

令和七年度
10月



令和7年9月30日
豊島区立朋有小学校
校長 石川 悦子
栄養士

給食時の咳エチケット用として、手洗い用とは別に
ハンカチまたはティッシュをランチョンマットと一緒に給食袋へ入れておいてください。



10月は、収穫の秋、食欲の秋です。旬のおいしい食べ物がたくさん出回ります。給食にもさつまいもやきのこ、りんご、かきなどたくさん登場します。秋を感じる食べ物をたくさん食べて、毎日元気に過ごしましょう。

お米と日本人の食

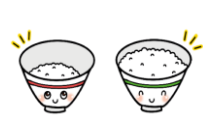


お米は日本人にとって主食であり、古来から神事や祭事において中心となる重要な作物でした。しかし、一人当たりの年間消費量は1962(昭和37)年度の118.3kgをピークに2022(令和4)年度は50.9kgまで減少しています。さらに昨年から米価格の高騰も社会に大きな影響を及ぼしています。もうすぐ新米の時期。お米の大切さやよさをあらためて見直してみましょう。

主食としてのご飯のよさ

主食にはお米のご飯のほか、小麦などから作られるパンやめんもあります。主食となる食べ物の多くにふくまれている炭水化物(糖質)は体や脳を動かすエネルギー源で、子ども達にとっては体が成長するために欠かせません。主食としてのご飯には次のようなよさがあります。

●どんな料理にも合う! ●腹持ちがよい! ●塩分はゼロ! ●量の調整がしやすい!



和洋中、どんな料理にもよく合います。

粉でなく粒のため、消化がゆるやかに進み

パンやめんと違って食塩を使わずに作れます。

食べる量を自分で考えて柔軟に調整できます。

学校でも、週4回お米を給食に取り入れるようにしています。和食だけでなく、中華や洋風など様々な料理を組み合わせています。そのため、1週間飽きることなく米飯献立を食べられるようになっています。白飯の日は、食べやすいようにしっかり味のおかずをしたり、混ぜご飯の時は、水分の量をいつもよりすくなくするなど、毎日調整をしています。

