

秋

10月

給食だより

水沢

学校給食

センター

10月の給食目標

食べ物のほたらきをしよう

過ごしやすい気温の季節になりました。暑い時期は食欲が落ちがちで、給食の残量も多くなっていたましたが、涼しくなってきたので、しっかり給食を食べて欲しいです。特に給食のごはんが多く残ります。ごはんをあまり食べずにお家に帰ってからたくさんおやつを食べていないでしょうか。おやつは小・中学生にとって絶対に食べなければならぬものではありません。必要なエネルギーは食事にとるのが基本です。ごはんをしっかり食べるようにしましょう。

間食は朝・昼・夕の3食ではとりきれない栄養素や水分を補給する役割があります。つまり、3食で十分にとれていれば、間食はとらなくてもよいのです。しかし、楽しみな時間でもあります。きちんと決まりをつくるようにしましょう。

間食では、どんなことに気をつけていますか？好きなものを好きなだけ食べてしまうと、糖分や脂質、塩分のとりすぎで肥満や生活習慣病の原因になります。朝・昼・夕の3食とのバランスをとりながら、どのようにとっていけばよいのかを考えましょう。

その間食、もしかして……

糖分 とりすぎ!?

チョコレートや清涼飲料、菓子パンなどは糖分を多く含みます。糖分のとりすぎは肥満や糖尿病、脂肪肝、むし歯などの原因になります。

脂質 とりすぎ!?

スナック菓子やドーナツなどは脂質を多く含みます。脂質のとりすぎは肥満や脂質異常症のほか、将来大腸がんなどになる危険を高めます。

子どもがおやつに何を食べているかを知っていますか？

子どもがおやつに好きなだけ菓子を食べていたり、こづかいで自由に買い食いしたりしていませんか？そのことが食べすぎや肥満の原因になっているかもしれません。おやつは親子で一緒に選び、子どもがおやつに何を食べているのかを把握するようにしましょう。

Q. 間食って菓子のことでしょう？

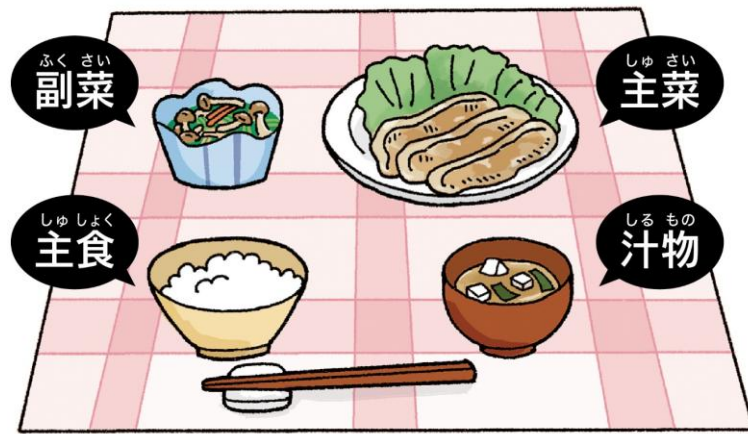
A. 間食とは菓子のことでなく、足りない栄養素を補うための食事です。3食で栄養がとれていれば必ずとるものでもありません。間食では不足しがちな栄養素がとれるようにおにぎりや野菜、果物、乳製品などからも選びましょう。

時間を決めずに食べる「だらだら食べ」や、テレビやゲームをしながらの「ながら食べ」は肥満や虫歯の原因になります。ゲーム中などにお菓子が近くにあるとつい食べてしまいます。間食はきちんと時間を決めて食べましょう。

