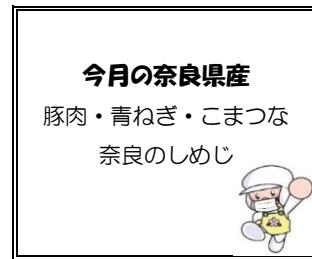




令和7年10月分 中学校給食予定献立表

毎月19日は「食育の日」 ☆みんなですすめる『食育の”わ”』



平均栄養摂取量

20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
白ごはん	白ごはん	コッペパン	白ごはん	コッペパン
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
からあげ	アシフライ	ミートボールのトマト煮込み	鶏肉のみぞれかけ	ボテトカップグラタン
鶏肉	アシフライ	肉団子	鶏肉の切り身	ボテトカップグラタン
三温糖	揚げ油	赤ワイン	しょうが	ピザチーズ
こいくちしようゆ	とんかつソース	キャベツ	おろし大根	こまつなサラダ
料理酒	ウスターソース	奈良のしめじ	ぽん酢しようゆ	こまつなサラダ
しょうが	三温糖	たまねぎ	きんぴらごぼう	こまつな
でんぶん	うのはな	にんじん	豚肉	にんじん
揚げ油	乾燥おから	トマト水煮	ささがきごぼう	ホールコーン
切干大根の中華サラダ	鶏ひき肉	トマトケチャップ	にんじん	ベーコン
切干大根	青ねぎ	すりおろしにんにく	白いりごま	イタリアンドレッシング
きゅうり	こんにゃく(刻み)	スープストック	三温糖	ミネストローネ
にんじん	にんじん	ウスターソース	こいくちしようゆ	鶏肉
ちくわ	こいくちしようゆ	こしょう	本みりん	にんじん
米酢	三温糖	れんこんサラダ	ごま油	じゃがいも
うすぐちしようゆ	液体昆布だし	れんこん	ちくわ	たまねぎ
三温糖	もぞくのみぞ汁	にんじん	むき枝豆	むき枝豆
中華スープの素	洗いもぞく	むき枝豆	鶏だんご	シェルマカロニ
八宝菜	にんじん	まぐろフレーク水煮	冷凍豆腐	トマト水煮
豚肉	たまねぎ	イタリアンドレッシング	にんじん	トマトケチャップ
うずら卵	冷凍豆腐	ブルーンヨーグルト(直送)	はくさい	オリーブ油
すりおろしにんにく	うす揚げ	ブルーンヨーグルト	にら	スープストック
しうが	青ねぎ		緑豆もやし	こしょう
たけのこ水煮	みそ		干ししいたけ	
にんじん	削り節パック		こんにゃく(短冊)	
たまねぎ			しょうが	
はくさい			みそ	
チンゲン菜			削り節パック	
緑豆もやし				
干ししいたけ				
炒め油				
でんぶん				
うすぐちしようゆ				
中華スープの素				

10月 給食だより

今日の給食目標 食べ物の働きをしよう！

食べ物は栄養素で、6つの食品群にわけることができます。
給食にはそれぞれの食品がバランスよく含まれています!
なんでも1口はチャレンジしてみましょう♪

なんでも1口はチャレンジしてみましょう♪

6つの基礎食品群

6つの基礎食品群とは、同じような栄養素を多く含む食品を6つのグループに分けたものです。
給食は、これらの食品をバランスよく組み合わせています。

1群	魚、肉、卵、豆・豆製品	2群	牛乳・乳製品、小魚、海藻	3群	緑黄色野菜
	たんぱく質を多く含む食品		無機質を多く含む食品		ビタミンAを多く含む食品
4群	そのほかの野菜、果物	5群	米、パン、めん、いも、砂糖	6群	油脂
	ビタミンCを多く含む食品		炭水化物を多く含む食品		脂質を多く含む食品

田んぼの稲穂が黄金に輝く季節になりました。「新米」は炊き上がりがツヤツヤとしていて香りも良く、昔から秋の楽しみとして大切にされてきました。しかしながら、「令和の米騒動」とニュースに取り上げられているように現在、お米は品薄となり、値上がりしています。

なぜ、こうした問題が起こっているのでしょうか？さまざまな理由が考えられます。

- ・気温が高くなり、雨不足や台風などの災害も増えて生産量が減っている。
 - ・農家の高齢化や、さまざまな理由で農業をする人が減っている。
 - ・お米を作るときに必要な、「肥料」や「機械の燃料」の値段が高くなっている。

みんなの食生活は、当たり前のように当たり前ではない、たくさんの人や自然によって成り立っています。

食べ物を大切にすることはもちろん、この先も食生活を守っていくために私たちが、できることを考えましょう。

みんなの体は、今まで食べたものでつくられている！
今日食べたもので、未来の自分がつくられていくよ。
自分の食生活を大切にすることは、自分を大切にすること
だよ！

