



# 10月食育だより

全校児童配付

おうちのひとと  
いっしょによもう!

## 今月の目標

季節の食べ物を知ろう

十日町市立田沢小学校

ようやく暑さも落ち着き、過ごしやすい季節になりました。今月は全校遠足、音楽祭、150周年記念関連行事など、行事がたくさんあります。楽しみな行事の当日、体調を崩さないよう、早起き・早寝・朝ごはんなどで生活リズムを整え、秋が旬のおいしい食べ物を食べて、元気に過ごしましょう。

## すきなきゅうしょくアンケート 結果発表 😊

夏休みに「すきなきゅうしょくアンケート」にご協力いただき、ありがとうございました。児童・教職員107名からの回答を集計しましたので紹介します。( )内は票数です。

### 好きな主食

- 1位 ココア揚げパン (17)
- 2位 揚げパン (13)
- 3位 パン (12)
- 4位 きな粉揚げパン (11)
- 5位 コシヒカリごはん(8)  
ごはん

・パン、特に揚げパンが人気でした。  
・ラーメン (6)、ソフトめん  
ミートソース (5)、みそラーメン (4) など、麺も挙がっていました。  
・混ぜご飯よりも白いご飯なのは、さすが米どころ!

### 好きな主菜

- 1位 鶏のから揚げ (34)
- 2位 アクアパッツァ (10)  
肉
- 4位 玉子焼き (9)
- 5位 ハンバーグ (3)  
さばのみそ煮  
魚  
鶏肉のマスタード焼き

・やっぱりから揚げは人気ですね。  
・少数票では、「鶏肉のみそ焼き」「さばの塩こうじ焼き」など、メニュー名をしっかりと覚えてくれたものも多く、献立を考えている立場としてうれしかったです。

### 好きな副菜

- 1位 春雨サラダ (11)  
海藻サラダ
- 3位 ポテトサラダ (7)
- 4位 シーザーサラダ (6)
- 5位 ナムル (4)  
ゆかりあえ  
切干大根サラダ

・副菜は、たくさんのメニューが挙がり、票が割れていました。  
・ランキングには入れませんでした、「すきな副菜はない」との答えが7票ありました…野菜も好きになってもらえるようがんばります。

### 好きな汁物・スープ

- 1位 ABCスープ (19)
- 2位 シチュー (13)
- 3位 クラムチャウダー (10)
- 4位 なめこ汁 (8)
- 5位 豚汁 (7)

・シチューやクラムチャウダーなど、クリーム系スープが人気でした。  
・「1年生の時にした緑のみそ汁 (5年生)」が気になって探してみました。みそ汁は見つけれませんでした。ほうれん草を使った「グリーンポタージュ」というのがありました。5年たっても覚えているなんて、かなりのインパクトだったんでしょうね。



### 好きな果物・デザート・飲み物

- 1位 ガトーショコラ (51)
- 2位 冷凍みかん (20)
- 3位 フルーツポンチ (6)  
七夕ゼリー
- 5位 ゼリー (3)

・圧倒的人气はガトーショコラでした。調理員さんたちにお伝えしたら、「がんばって作ったかいがあったね」と喜んでいらっしゃいました。

人気の高かったメニューの中から、献立のバランスなどを考慮しながら、150周年記念式典に向けて「田沢小学校150さい スマイルメニュー😊」として提供します。ご家庭でも「今日のスマイルメニューどうだった?」など、話題の一つにしていただければと思います。なお、すべての回答は2階体育館側の廊下に掲示しますので、よろしければ来校の際にご覧ください。

# 10月のこんだて表

都合によりこんだてを変更することがあります。

曜日	月	火	水	木	金
日	<b>田沢小学校150さいスマイルメニュー</b> 2日～24日にかけて、「すきなきゅうしょくアンケート」で人気が高かったメニューを出します！ こんだて表には😊マークがついています。 <b>10月1日は「50年前の給食メニュー」</b> タイムカプセル行事で来校いただいた方々よりお話を聞き、当時のメニューを再現しました。食器や瓶牛乳は無理でしたが...当時の気分を味わいましょう！		<b>1 50年前の給食メニュー</b> かんゆ ドロップ くじらの たつたあげ いちごジャム コッパン カレーじる	<b>2</b> ナムル かいたまふう たまごやき ごはん ワンタン スープ	<b>3</b> たくあんのおかかあえ いわしの チーズパン ごはん なめこじる
エネルギー			693 キロカロリー	587 キロカロリー	608 キロカロリー
たんぱく質			30.9 グラム	24.7 グラム	24.6 グラム
日	<b>6 十五夜献立</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9 全校遠足</b>	<b>10 目の愛護デー献立</b>
こんだて	シーザー サラダ まんげつ ピカタ おつきみゼリー ごはん おつきみじる	はるさめ サラダ まめみそ ごはん ごやどろふの たまごとし	わふう マカロニサラダ さばの ごうみやき ごはん とんじる	 きりぼし だいこんの じゃこロンチーノ ABCスープ ジョア ひとみキラキラの クリームソース	エネルギー: 572 キロカロリー たんぱく質: 17.2 グラム
エネルギー	629 キロカロリー	659 キロカロリー	696 キロカロリー		572 キロカロリー
たんぱく質	22.6 グラム	26 グラム	26 グラム		17.2 グラム
日	<b>13 スポーツの日</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17 とおかまちメニュー</b>
こんだて	<b>10月のとおかまちメニュー「からむし」</b> 虫ではなく草です。葉には優れた栄養分があり、十日町の「ネオ昭和」さんでは、からむしを乾燥、粉末にしたものを使って「からむし麺」が作られています。	かいそう サラダ あつあげの チーズタッカルビ ごはん あきやさいの スープ	はくさいの ごまあえ とりにくの からあげ ごはん さといもの みそしる	おからサラダ アクア パツア ごはん コーンスープ	からむしめん サラダ とりにくの からむしマヨ やき れいとうみかん ごはん からむしde トロっと わふうじる
エネルギー		614 キロカロリー	600 キロカロリー	687 キロカロリー	626 キロカロリー
たんぱく質		22.6 グラム	24 グラム	26.7 グラム	24.4 グラム
日	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
こんだて	ツナとわかめの ごまずあえ てづくり ガトーショコラ ごめこめん わふうじる	ごしきあえ かんもどきの そぼろあんかけ ごはん ほうとう	ポテトサラダ チリコンカン ごはん もずく かきたまスープ	フルーツ ポンチ とうにゅう みそしる たすけふうチャーハン	ひじきと チーズのサラダ ごはん ココア あげパン クラム チャウダー
エネルギー	744 キロカロリー	663 キロカロリー	653 キロカロリー	623 キロカロリー	608 キロカロリー
たんぱく質	32.2 グラム	27.6 グラム	27.4 グラム	24 グラム	21.4 グラム
日	<b>27 振替休業日</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30 ハロウィン献立</b>	<b>31 へるっ塩メニュー</b>
こんだて	<b>「からむし」の葉</b>  くきわかめの きんぴら とちおのあぶらげ かぐらなんばん マヨやき ごはん いもたき	れんこん サラダ ごはん あつあげの みそしる	ほうれんそうと ポテトの クリームに ごはん ハロウィンカレー (むぎごはん)	さつまいもと ブロッコリーの マヨサラダ ごはん とうにゅう ピリから みそしる	
エネルギー		686 キロカロリー	585 キロカロリー	700 キロカロリー	607 キロカロリー
たんぱく質		26.4 グラム	20.1 グラム	21.2 グラム	22.5 グラム