

令和8年



給食だより

十日町市立田沢小学校

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

2学期が始まってもう1か月が過ぎました。雨が多かったので、たまに晴れるととても気持ちがいいですね。先月の給食の様子をお知らせします。

## 牛乳パックのストローレス化

2学期から牛乳パックが変更になり、ストローがなくても飲める紙パックになりました。1・2年生は空のパックで練習をしていたので、初日からこぼすことなく、上手に開けて飲むことができました。これで田沢小学校だけで年間約4万本のストローが不要となり、重さ約12Kgのプラスチックごみが削減できる見込みです。



## 片付け方をマイナーチェンジ

年度途中ですが、ワゴンの返し方のルールを少し変更しました。調理員さんが作業しやすいように、また、調理員さんに感謝の気持ちを込めて片付けてくれるとうれしいです。



## 防災給食①～非常食体験～

災害や非常事態で食材が届かない、水やガスが止まり調理ができないことを想定し、レトルトのシチュー、冷凍のロールパン、牛乳のみの給食を提供しました。

シチューが口に合わず食べられなかった子もいました。ご家庭で非常食を用意する場合は、味見することをおすすめします！食べ慣れたカップ麺、レトルト食品、ペットボトル飲料を少し多めに買い置く「ローリングストック」もおすすめです。



非常食はゴミがたくさん出ます。コンパクトにまとめることも必須です！

## 防災給食②～炊き出し体験～

ツナ、コーンなど長期保存できる缶詰などを使ったカレーライスと、冷凍のゼリー、牛乳を提供しました。当日は配膳してくれる調理員さんや先生たちに、大きな声で「ありがとうございます」とあいさつしながら受け取っている子が多くいました。



