令和8年度　託麻東小学校

10がつ　きゅうしょくこんだてよていひょう

10月のきゅうしょくのめあて

めによいたべものをしろう

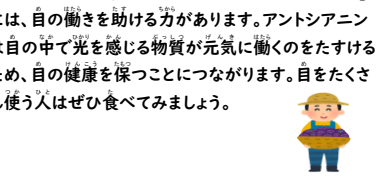
日	曜	献立名	使用する食品名 (黄)おもにエネルギーのもとになる おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	(黄)おもにエネルギーのもとになる おもに脂質 油脂	(赤)おもに体をつくるもとになる おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	(赤)おもに体をつくるもとになる おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	(緑)おもに体の調子を整えるもとになる おもにカロテン 緑黄色野菜	(緑)おもに体の調子を整えるもとになる おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	栄養価 小学校(中) エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1	木	ミルクパン(ちいさめ)	パン						
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			616
		わふうスパゲティ	スパゲッティ	あぶら	ぶたにく・てんぷら	ひじき	チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・しめじ・えのきたけ	
		にんじんマヨサラダ		ごま・ノンエッグマヨネーズ	ツナ		にんじん	コーン・きゅうり	29.2
		かみかみいりこアーモンド	さとう	アーモンド	だいず	いりこ			
2	金	むぎごはん	こめ・むぎ						
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			637
		さんまのおろしに			さんま			だいこん	
		くきわかめのきんぴら	さとう	ごま・あぶら	ぶたにく	くきわかめ	にんじん		24.0
		だごじる	すいとんめん・じゃがいも		あぶらあげ・みそ	いりこ(だし)	にんじん・ねぎ	だいこん・はくさい・ごぼう・しいたけ	
5	月	ミルクパン	パン						
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			603
		きびなごカレーフライ	パンこ	あぶら		きびなご			
		ビーンズサラダ		ごま・ノンエッグマヨネーズ	チキンフレーク・だいず いんげんまめ		にんじん	キャベツ・きゅうり	24.8
		ミネストローネ	マカロニ・じゃがいも	あぶら	ベーコン		トマト・にんじん	たまねぎ・セロリ・にんにく	
6	火	ぷちまるむぎごはん	こめ・むぎ						
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			564
		はっぽうどうふ	でんぷん	あぶら・ごまあぶら	とうふ・ぶたにく・かまぼこ		にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・たまねぎ・たけのこ きくらげ・しょうが	
		はるさめのすのもの	はるさめ・さとう			わかめ	にんじん	もやし・きゅうり	22.2
		てづくりふりかけ		あぶら・ごま	いとかつお	しらすぼし			
7	水	ごはん	こめ						
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			627
		あじフライ	ぱんこ	あぶら	あじ				
		もやしのナムル	さとう	ごま・ごまあぶら			こまつな	もやし	25.9
		クッパ	でんぷん	あぶら・ごまあぶら	ぶたにく・たまご・とうふ		にんじん・にら	キャベツ・たまねぎ・きくらげ	
8	木	こめこパン	パン						
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			610
		かぼちゃのクリームに	マカロニ	バター・あぶら	ベーコン	チーズ・ぎゅうにゅう	かぼちゃ・にんじん	たまねぎ・しめじ	
		かいそうサラダ	さとう	ごま・ごまあぶら		わかめ		キャベツ・きゅうり	25.7
		ココアビーンズ	さとう・でんぷん		だいず				
9	金	むぎごはん	こめ・むぎ						
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			634
		さばのしょうがに	さとう		さば			しょうが	
		キャベツのごまあえ	さとう	ごま			こまつな・にんじん	キャベツ	25.0
		とうにゅうみそしる	じゃがいも		とうにゅう・あぶらあげ・みそ	いりこ(だし)	にんじん・ねぎ	だいこん・たまねぎ	
12	月	スポーツの日 スポーツをたのしみましょう！							
13	火	ぷちまるむぎごはん	こめ・むぎ						
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			604
		レバーとさつまいものアーモンドがらめ	でんぷん・さつまいも・さとう	あぶら・アーモンド	とりレバー		ピーマン		
		はるさめじる	はるさめ		かまぼこ・かつおぶし(だし)	こんぶ(だし)	にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・しいたけ	21.1
		こまつなのふりかけ	さとう	あぶら・ごま	だいず・いとかつお	しらすぼし	こまつな		
14	水	なすのそぼろどん	こめ・はるさめ・さとう	ごまあぶら・あぶら	ぶたにく・だいず			たまねぎ・なす・にんにく・しょうが	
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			592
		わかめのすのもの	さとう	ごま		わかめ	にんじん	キャベツ・きゅうり	
		こんさいのみそしる	さつまいも		とうふ・みそ	いりこ(だし)	にんじん・ねぎ	だいこん・ごぼう	20.7
