



2025年

給食だより



実りの秋、スポーツの秋です！一年中で一番食べ物の美味しい季節です。子供のころから食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、楽しい時間を過ごしましょう！



お楽しみメニュー 10月16日（木）

- ※チキンライス
- ※鶏肉の唐揚げ
- ※スパゲティサラダ
- ※野菜スープ
- ※ゼリー



食育の日 ～秋が旬の食材を知ろう～ 10月17日

＜ 鮭のムニエル さつま芋のみそ汁 ＞

～さつまいも～

さつま芋は芋類の中で1番食物繊維が多く、風邪予防になるビタミンCや不足しがちなカリウムも含まれています。特にビタミンCはさつま芋1本でリンゴの5倍以上！ビタミンCは熱に弱いですが、さつま芋のビタミンCはでんぷんに包まれているため、ほかの野菜に比べて熱に強いです。さつま芋の皮にも栄養が多く含まれているので、一緒に食べると良いですよ。



積極的に鉄分をとろう



鉄分は血液を作るうえで必要となり、成長期には欠かせない栄養素です。鉄分が不足すると「疲れやすい」「息切れる」などの症状が現れます。鉄分は「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」に分類できます。体内で吸収されにくい非ヘム鉄は、ブロッコリーや大根といった野菜や果物などに多く含まれるビタミンC、クエン酸、たんばく質などと一緒に摂取すると吸収力がアップします。ヘム鉄と非ヘム鉄とをバランスよく摂取するようにしましょう。

・ヘム鉄

肉・魚・レバー



・非ヘム鉄

豆類・納豆・小松菜・ほうれん草



※雨でみかん狩りが中止になった場合は、おやつが変更になることがあります。



日	曜	副食	午後おやつ	主食	午前おやつ
1	水	肉じゃが きゃべつのみそ汁 コーンとわかめの和え物	牛乳 スイートポテト	ごはん	牛乳 バナナ
2	木	ツナときのごグラタン 大根サラダ 白菜のスープ	牛乳 りんご お菓子	ごはん	牛乳 ウエハース
3	金	チキン南蛮 きゃべつのみそ汁 小松菜のすまし汁	牛乳 お麩スナック	ごはん	牛乳 コーンフレーク
4	土	焼き肉丼 もやしの胡麻和え じゃが芋のみそ汁	牛乳 チーズ お菓子	ごはん	牛乳 お菓子
6	月	タンドリーチキン ミルクスープ ブロッコリーの和え物	お茶 おはぎ	ごはん	牛乳 卵ボーロ
7	火	コーンのすり身揚げ もやしのすまし汁 ほうれん草の納豆和え	牛乳 オレンジ お菓子	ごはん	ヨーグルト
8	水	ポークカレー すまし汁 春雨サラダ バナナ	牛乳 フルーツゼリー	ごはん	牛乳 ビスコ
9	木	鶏肉と高野豆腐の卵とじ もやしの酢の物 えのきのすまし汁	牛乳 りんご お菓子	ごはん	牛乳 ウエハース
10	金	鮭のマヨネーズ焼き かぼちゃとひじきの煮物 油揚げのみそ汁	牛乳 さつま芋蒸しパン	ごはん	牛乳 バナナ
11	土	きのこの和風スパゲティ コーンサラダ わかめスープ	牛乳 クリームパン		牛乳 お菓子
14	火	鶏肉のバーベキューソース焼き キャベツとツナのソテー コーンスープ	牛乳 オレンジ お菓子	ごはん	牛乳 コーンフレーク
15	水	肉豆腐 そうめんのすまし汁 ブロッコリーの胡麻味噌和え	お茶 ひじきごはんおにぎり	ごはん	ヨーグルト
16	木	お楽しみメニュー	牛乳 チーズ お菓子		牛乳 ビスコ
17	金	鮭のムニエル 白菜のサラダ さつま芋のみそ汁	お茶 焼きそば	ごはん	牛乳 バナナ
18	土	豚丼 ほうれん草の和え物 しめじのみそ汁	牛乳 チーズ お菓子	ごはん	牛乳 お菓子
20	月	豚肉と切干大根の煮物 香味漬け かぼちゃのみそ汁	牛乳 ココアケーキ	ごはん	牛乳 卵ボーロ
21	火	魚の香り焼き 白和え けんちん汁	牛乳 りんご お菓子	ごはん	ヨーグルト
22	水	チキンカレー すまし汁 サクサクサラダ バナナ	お茶 塩昆布おにぎり	ごはん	牛乳 ビスコ
23	木	揚げ魚と芋の甘辛がらめ ブロッコリーのサラダ かきたま汁	ヨーグルト クラッカー	ごはん	牛乳 ウエハース
24	金	鶏肉の味噌焼き 豆腐のすまし汁 白菜とツナのサラダ	牛乳 アップルケーキ	ごはん	牛乳 バナナ
25	土	きつねうどん オレンジ キャベツと胡瓜の塩昆布和え	牛乳 クリームパン		牛乳 お菓子
27	月	鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ わかめスープ	牛乳 大学芋	ごはん	牛乳 コーンフレーク
28	火	魚の照り焼き ごぼうサラダ きゃべつのみそ汁	牛乳 チーズ お菓子	ごはん	ヨーグルト
29	水	豆腐の落とし揚げ 胡麻じゃこ和え 麩のすまし汁	牛乳 ぶどうゼリー	ごはん	牛乳 バナナ
30	木	大豆とひじきの炒り煮 三色ナムル 白菜のみそ汁	牛乳 りんご お菓子	ごはん	牛乳 卵ボーロ
31	金	ハンバーグ キャベツのサラダ オニオンスープ	牛乳 かぼちゃパンケーキ	ごはん	牛乳 ビスコ