

令和7年度 10月のこんだてひょう

保谷第二小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1 水	秋の香りごはん	○	鶏肉	精白米、さつまいも、米油、三温糖	にんじん、しめじ、干し椎茸	569 kcal 26.4 g
	いかの香味焼き		いか、みそ		しょうが、にんにく、ねぎ	
	ひつまみ（岩手県）		鶏肉、油揚げ	白玉粉、薄力粉	だいこん、にんじん、えのきたけ、ねぎ	
	みかん				みかん	
2 木	柏パン	○		ショートニングパン		568 kcal 24.2 g
	白身魚のオーロラソースかけ		ホキ、調理用牛乳	でんぶん、米粉、米油、三温糖	玉葱、にんにく	
	グリーンサラダ			米油、三温糖	キャベツ、きゅうり、ホールコーン	
	ジュリエンスープ		ベーコン	米油	キャベツ、玉葱、にんじん、セロリー、こまつな	
3 金	わかめとジャコのご飯	○	わかめごはんの素、ちりめんじゃこ	精白米、白ごま		599 kcal 25.9 g
	卵焼き		豚肉、たまご	米油、三温糖	玉葱、ほうれんそう、にんじん、干し椎茸	
	豚汁		豚肉、木綿豆腐、油揚げ、みそ	米油、じゃがいも、こんにゃく	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ	
	栗ご飯			精白米、もち米、くり、黒ごま		
6 月	焼きししゃも	○	ししゃも			609 kcal 25.1 g
	すまし汁		かまぼこ		たけのこ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、こまつな	
	お月見団子		きな粉	さつまいも、薄力粉、上白糖、グラニュー糖		
	アップルシナモントースト					
7 火	スイートポテトサラダ	○	ツナ	食パン、はちみつ、ソフトタイプマーガリン	りんごジャム、りんご	596 kcal 21.0 g
	かぶのチャウダー		鶏肉、粉チーズ、調理用牛乳	さつまいも、米油	にんじん、きゅうり、玉葱	
	ご飯			精白米	にんじん、かぶ、玉葱、パセリ	
	サバのサクサク揚げ		さば	でんぶん、米油、三温糖、白ごま、パン粉	しょうが	
8 水	磯あえ	○	あおさ		ほうれんそう、はくさい、水菜、にんじん	697 kcal 24.7 g
	じゃがいものみそ汁		油揚げ、みそ	じゃがいも	玉葱、こまつな	
	けんちんうどん		鶏肉、油揚げ	冷凍ゆでうどん、米油、こんにゃく、さといも	ごぼう、にんじん、だいこん、干し椎茸、しめじ、ねぎ	
	大豆とレンコンの炒り煮		さつま揚げ、大豆、刻み昆布	米油、三温糖	にんじん、れんこん、さやいんげん	
9 木	鬼まんじゅう	○		さつまいも、薄力粉、三温糖		546 kcal 22.8 g
	かやくごはん		鶏肉	精白米、米油、三温糖	たけのこ、にんじん、ごぼう、さやえんどう	
	生揚げのそぼろ煮		生揚げ、鶏肉	じゃがいも、米油、三温糖、でんぶん、ごま油	しょうが、玉葱、干し椎茸、にんじん、こまつな	
	みそ汁		豆腐、乾燥わかめ、みそ		だいこん、ねぎ	
14 火	すき焼き丼	○	豚肉、焼き豆腐	精白米、しらたき、米油、三温糖、でんぶん	にんじん、はくさい、ねぎ	564 kcal 23.7 g
	すまし汁		かまぼこ	焼きふ	たけのこ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、こまつな	
	柿				かき	
	ポークカレーライス		豚肉	精白米、押麦、米油、じゃがいも、薄力粉、バター	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、ブルーンビューレ	
15 水	にんじんサラダ	○	ツナ	白ごま、米油	にんじん、レモン、らっきょう甘酢漬け	677 kcal 19.8 g
	ぶどうゼリー		粉寒天	三温糖	ぶどうストレートジュース	
	勝浦タンタンメン風つけめん		豚肉、かつお粉	中華めん、米油、三温糖	にんにく、しょうが、玉葱、ねぎ、ほうれんそう、干し椎茸	
	バンバンジーサラダ		鶏肉	緑豆はるさめ、三温糖、白ごま	にんじん、きゅうり、キャベツ、ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾌﾟ もやし	
16 木	きなこ蒸しパン	○	調理用牛乳、きな粉、甘納豆	オヤツイン、バター		679 kcal 28.0 g