15	木	ミルクパン(ちいさめ)	パン						
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			611
		にくうどん	さとう・うどん	あぶら	ぎゅうにく・かつおぶし(だし)	こんぶ(だし)	にんじん・ねぎ	しいたけ・しょうが・たまねぎ	
		だいこんサラダ	さとう	ごまあぶら	ツナ	くきわかめ	こまつな	だいこん	
		ムース	ムース						23.4
16	金	むぎごはん	こめ・むぎ						
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			646
		てりやきハンバーグ	さとう・でんぷん	あぶら	ハンバーグ				
		れんこんのあえもの		ごま・ノンエッグマヨネーズ	チキンフレーク		にんじん	キャベツ・れんこん	23.8
		かきたまじる	じゃがいも・でんぷん		たまご・かつおぶし(だし)	こんぶ(だし)	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	
19	月	しょくパン	パン						
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			579
		さつまいものシチュー	さつまいも	バター・あぶら	いんげんまめ・ベーコン	チーズ・ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・しめじ	
		コーンサラダ	さとう	あぶら				キャベツ・きゅうり・コーン	18.9
		ブルーベリージャム	さとう					ブルーベリー	
20	火	ぷちまるむぎごはん	こめ・むぎ						
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			565
		ぶたにくのしょうがやき	あじのたび「うきちく」	あぶら	ぶたにく		ピーマン	しょうが・キャベツ・もやし	
		なます	さとう	ごま			にんじん	だいこん	21.8
		しらたまじる	しらたまもち		かまぼこ・あぶらあげ かつおぶし(だし)	こんぶ(だし)	にんじん・ねぎ	だいこん・えのきたけ	
21	水	ごはん	ひごまるデー「みかん」 こめ						
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			609
		うまに	じゃがいも・こんにゃく・さとう	あぶら	ぶたにく・ちぎりあげ こうやどうふ		にんじん	たまねぎ・えだまめ ・しいたけ	
		くきわかめごまネーズあえ	さとう	ごま・ノンエッグマヨネーズ		くきわかめ	にんじん	キャベツ	22.0
		みかん						みかん	
22	木	パインパン	パン						
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			602
		あつあげのチリソースいため	さとう・でんぷん	あぶら	あつあげ・ぶたにく		ねぎ	たまねぎ・きくらげ・にんにく	
		コーンとたまごのスープ	じゃがいも・でんぷん		たまご・ベーコン		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・コーン	23.5
		ぶどうゼリー	ぶどうゼリー						
23	金	むぎごはん	こめ・むぎ						
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			589
		さかなのしおこうじだれ	でんぷん・さとう	あぶら	たら・みそ			たまねぎ・しょうが	
		キャベツとチキンのあえもの	さとう	ごま・ごまあぶら	チキンフレーク		にんじん	キャベツ・きゅうり	24.4
		たまねぎのみそしる			とうふ・あぶらあげ・みそ	わかめ・いりこ(だし)	にんじん・ねぎ	たまねぎ	
26	月	ミルクパン(ちいさめ)	パン						
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			603
		ちゃんぽん	スパゲッティ	あぶら	ぶたにく・かまぼこ		にんじん・ねぎ	キャベツ・もやし・たまねぎ しょうが・にんにく	
		ぎょうざ		あぶら	ぎょうざ				23.7
		かきいりフルーツミックス	カクテルゼリー					かき ・パイン・おうとう	
27	火	ぷちまるむぎごはん	こめ・むぎ						
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			611
		おやこに	じゃがいも・こんにゃく さとう・でんぷん	あぶら	たまご・とりにく・こうやどうふ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ	
		じゃこあえ	さとう	あぶら		しらすぼし・わかめ		もやし・キャベツ	27.7
		なっとう			なっとう				
28	水	きのこカレー	こめ・じゃがいも	あぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ・えのきたけ・しめじ にんにく・しょうが	
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			635
		りっちゃんのサラダ	さとう	あぶら	ハム・いとかつお	サラダこんぶ	にんじん	キャベツ・きゅうり・コーン	
		みかんかじゅう						みかんジュース	20.0
29	木	10月31日（土）うんどうかいのふりかえきゅうぎょうび							
30	金	ごもくごはん	こめ・むぎ・さとう	あぶら	あぶらあげ		にんじん	ごぼう・えだまめ ・しいたけ	609
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		さかなのてんぷら	こむぎこ	あぶら	たら	あおのり			
		さつまじる	さつまいも・こんにゃく		とりにく・みそ	いりこ(だし)	にんじん・ねぎ	だいこん・はくさい	21.8
		ミニりんごゼリー	りんごゼリー						