給食のお米は、9月下旬より、新米も納品されています。千葉県のみさおとめをはじめ、秋田県のおきたこまち、山形県のはえぬきなど、様々な品種のお米を使用しています。

日	こんだて	のみもの	あかいろのグループ ち・にく・は・ほねをつくるもの	きいろのグループ ねつやちからになるもの	みどりいろのグループ からだのちょうしをととのえるもの	エネルギー たんばく質
2 木	ごはん	ぎゅう にゅう う		こめ		557
	カレーにくじゃが		ぶたにく	あぶら,じゃがいも,こんにゃく,さとう	たまねぎ,にんじん	
	和風おろしサラダ		ちりめんじゃこ	さとう,あぶら	キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん,だいこん,しょうが	23.0
3 金	ごはん	ぎゅう にゅう う		こめ		614
	ジャージャンドウフ		なまあげ,ぶたにく,みそ,	あぶら,さとう,かたくりこ	にんにく,しょうが,キャベツ,にんじん,たまねぎ,ねぎ,ピーマン	
	バリバリサラダ			あぶら,ワンドンのかわ,さとう,こま	きゅうり,にんじん,とうもろこし,キャベツ,にんにく	25.5
6 月	おやこどん	ぎゅう にゅう う	とりにく,あぶらあげ,たまご	こめ,あぶら,しらたき,さとう,かたくりこ	たまねぎ	675
	みそしる		とうふ,わかめ,みそ		たまねぎ,だいこん,ねぎ	
	おつきみだんご【中秋の名月の献立】			こめ,しらたき,さとう,かたくりこ	かぼちゃ	26.4
7 火	きびごはん	ぎゅう にゅう う		こめ,きび		618
	さかなのスパイシーてりやき		さわら		しょうが	
	ツナサラダ		ツナ	あぶら,さとう	キャベツ,きゅうり,あかピーマン,きピーマン,たまねぎ	
	じゃがいもとたまごのスープ		とりにく,たまご	あぶら,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,とうもろこし,ほうれんそう	29.6
8 水	しょうゆラーメン	ぎゅう にゅう う	ぶたにく,わかめ	ちゅうかめん,あぶら	ねぎ,とうもろこし,ほうれんそう,しょうが	588
	たこやきポテト		いいだこ,あおのり,かつおぶし	じゃがいも,かたくりこ,あぶら	ねぎ	
	りんご				りんご	24.7
9 木	むぎごはん	ぎゅう にゅう う		こめ,むぎ		561
	とりのねぎソース		とりにく	ごまあぶら,さとう,ごま(ねり)	ねぎ	
	やさいときこのおひたし				ほうれんそう,にんじん,もやし,キャベツ,しめじ,えのきたけ	
	さつまじる		とうふ,みそ	さつまいも,こんにゃく,あぶら	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ	22.5
10 金	チキンライス	ぎゅう にゅう う	とりにく	こめ,むぎ,あぶら	トマトジュース,たまねぎ,にんじん,マツシユルム,トマト,グリーンピース	560
	ABCスープ【目の愛護デーの献立】		ベーコン	あぶら,スパゲッティ	にんにく,セロリ,たまねぎ,にんじん,キャベツ	
	ヨーグルトブルーベリー		ヨーグルト	さとう	ブルーベリー,レモン	20.0
14 火	さんまのかばやきどん	ぎゅう にゅう う	さんま	こめ,むぎ,あぶら,こむぎこ,かたくりこ,さとう	しょうが	706
	ぐだくさんじる		とうふ	こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,にんじん,こまつな,ねぎ	
	みかん				みかん	25.5
15 水	ちゅうかどん	ぎゅう にゅう う	いか,ぶたにく	こめ,あぶら,かたくりこ,	きくらげ,たまねぎ,にんじん,はくさい,チンゲンサイ	582
	はるさめサラダ			はるさめ,さとう,あぶら	キャベツ,きゅうり,もやし,にんじん,しょうが	
	フルーツポンチ		かんてん	さとう	りんご,パイナップル,もも,ぶどうジュース,レモン	19.8
16 木	ビーンズドッグ	ぎゅう にゅう う	ぶたにく,だいず,チーズ	こめ,パン,あぶら,こむぎこ,さとう	たまねぎ,にんじん,セロリ,にんにく,しょうが	612
	ふわふわスープ		とりにく,チーズ,たまご	あぶら,パン	にんにく,たまねぎ,にんじん,とうもろこし,ほうれんそう	
	りんご				りんご	29.8



10月のブックメニュー



『おおきなかぼちゃ』

(エリカ・シルバーマン/作 S.Dシンドラー/絵 おびかゆうこ/訳 主婦の友社)

まじょがまいたかぼちゃのタネは、みるみるおおきくなりました。あしたはいよいよハロウィン。まじょは、かぼちゃのパイをつくるため、かぼちゃをとりにいきますが…。

関連本

『14ひきのかぼちゃ』

(いわむらかずお/作 童心社)

『こどもの行事 しぜんと生活 10月のまき』

(かこさとし/文・絵 小峰書店)

～図書館司書の白井先生より～

給食目標

食後は静かに休みましょう。

《給食人気レシピ紹介》

今月は、「魚の香味焼き」を紹介します。給食では、メルルーサという魚を使いましたが、たらやさわらなどの白身魚を使って作ってもだいじょうぶです。お魚が苦手な子も食べやすいと好評でした。

ぜひご家庭でも試してみてください。

(材料4人分)

- ・白身魚 4 きれ
- ・食塩 少々
- ・しょうが汁 小さじ1/3
- ・にんにく(みじん切り) 小さじ1/3
- ・長ねぎ(みじん切り) 8g
- ・みそ 16g
- ・みりん 小さじ1/2
- ・濃口しょうゆ 小さじ2/3

(作り方)

- ①塩からしょうゆまでをよく混ぜ合わせる。
- ②①を魚にかけて、漬け込む。
＊1時間近くつける。
- ③魚焼き機で7分ほど焼く。
または、うすく油をひいたフライパンで両面を焼く。