間食は……

令和8年10月 水沢小学校 献立表(前半)							
都合により献立内容を変更することがあります。							
日	予定	牛乳・食器具	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	たんばく質 脂質 食塩相当量
1木			ごはん			米	632 kcal
			ししゃものおせんべいやき	子持ちししゃも		ノンエッグマヨネーズ、 パン粉、揚げせんべい	27.2 g
			カレーおひたし		こまつな、もやし、キャベツ	油	21.5 g
2金	2年なし		ごはん			米	643 kcal
			やきとりどんのぐ	鶏肉、たまご	れんこん、にんじん	油、砂糖、水あめ	29.4 g
			かぼちゃとさつまいものサラダ	チーズ	かぼちゃ、きゅうり	さつまいも、 ノンエッグマヨネーズ	20.2 g
5月			きのこじる	豆腐、豚肉	しめじ、なめこ、えのき、にんじん、ごぼう、 だいこん、ねぎ	油	2.3 g
			ごはん			米	612 kcal
			本当にもやしだけのナムル		もやし、にんにく	ごま、砂糖、油	24.0 g
6火			ちゅうかライスのぐ	豚肉、いか、かまぼこ、 うずら卵	たけのこ、きくらげ、玉ねぎ、はくさい、 キヌサヤ、しいたけ、にんじん	油、砂糖、片栗粉	18.2 g
			あきのヨーグルトあえ	ヨーグルト、練乳	りんご缶	ぶどうゼリー、梨ゼリー	2.1 g
			ごはん			米	670 kcal
7水			てづくりひじきふりかけ	ひじき、かつお節		ごま、砂糖、油	30.1 g
			がんもどきのそぼろに はくさいなべ	がんもどき、鶏肉 豚肉、かまぼこ、豆腐	しょうが、いんげん はくさい、しいたけ、えのき、にんじん、ねぎ、 しょうが、にんにく、こんにゃく	砂糖、油、片栗粉	26.7 g
			ごはん			米	2.8 g
8木	6年なし		コシヒカリごはん			米	711 kcal
			にしんのごまがらめ	にしん		片栗粉、米粉、油、砂糖、 ごま	26.7 g
			ポテトサラダ	ハム	きゅうり、玉ねぎ、にんじん、コーン	じゃがいも、砂糖、 ノンエッグマヨネーズ	30.9 g
9金	メニデユイ		しおとりじる	鶏肉、豆腐、油揚げ	キャベツ、にんじん、ごぼう、こまつな、ねぎ	油	1.8 g
			ごはん			米	591 kcal
			あつあけの Tandori チーズやき	生揚げ、ヨーグルト、チーズ			26.0 g
13火			ひじきサラダ	ひじき、ハム	キャベツ、きゅうり、にんじん	砂糖、油	22.6 g
			とうがんスープ	鶏肉、かまぼこ、たまご	とうがん、玉ねぎ、にんじん、しいたけ、 チンゲンツアイ	油、片栗粉	2.2 g
			ごはん			米	625 kcal
14水			チキンカツブルーベリーソース	鶏肉		油、薄力粉、パン粉、 ブルーベリージャム	24.4 g
			キャロットサラダ	ツナ	にんじん、みずな、玉ねぎ	油、砂糖	19.3 g
			かぼちゃのとうりゅうシチュー	ベーコン、豆乳	玉ねぎ、にんじん、しめじ、かぼちゃ、コーン、 クリームコーン	油、米粉	2.3 g
15木			ごはん			米	651 kcal
			キムタクごはんのぐ	豚肉、ベーコン	にんじん、はくさいキムチ、たくあん	油	23.3 g
			カレーポテトビーンズ	大豆		じゃがいも、油、片栗粉、 砂糖	21.2 g
15木			とうりゅうじたてのやさいじる	豚肉、油揚げ、みそ、豆乳	はくさい、ごぼう、にんじん、ねぎ、こんにゃく	さつまいも	2.3 g
			ごはん			米	751 kcal
			てづくりあじフライ	あじ		薄力粉、パン粉、油	33.6 g
15木			てづくりタルタルソース		玉ねぎ、きゅうり、ピクルス	ノンエッグマヨネーズ	31.4 g
			ツナとわかめのごまずあえ	ツナ、わかめ	キャベツ、しょうが	ごま、ごま	2.8 g
			みそけんちんじる	鶏肉、豆腐、油揚げ、みそ	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、こんにゃく	じゃがいも、油	
15木			ごはん			米	570 kcal
			チキンピカタバーベキューソース	鶏肉、たまご	りんご、にんにく	薄力粉、砂糖	30.8 g
			ごまじゃこサラダ	わかめ、ハム、ちりめんじゃこ	切干しだいこん、キャベツ、にんじん	砂糖、油、ごま	15.9 g
15木			とうがんのみそしる	油揚げ、豆腐、みそ	とうがん、にんじん、なめこ、ねぎ		2.4 g