	中華菜飯		豚肉	精白米、もち米、米油、三温糖、ごま油	しょうが、にんじん、たけのこ、干し椎茸、こまつな	
	春雨スープ		鶏肉	米油、緑豆はるさめ	にんじん、ねぎ、干し椎茸、きくらげ、キャベツ、ほうれんそう	
	ごま大学		調理用牛乳	白玉粉、さつまいも、上白糖、白ごま、米油		
20 月	ご飯	○		精白米		583 kcal 27.9 g
	鮭のちゃんちゃん焼き		生鮭、みそ	米油、バター、三温糖	キャベツ、玉葱、にんじん、えのきたけ、しめじ	
	豆腐入り肉団子汁		鶏肉、豚肉、豆腐、たまご	でんぶん	玉葱、しょうが、はくさい、にんじん、ねぎ、こまつな、干し椎茸	
	ジャンバラヤ		ウインナー、鶏肉	精白米、米粒麦、ソフトタイプマーガリン、米油	マッシュルーム、にんじん、玉葱、ホールトマト、ホールコーン、青ピーマン、赤ピーマン	
21 火	白インゲン豆のスープリング	○	ベーコン、豚肉、白いんげんまめ	じゃがいも、三温糖	セロリー、にんじん、玉葱	587 kcal 22.3 g
	セサミトースト			食パン、ソフトタイプマーガリン、三温糖、白ごま	りんご	
	マカロニのサーモンクリーム煮		鮭、調理用牛乳、生クリーム、ダイスターズ	マカロニ、オリーブ油、薄力粉、バター、米油	玉葱、にんじん、はくさい、クリームコーン、パセリ	
	コーンポテト			じゃがいも	ホールコーン	
23 木	子狐ご飯	○	鶏肉、油揚げ	精白米、もち米、三温糖	にんじん、しょうが、えのきたけ	624 kcal 28.6 g
	千草焼き		鶏肉、干ひじき、たまご	米油、三温糖、米油	にんじん、玉葱、ほうれんそう	
	さつま汁		鶏肉、みそ	さつまいも、こんにゃく	にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ	
	みそラーメン		豚肉、みそ	蒸し中華めん、米油	しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾌﾟ もやし、キャベツ、ねぎ、ホールコーン	
24 金	テンペと芋の甘辛	○	テンペ	でんぶん、米油、じゃがいも、三温糖		598 kcal 24.8 g
	みかん				みかん	
	山の幸のスパゲティ		豚肉	スパゲティ、バター、米油	たけのこ、にんじん、こねぎ、生しいたけ、しめじ、えのきたけ	
	海藻とツナの和風サラダ		干ひじき、くきわかめ、ツナ	三温糖、黒ごま	キャベツ、こまつな、しょうが	
27 月	スクエアスイートポテト	○	調理用牛乳、生クリーム、たまご	さつまいも、バター、三温糖、ソーダクラッカー		569 kcal 21.3 g
	ご飯			精白米		
	さんまの筒煮		さんま	三温糖	しょうが、ねぎ	
	かぶとキャベツの香味あえ		油揚げ、豆腐、みそ		かぶ、キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうが	
28 火	根菜みそ汁	○			ごぼう、だいこん、にんじん、しめじ、ねぎ、こまつな	620 kcal 25.7 g
	野沢菜チャーハン		豚肉、かまぼこ、たまご	精白米、米油、ごま油、三温糖	にんにく、しょうが、にんじん、ねぎ、のざわな漬、干し椎茸	
	ワンタンスープ		豚肉	米油、ごま油、ワンタンの皮	きくらげ、にんじん、たけのこ、ねぎ、ほうれんそう、ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾌﾟ もやし	
	キャロットゼリー		粉寒天	三温糖	にんじん、オレンジジュース	
29 水	ご飯	○		精白米		570 kcal 21.4 g
	タッカルビ		鶏肉、みそ	三温糖、ごま油、米油、さつまいも、トッポギ	しょうが、にんにく、玉葱、キャベツ、にんじん、こねぎ	
	中華コーンスープ		豆腐、たまご	でんぶん	玉葱、にんじん、冷凍クリームコーン、ホールコーン、パセリ	
	柏パン			マーガリンパン		
30 木	かぼちゃコロッケ	○	豚肉、たまご	米油、乾燥マッシュポテト、薄力粉、パン粉	かぼちゃ、西洋かぼちゃ、玉葱	661 kcal 23.5 g
	蒸しキャベツ				キャベツ、にんじん、青ピーマン	
	秋野菜と茸のミネストローネ		鶏肉、ひよこまめ	オリーブ油、さつまいも、三温糖	にんにく、にんじん、玉葱、キャベツ、セロリー、しめじ、生しいたけ、ホールトマト	

