプリン





世界に誇れる和食文化を、未来を担う
みなさんで守りつないでいきましょう



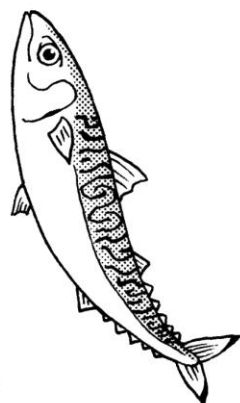
みんなで「和食文化」を守ろう！

和食は、料理そのものだけではなく、「自然を尊ぶ」という日本人の精神に基づいた文化として世界に広く認められ、「和食；日本人の伝統的な食文化」として、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。これは「和食文化」が、人類共通の財産になったということでもあり、わたしたちが、これを守り、受け継いでいくことが求められています。

和食文化の4つの特徴

① 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本は、海、山、里と豊かな自然の中で、各地域に根差した多様な食材があります。また、素材の味わいをいかす、調理技術・調理道具が発達しています。



② 健康的な食生活を支える栄養バランス

ごはんを中心に汁物、香の物、3つの菜（焼き物や煮物、あえ物など）を組み合わせる「一汁三菜」は、理想的な栄養バランスといわれます。



③ 自然の美しさや季節の移ろいの表現

季節に合った花や葉などで料理を飾り、調度品や器を利用して、自然の美しさや四季の移ろいを表現することで、季節を楽しめます。



④ 正月などの年中行事との密接なかわり

和食文化は、年中行事と共に深くかかわっています。自然の恵みである「食」をわけ合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。



和食のおいしさを支える

だし

だしとは、動物性や植物性の食材から、うまみ成分などを抽出した液体のことです。和食にとってのだしは、味の土台になるものです。だしのうまみをほかの食材に移したり、浸透させたりすることで、食材が本来持っている味をより引き立てます。また、だしの食材を組み合わせることで、うまみや風味が増します。

感謝の心をあらわす 食事のあいさつ

「いただきます」の「いただく」は、身分の高い人から物をもらう時に、高く捧げて受けたことなどが語源です。自然の恵みや大切な命を「ありがたくいただきます」という意味があります。「ごちそうさま」の「馳走」は、本来、馬を走らせるという意味があり、それが転じて、料理の材料を求めて走り回ることをいい、食事ににかかわる人々への感謝をあらわす言葉です。



読書の秋 おすすめの本

本となかよし給食

今年も「本となかよし給食」が始まります。本の中に登場する料理を給食で再現したり、本の世界をイメージした給食が登場します。「今日の給食に、出てきた本を借りてみよう」「この給食は、どんなお話とつながっているのかな？」そんなふうに、本を読んだことがきっかけで給食を楽しんだり、給食をきっかけに本を読んでもたくなったりするような、楽しい取組です。本から飛び出したごちそうを、給食でお楽しみください。

『じごくのラーメンや』『カレーおばけのあかいぼうし』『ぎょうれつのできるレストラン』『ぎょうれつのできるはちみつやさん』『わりばしワリーもういいよ』『モン太くんのハロウィーン』