知っておきたい！ 献立の基本

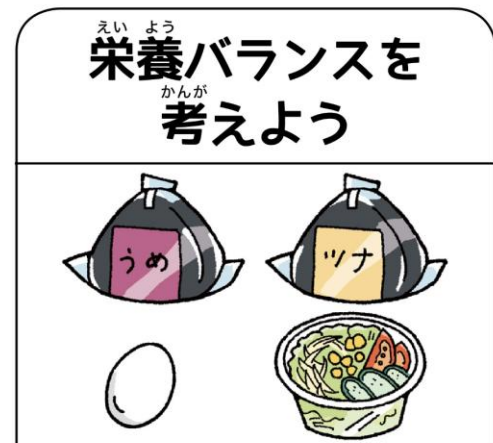


献立を立てる時は、いろいろな食品から偏りなく選んで、主食、主菜、副菜、汁物を決めましょう。

主食 米、パン、めんなどから選ぶ。
主菜 魚、肉、卵、豆・豆製品から選ぶ。
副菜 野菜、いも類、海藻、乳製品、果物から選ぶ。
汁物 みそ汁やスープ、飲み物から選ぶ。

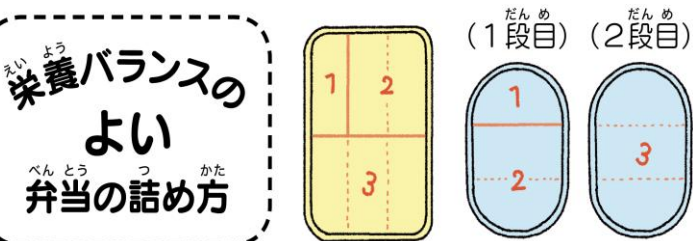
コンビニで選ぶ食事のポイント

コンビニで昼食などを購入する時は、どのような食品を選べばよいのかを考えましょう。



主食のおにぎりやパンだけではなく、主菜となる肉、魚、卵などのおかずや、副菜となる野菜のおかずもとれるような食品を組み合わせましょう。

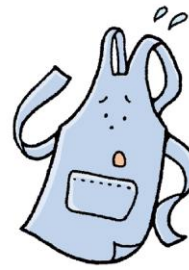
食品の表示には、原材料名や、内容量、栄養成分表示、期限、アレルギー物質の表示などが書かれています。食品を選ぶ時の参考にしましょう。



弁当箱の面積を6等分して、主食が3、主菜が1、副菜が2の割合で決めると、栄養バランスがよくなるといわれています。

献立を決めるのに悩んだ時は

献立に悩んだ時は、給食の献立表の活用をおすすめします。学校給食は、旬の食材を使って栄養バランスのとれた献立を作成しています。つくりたい料理や、使いたい食材がある日の献立を参考にしてみてください。



令和8年10月 水沢小学校 献立表(後半)