給食へのご意見、給食だよりの感想、  
レシピのリクエストはこちらから！→

ホームページにも、ときどき  
給食をUPしています。見てね！→



# 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     | お知らせ                                                                                                                                                      | 10月のおおかまちメニュー <br><b>発見！とおかまちの宝もの～美人林～</b><br>松之山の丘陵地に広がるブナ林。その美しさから「美人林」と呼ばれるようになりました。紅葉シーズンには葉が黄色や橙色に染まり、まるで絵画のような空間が広がります。<br>この美しい景観を守るために、地元の保存会やまつのやま学園の皆さんが清掃活動（小枝拾いなど）を行っています。 |                                                                                                                                                                                                                              | 1                                                                                                                                                                                                                                        | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| こんだて  | 地域の方から「給食で食べてほしい」と、お米（新之助）のご寄付をいただきました。<br>10月の2週目から使用予定です。<br>ありがとうございます！                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                              | なすのミートソースペンネ <br>ひじきのつくだに<br>ごはん <br>くきわかめのコンソメスープ                 | ぶどうゼリー <br>トックスープ<br>チーズタッカルビどん(むぎごはん)                                                                                                                 |
| エネルギー |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                              | 618 キロカロリー                                                                                                                                                                                                                               | 693 キロカロリー                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| たんぱく質 |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                              | 26.1 グラム                                                                                                                                                                                                                                 | 25.6 グラム                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 日     | 5 いわしのひこんだて                                                                                                                                                                                                                                | 6                                                                                                                                                                                                                                                                       | 7                                                                                                                                                                                                                            | 8                                                                                                                                                                                                                                        | 9 めのあいごデーこんだて                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| こんだて  | ごしきあえ <br>いわしのかばやき<br>しんのすけごはん <br>もずくかきたまスープ                            | さつぱり <br>コールスロー<br>しんのすけごはん <br>クラムチャウダー                                                              | にらもやおひたし <br>とりにくのおこうじやき<br>しんのすけごはん <br>ほうとう              | さつまいものごまドレッシング <br>りんご<br>カレーライス(むぎごはん)                            | にんじんとチーズのサラダ <br>カリカリまめみそ<br>ブルーベリーゼリー <br>しんのすけごはん <br>ごうやどろふのたまごじ |
| エネルギー | 639 キロカロリー                                                                                                                                                                                                                                 | 655 キロカロリー                                                                                                                                                                                                                                                              | 568 キロカロリー                                                                                                                                                                                                                   | 666 キロカロリー                                                                                                                                                                                                                               | 689 キロカロリー                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| たんぱく質 | 26.1 グラム                                                                                                                                                                                                                                   | 26.9 グラム                                                                                                                                                                                                                                                                | 28.9 グラム                                                                                                                                                                                                                     | 20.6 グラム                                                                                                                                                                                                                                 | 27.1 グラム                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 日     | 12 スポーツの日                                                                                                                                                                                                                                  | 13 へるっしおメニュー                                                                                                                                                                                                                                                            | 14                                                                                                                                                                                                                           | 15                                                                                                                                                                                                                                       | 16 とおかまちメニュー                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| こんだて  | <br>スポーツの日                                                                                                                                              | くきわかめのピリからきんぴら <br>どちのあぶらげかぐらなんばんマヨやき<br>しんのすけごはん <br>いもたき                                        | はるさめ <br>サラダ<br>しんのすけごはん <br>なめこじる                     | たぐあんあえ <br>あじのマスタードパンこやき<br>しんのすけごはん <br>あきやさいのりポリータ           | こえだひろい <br>サラダ<br>あきいろ <br>びじんバヤシライス(キャロットライス)                                                                                                     |
| エネルギー |                                                                                                                                                                                                                                            | 677 キロカロリー                                                                                                                                                                                                                                                              | 611 キロカロリー                                                                                                                                                                                                                   | 601 キロカロリー                                                                                                                                                                                                                               | 633 キロカロリー                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| たんぱく質 |                                                                                                                                                                                                                                            | 26.3 グラム                                                                                                                                                                                                                                                                | 21.1 グラム                                                                                                                                                                                                                     | 25.5 グラム                                                                                                                                                                                                                                 | 22.2 グラム                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 日     | 19                                                                                                                                                                                                                                         | 20                                                                                                                                                                                                                                                                      | 21                                                                                                                                                                                                                           | 22                                                                                                                                                                                                                                       | 23                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| こんだて  | れんこん <br>サラダ<br>さつまいもむしパン<br>ソフトめんこぎつねじる                                                                                                                | はなやさいのタブレサラダ <br>ほうれんそうとポテトのクリームに<br>しんのすけごはん <br>カレースープ                                          | わふう <br>マカロニサラダ<br>しんのすけごはん <br>ほっけのこうみやき<br>かぼちやのみそじる | きゅうしよくはありません <br>十三夜とは？<br>十五夜の次に美しい月として、昔から愛でられてきました。両方見ると縁起が良い、と言われています。                                                                          | おからサラダ <br>じゅうさんやピカタ<br>しんのすけごはん <br>おつきみじる                                                                                                        |
| エネルギー | 683 キロカロリー                                                                                                                                                                                                                                 | 566 キロカロリー                                                                                                                                                                                                                                                              | 621 キロカロリー                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                          | 606 キロカロリー                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| たんぱく質 | 30.1 グラム                                                                                                                                                                                                                                   | 21.2 グラム                                                                                                                                                                                                                                                                | 27.1 グラム                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                          | 24.8 グラム                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 日     | 26                                                                                                                                                                                                                                         | 27                                                                                                                                                                                                                                                                      | 28                                                                                                                                                                                                                           | 29                                                                                                                                                                                                                                       | 30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| こんだて  | ナムル <br>たらきのこあんかけ<br>キャンディチーズ(1～3年1こ、4～6年2こ)<br>しんのすけごはん <br>ワンタンスープ | ゆかり <br>ちーずあえ<br>たすけふうチャーハン                                                                                                                                                          | チキンサラダ <br>やきぐりコロッケ<br>しんのすけごはん <br>あつあげのそばろに          | きりぼし <br>だいこんのじゃこロンチーノ<br>しんのすけごはん <br>ハンバーグのオニオンソース<br>コーンスープ | にぎやか <br>まじよサラダ<br>セルフのハロウィンおえかきオムライス(チキンライス)                                                                                                                                                                                           |
| エネルギー | 636 キロカロリー                                                                                                                                                                                                                                 | 555 キロカロリー                                                                                                                                                                                                                                                              | 688 キロカロリー                                                                                                                                                                                                                   | 642 キロカロリー                                                                                                                                                                                                                               | 581 キロカロリー                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| たんぱく質 | 27.5 グラム                                                                                                                                                                                                                                   | 24.1 グラム                                                                                                                                                                                                                                                                | 24.7 グラム                                                                                                                                                                                                                     | 24.2 グラム                                                                                                                                                                                                                                 | 19.3 グラム                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |