

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

食べ物のはたらきを知ろう

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。

STOP! だらだら食べ

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 水沢中学校 献立表(前半)

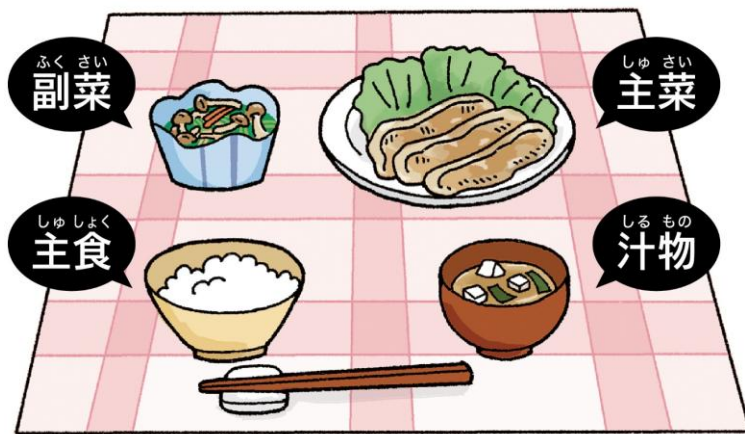
都合により献立内容を変更することがあります。

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	809 kcal
			ししゃものおせんべい焼き	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	34.2 g
			カレーおひたし		こまつな、もやし、キャベツ	油	25.3 g
			高野豆腐の卵とじ	高野豆腐、かまぼこ、豚肉、 たまご	玉ねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ、 こんにゃく	じゃがいも、油、砂糖	2.8 g
2 金			ごはん			米	814 kcal
			焼き鳥丼の具	鶏肉、たまご	れんこん、にんじん	油、砂糖、水あめ	35.9 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	23.1 g
5 月			きのこ汁	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	2.7 g
			ごはん			米	780 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	29.4 g
6 火			中華ライスの具	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、きゅうり、しいたけ、にんじん	油、砂糖、片栗粉	21.0 g
			秋のヨーグルトあえ	ヨーグルト、練乳	りんご缶	ぶどうゼリー、梨ゼリー	2.7 g
			ごはん			米	806 kcal
7 水			手作りひじきふりかけ	ひじき、かつお節		ごま、砂糖、油	34.3 g
			がんもどきのそぼろ煮	がんもどき、鶏肉	しょうが、いんげん	砂糖、油、片栗粉	28.2 g
			白菜なべ	豚肉、かまぼこ、豆腐	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		3.2 g
8 木			コシヒカリごはん			米	900 kcal
			にしんのごまがらめ	にしん		片栗粉、米粉、油、砂糖、 ごま	32.5 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	36.8 g
9 金	目の 愛 護 デ ー		塩とり汁	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	2.3 g
			ごはん			米	736 kcal
			厚揚げのタンドリーチーズ焼き	生揚げ、ヨーグルト、チーズ			30.3 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	25.0 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	2.8 g
			ごはん			米	793 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	29.6 g
			キャロットサラダ	ツナ	にんじん、みずな、玉ねぎ	油、砂糖	22.5 g
			かぼちゃの豆乳シチュー	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	2.7 g
15 木			ごはん			米	823 kcal
			キムタクごはんの具	豚肉、ベーコン	にんじん、はくさいキムチ、 たくあん	油	28.3 g
			カレーポテトビーンズ	大豆		じゃがいも、油、片栗粉、 砂糖	24.9 g
16 火			豆乳仕立ての野菜汁	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	2.9 g
			コシヒカリごはん			米	854 kcal
			手作りあじフライ	あじ	玉ねぎ、きゅうりピクルス	薄力粉、パン粉、油	35.4 g
17 水			手作りタルタルソース			ノンエッグマヨネーズ	31.7 g
			ツナとわかめのごま酢あえ	ツナ、わかめ	キャベツ、しょうが	ごま、ごま	2.8 g
			味噌けんちん汁	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	
18 木			ごはん			米	721 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	36.7 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	18.0 g
19 金			とうがんのみそ汁	油揚げ、豆腐、みそ	とうがん、にんじん、なめこ、 ねぎ		2.9 g

4コマまんが

「ただいま
成長中」

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。



栄養バランスを考えよう

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てみましょう。

食品表示をチェックしよう

栄養成分表示:
エネルギー……
たんぱく質……
脂 質……
炭 水 化 物……
食塩相当量……

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。

ジュースはやめて、水や茶、牛乳などにしよう

デザートを買うなら、ヨーグルトや果物がいいよ

栄養バランスのよい弁当の詰め方

弁当箱の面積を6等分して、主食が3、主菜が1、副菜が2の割合で詰めると、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 水沢中学校 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	たんぱく質 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 秋色美人林ライス 小枝拾いサラダ	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	791 kcal 26.1 g 24.2 g 3.0 g
19月			ソフトめん なす入りミートソース 小松菜と大豆のサラダ	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	853 kcal 35.9 g 21.3 g 3.2 g
20火	メヘニ ユ塩		ごはん あんをかけて食べてもいいよ丼の具 ベーコンとはくさいの中華あん はちみつ焼きりんご	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	781 kcal 31.7 g 27.2 g 2.4 g
21水			コシヒカリごはん サンマの蒲焼き 菊花あえ 切り干し大根のみそ汁	さんま かまぼこ 油揚げ、わかめ、みそ		米 片栗粉、米粉、油、砂糖、ごま こまつな、もやし、さくの花 切干しだいこん、にんじん	795 kcal 28.4 g 29.2 g 2.8 g
22木			ごはん 蒸しぎょうざ きのこもやし中華あえ 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、ごま 砂糖、油、片栗粉	760 kcal 29.9 g 20.0 g 2.5 g
23金			ごはん ふっかつ きりざい 心ぽかぽか豚汁			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、はくさい、なめこ、ねぎ じゃがいも	837 kcal 30.2 g 22.5 g 3.0 g
26月			ごはん ホイコーローライスの具 豆腐スープ 焼ききんとんパイ	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	757 kcal 28.3 g 20.3 g 2.3 g
27火			ごはん 栃尾の油揚げのねぎ味噌チーズ焼き こまつなサラダ 洋風煮込み	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	799 kcal 32.0 g 27.9 g 2.9 g
28水			ごはん 厚焼き卵 大学芋 すきやき煮	たまご 豚肉、焼き豆腐		米 さつまいも、油、砂糖、水あめ、ごま 砂糖	826 kcal 30.4 g 24.2 g 2.1 g
29木			ごはん 豆腐しゅうまい 油揚げのごま酢あえ 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、ごま 油	753 kcal 30.3 g 23.3 g 2.8 g
30金	メニ ウイン		ごはん かぼちゃとひき肉のカレー 色 de ハロウィンサラダ 飲むヨーグルト	豚肉 チーズ	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	751 kcal 18.3 g 17.5 g 2.6 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