都合により献立内容を変更することがあります。

日	予定	牛乳・食器具	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	たんばく質 脂質 食塩相当量
16金	とおかまち メニュー		キャロットライス あきいろびじんばやしライス こえだひろいサラダ	豚肉、大豆ペースト、生クリーム かまぼこ	にんじんペースト 玉ねぎ、にんじん、しめじ、いんげん、トマト 切干しだいこん、キャベツ、こぼろ、にんじん、きゅうり	米、油 じゃがいも、油、砂糖 ノンエッグマヨネーズ	621 kcal 21.6 g 20.7 g 2.4 g
19月			ソフトめん なす入りミートソース こまつなとだいずのサラダ	豚肉、チーズ 大豆	玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、マッシュルーム、トマト、なす こまつな、にんじん、きゅうり、キャベツ	ソフト麺 バター 砂糖、アーモンド、油	646 kcal 28.1 g 18.5 g 2.5 g
20火	メヘ ニ ユ ツ 塩		ごはん あんをかけて食べてもいいよどんぐり ベーコンとほくさいのちゅうかあん はちみつやきりんご	豚肉、大豆、ちりめんじゃこ ベーコン、豆腐、たまご	たけのこ、のぎわな 玉ねぎ、にんじん、もやし、レタス りんご	米 砂糖、油、片栗粉 片栗粉 バター、砂糖、はちみつ	619 kcal 26.2 g 23.2 g 1.7 g
21水			コシヒカリごはん サンマのかばやき きつかあえ きりぼしだいこんのみそしる	さんま かまぼこ 油揚げ、わかめ、みそ		米 片栗粉、米粉、油、砂糖、こま こまつな、もやし、きくの花 切干しだいこん、にんじん	625 kcal 23.4 g 24.7 g 2.3 g
22木			ごはん むしぎょうざ きのこもやしちゅうかあえ マーボーとうがん	豚肉 ハム 豚肉、みそ	ねぎ、キャベツ、玉ねぎ、にんにく えのき、しめじ、もやし、きゅうり とうがん、ねぎ、にんじん、もやし、たけのこ、チンゲンツァイ、にんにく、しょうが	米 パン粉、薄力粉、油 油、砂糖、こま 砂糖、油、片栗粉	582 kcal 23.5 g 16.8 g 2.0 g
23金			ごはん ふっかつ きりざい こころぽかぽかとんじる			米 麴、薄力粉、油、パン粉、油、砂糖 のぎわな漬、たくあん、にんじん だいこん、にんじん、ごぼう、ほくさい、なめこ、ねぎ じゃがいも	652 kcal 24.4 g 19.4 g 2.5 g
26月			ごはん ホイコーローライスのぐ とうふスープ やききんとんパイ	豚肉 豆腐、海草ミックス、焼き豚	玉ねぎ、キャベツ、青ピーマン、きくらげ、にんにく、しょうが たけのこ、えのき、ねぎ、まいたけ	米 油、砂糖、片栗粉、油 片栗粉 さつまいも、りんごジャム	601 kcal 23.4 g 17.6 g 2.0 g
27火			ごはん とちの油あげねぎみそチーズやき こまつなサラダ ようふうにこみ	栃尾の油揚げ、チーズ、みそ ツナ ウインナー、うずら卵、ベーコン	しょうが、ねぎ こまつな、キャベツ とうがん、にんじん、キャベツ、こんにゃく	米 砂糖 油、砂糖 じゃがいも	625 kcal 26.0 g 23.2 g 2.4 g
28水			ごはん あつやきたまご だいがくいも すきやきに	たまご 豚肉、焼き豆腐		米 さつまいも、油、砂糖、水あめ、こま 砂糖 はくさい、にんじん、えのき、しいたけ、ねぎ、しゅんぎく、こんにゃく	654 kcal 25.2 g 20.8 g 1.8 g
29木			ごはん とうふしゅうまい あぶらあげのごまずあえ どさんこスープ	鶏肉、豆腐、おから 油揚げ 豚肉、みそ	キャベツ、にんじん、玉ねぎ はくさい、こまつな、にんじん もやし、にんじん、キャベツ、チンゲンツァイ、ねぎ、メンマ、コーン、きくらげ、にんにく	米 砂糖、油、片栗粉、しゅうまいの皮 砂糖、こま 油	593 kcal 24.9 g 20.0 g 2.3 g
30金	メ ニ ウ イ ン		ごはん かぼちゃとひきにくのカレー いろ de ハロウィンサラダ のむヨーグルト	豚肉 チーズ 飲むヨーグルト	しょうが、にんにく、エリンギ、玉ねぎ、にんじん、かぼちゃ、トマト、りんご 紫キャベツ、キャベツ、にんじん	米 油 油、砂糖	588 kcal 14.3 g 14.0 g 2.1 g

「味覚の秋」がやって来た！
五感で味わい、食事を楽しみましょう