17金	あきやさいカレーライス わかめサラダ レモンスカッシュゼリー	ぎゅうにゅう	とりにく わかめ かんでん	こめ,むぎ,あぶら,さつまいも,こむぎこ,はちみつ さとう,あぶら さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ,しめじ,エリンギ,にんじん にんじん,もやし,キャベツ レモン	647 18.5
21火	ジャンバラヤ タンドリーフィッシュ ココロコスープ さつまいもとじゃこだいずのあげに	ぎゅうにゅう	ベーコン,ウィンナー メルルーサ,ヨーグルト ベーコン,ひよこまめ ちりめんじゃこ,だいず	こめ,むぎ,あぶら さとう あぶら さつまいも,かたくりこ,あぶら,さとう,ごま	トマトジュース,にんにく,セロリー,たまねぎ,トマト,グリーンピース にんにく,しょうが,たまねぎ たまねぎ,とうもろこし,にんじん,パセリ	673 29.9
22水	シナモンりんごトースト ポークビーンズ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう	 ぶたにく,だいず あぶら	しょくパン,はちみつ,バター あぶら,バター,こむぎこ,じゃがいも あぶら	りんご,レモン にんにく,セロリー,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム キャベツ,にんじん,とうもろこし,たまねぎ	567 21.4
23木	じゃこわかめごはん あつあげとじゃがいものそばろに やさいのごまずだれ	ぎゅうにゅう	わかめ,ちりめんじゃこ なまあげ,ぶたにく さとう,あぶら,ごま	こめ さとう,あぶら,じゃがいも,かたくりこ さとう,あぶら,ごま	しょうが,にんじん,たまねぎ,しめじ,グリーンピース こまつな,キャベツ,もやし,にんじん	620 26.3
24金	むぎごはん【北海道郷土料理】 さけのちゃんちゃんやき いもだんごじる りんごゼリー	ぎゅうにゅう	 さけ,みそ あぶらあげ,とうふ かんでん	こめ,むぎ あぶら,さとう,ごま,バター じゃがいも,かたくりこ さとう	しょうが,キャベツ,たまねぎ,えのきたけ,にんじん,とうもろこし にんじん,だいこん,こまつな りんごジュース,りんご	608 27.1
27月	ドリア レンズまめのトマトスープ りんご	ぎゅうにゅう	とりにく,ぎゅうにゅう,チーズ ベーコン,レンズまめ さとう	こめ,あぶら,こむぎこ,バター あぶら さとう	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,ブロッコリー セロリー,たまねぎ,トマト,パセリ りんご	641 23.8
28火	むぎごはん のりのつくだに にくとうふ だいこんひじきサラダ	ぎゅうにゅう	 ほしのり,あさり ぶたにく,とうふ ひじき	こめ,むぎ さとう あぶら,こんにゃく,さとう,やきか さとう,あぶら	 えのきたけ,しめじ,たまねぎ,ねぎ,にんじん,ごぼう だいこん,キャベツ,きゅうり,にんじん	587 26.5
29水	むぎごはん ししゃものバリバリ揚げ ごまドレッシングサラダ とんじる	ぎゅうにゅう	 ししゃも,ピザチーズ ぶたにく,とうふ,みそ	こめ,むぎ はるまきのかわ,こむぎこ,あぶら あぶら,さとう,ごま, あぶら,じゃがいも,こんにゃく	 しそ きゅうり,にんじん,とうもろこし,キャベツ ごぼう,だいこん,にんじん,こまつな,ねぎ	655 30.3
30木	ビビンバ じゃがいものスープ かき	ぎゅうにゅう	ぶたにく,こうやどうふ,みそ,たまご さとう	こめ,あぶら,さとう,ごま あぶら,じゃがいも,かたくりこ, かき	にんにく,ほうれんそう,だいずもやし,にんじん にんにく,きくらげ,にんじん,ねぎ,チンゲンツァイ	605 24.5
31金	なすいリスパゲッティミートビーンズ キャベツのマリネ パンプキンケーキ【ハロウィン献立】	ぎゅうにゅう	ベーコン,ぶたにく,レンズまめ,チーズ とうにゅう,たまご	スパゲッティ,,あぶら, さとう,あぶら こむぎこ,さとう,バター	にんにく,セロリー,たまねぎ,にんじん,トマト,パセリ,なす にんじん,きゅうり,キャベツ,とうもろこし,レモン,たまねぎ かぼちゃ,ほしごどう	723 27.8