※材料の都合により、メニューが変わることがあります。

ランチタイム

10月 

令和 7年 9月30日
西東京市立保谷第二小学校
校長 斉藤 境 栄

ようやく暑さが和らぎ、秋の気配を感じるようになってきました。10月は1年の中でも過ごしやすい気候ですが、日中と朝晩の気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。食事からしっかりと栄養をとって、風邪に負けない体をつくりましょう。

さて、秋といえば、十五夜と十三夜のお月見があります。季節の野菜や果物、月見団子などをお供えし、美しい月を鑑賞しながら、農作物の収穫に感謝します。旧暦で行うため、現在では毎年違う日になりますが、昔から秋の行事として親しまれてきました。今年の十五夜は10月6日、十三夜は11月2日です。



今月の給食目標は、「**栄養を考えて食べよう**」です。秋の味覚が店頭にたくさん並んでいます。今の時期においしい食べ物からいろいろな栄養をとって、体の抵抗力を高め、風邪に負けない体をつくりましょう。

～10月の給食より～

- ☆ 6日 ……【お月見団子】10月6日は、「中秋の名月」十五夜です。さつまいもを使ったお団子を作ります。
- ☆ 16日 ……【勝浦タンタンメン風つけめん】千葉県勝浦市の勝浦タンタンメンを給食用にアレンジします。
- ☆ 24日 ……【テンペと芋の甘辛】テンペは、インドネシアの伝統的な発酵食品です。
- ☆ 27日 ……【スクエアスイートポテト】クラッカーを土台にした、四角いスイートポテトを作ります。
- ☆ 28日 ……【さんまの筒煮】さんまがおいしい季節です。旬のさんまを煮魚にします。



貧血を防ぐ！食生活のポイント

私たちの体内には血管が張り巡らされており、血液によって酸素や栄養が全身に運ばれています。貧血は、酸素を運ぶ赤血球中のヘモグロビンの量が減って体が酸欠状態になることで、ヘモグロビンを構成する鉄（鉄分）の不足によって起こるのが「鉄欠乏性貧血」です。成長期に急に身長や体重が増えたときや、日常的にスポーツをする人はとくに貧血になりやすいため、食事から鉄を意識してとる必要があります。

★どんな症状が出るの？

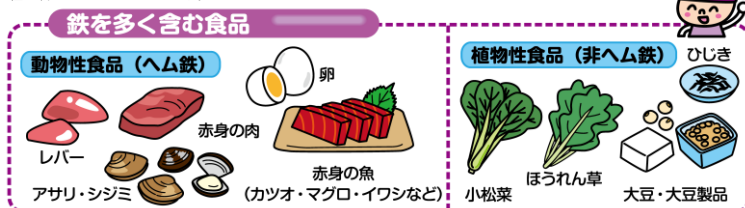
めまいや立ちくらみ、頭痛、動悸、息切れ、疲れやすいといった症状のほか、次のような症状もよく見られます。



★貧血を防ぐためのポイント



鉄には、赤身の肉や魚、レバーなどの動物性食品に含まれる「ヘム鉄」と、大豆や野菜などの植物性食品に含まれる「非ヘム鉄」があり、ヘム鉄の方が体に吸収されやすいという特徴があります。鉄はビタミンCと一緒にとることで吸収率が高まるので、植物性食品の場合は、ビタミンCを含む食品と組み合わせるとよいでしょう。



きのこレンジャー参上



きのこにはどんな種類があるか、調べてみましょう。

今月の地場食材

小松菜・かぶ

(向台町 田倉農園より)

西東京市農産物キャラクター「めぐみちゃん」