給食室からのお知らせ

今月の給食テーマ「目によい食べ物を知ろう」

1学期に学校で実施された視力検査の結果はいかがでしたか。

目は、私たちが起きている間ずっと働き続けています。さらに最近は、タブレットやテレビ、ゲーム、パソコン、スマートフォンなどを使う時間が増え、目を使う機会がますます多くなっています。目は一生使い続ける大切な器官です。目の健康を守るためには、目を十分に休ませることはもちろん、毎日の食事も大切です。10月の給食には、目の健康を支える栄養素をふくむ食品がたくさん登場します。また、10月10日は「目の愛護デー」です。この機会に、目によい食べ物について学び、しっかり食べて目を大切にしましょう。



2日（金）さんまのおろしに
5日（月）きびなごカレーフライ
7日（水）あじフライ
9日（金）さばのしょうがに

さんま、きびなご、あじ、さばは、背中の色が青みを帯びているため「青魚」と呼ばれます。みなさんの目の奥には「網膜（もうまく）」という、目に入った景色を受け取って脳に伝える大切な場所があります。網膜は、半分以上が青魚の脂に含まれるDHAでできています。そのため、DHAという脂は目を健康に保ち、見たものを脳へ正しく伝えるために欠かせない栄養です。

また、さんまや、さばは、これから旬を迎え、おいしくなる季節です。給食でも登場しますので、ぜひしっかり食べて目の健康に役立てましょう。

8日（木）かぼちゃのクリームに
13日（火）レバーとさつまいものアーモンドがらめ
小松菜のふりかけ

色のこい野菜や、レバーなどは、ビタミンAがたくさん含まれています。ビタミンAには、目の表面を健康に保ち、目の乾燥を防ぐ働きがあります。近年は、タブレットやスマートフォンなどを使う時間が増え、目が乾燥しやすくなっています。目の乾燥が気になる人は、ビタミンAを多くふくむ食品を積極的に食べて、目の健康を守りましょう。

14日（水）なすのそぼろどん
19日（月）ブルーベリージャム

ブルーベリーや、なすにふくまれる「アントシアニン」には、目の働きを助ける力があります。アントシアニンは目の中で光を感じる物質が元気に働くのをたすけるため、目の健康を保つことにつながります。目をたくさん使う人はぜひ食べてみましょう。

20日（火）熊本（ご当地給食）「味の旅」

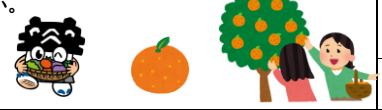
今月は「宇城」地域のご当地給食です。今回は「しょうが」と「しらたま」を紹介します。

「しょうが」は、宇城市小川町の特産物の一つです。しょうがの成分の中には、体を温める働きがあり、昔から健康によい食べ物として親しまれてきました。

「しらたまこ」は宇城市小川町で、明治時代に作られるようになりました。熊本の「しらたまこ」は「肥後白玉粉」と言われ、つやがあり、なめらかな食感が特徴です。全国でも有数の白玉粉の産地として知られています。

21日（金）ひごまるデー「みかん」

今月のひごまるデーは「みかん」です。熊本市の河内地区でとれました。熊本県は、みかんの生産量が全国4位です。おいしい「みかん」の特徴は、色が濃く、へたの切り口が小さいものだそうです。皮をむいて食べてください。



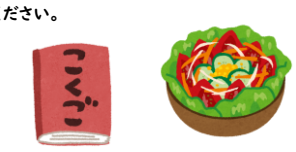
26日（月）かきいりフルーツミックス

今日は、秋が旬の果物「柿」を使ったフルーツミックスです。これらの栄養素には、かぜなどの病気から体を守る働きがあります。これから感染症が流行しやすい季節になります。柿を食べて、元気にすごしましょう。

28日（水）りっちゃんのサラダが給食に登場！

1年生の国語の時間で学習する「サラダでげんき」を覚えていますか？お話の中で、りっちゃんは、病気のお母さんに元気になってもらうために、心をこめてサラダを作りました。給食でも、その「りっちゃんのサラダ」を作ってみました。教科書のサラダには、トマトが入っていましたが、給食では、たくさん集めることができなかったので、入っていません。

りっちゃんが作ったサラダには、いろいろな動物たちのアイデアがつまっていましたね。どうして、このサラダを食べると元気が出るのか、お話を思い出しながら食べてみてください。



※ 都合により、献立が変更する場合があります。

※ 食物アレルギー等で対応の必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。