

# 10月 献立表

令和7年

杉並区立松ノ木小学校

日	主食	牛乳	おかず	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 脂質 食塩相当量	
2木	わかめごはん	○	ゼリーフライ むらくも汁 切干とキャベツのごま酢あえ	わかめ,牛乳,おから,たまご,さ ば節(だし),とうふ	米,麦,白ごま,じゃがいも,油,小 麦粉,パン粉,でんぶん,白すり ごま,さとう	にんじん,たまねぎ,ながねぎ,こま つな,切干大根,キャベツ	577 kcal 21.1 g 19.4 g 2.7 g	
3金	チキンクリーム ライス	○	何でもせん切りサラダ スイートポテト	とり肉,とり骨(スープ),調理 用牛乳,豆乳,牛乳,ひじき,生ク リーム	米,麦,油,小麦粉,バター,さと う,さつまいも	にんじん,たまねぎ,マッシュルー ム,じょうが,ピーマン,たいこん, キャベツ,きゅうり,レモン	655 kcal 22.3 g 22.9 g 1.7 g	
6月	十五夜 献立		さばの香味焼き お月見団子汁 菊花みかん	牛乳,さば,さば節(だし),と うふ,とり肉	米,麦,里芋,黒ごま,白玉粉,油	しょうが,にんにく,ながねぎ,かぼ ちゃ,にんじん,たいこん,こまつな, みかん	601 kcal 26.7 g 20.8 g 2.6 g	
7火	麦ごはん おからひじきひりかけ	○	のりあげくん 根菜汁 キャベツのおかか和え	牛乳,ひじき,おから,かつお節, とり肉,たまご,焼きのり,煮干 し(だし),とうふ,淡色辛み そ,赤色辛みそ	米,麦,油,さとう,白ごま,じゃが いも,生パン粉,こんにゃく	れんこん,にんじん,ごぼう,たいこ ん,ながねぎ,キャベツ,こまつな	559 kcal 22.6 g 18.5 g 2.3 g	
8水	ハヤシライス	○	じゃこサラダ りんご	豚肉,豚骨(スープ),生クリ ーム,牛乳,ちりめんじゃこ	米,麦,油,バター,小麦粉,さと う,白ごま,こま油	にんにく,じょうが,セロリー,たま ねぎ,にんじん,マッシュルーム,グ リンピース,こまつな,キャベツ, きゅうり,りんご	617 kcal 20.9 g 22.6 g 2.3 g	
9木	麦ごはん	○	さわらのごまみそがけ のっぺい汁 三色和え	牛乳,さわら,赤色辛みそ,さば 節(だし),油揚げ,とうふ	米,麦,さとう,白ごま,白すりご ま,でんぶん,油,こんにゃく,里 芋,こま油	じょうが,にんじん,たいこん,なが ねぎ,こまつな,もやし	555 kcal 26.2 g 18.5 g 2.2 g	
10金	目の愛護デー 献立		秋野菜のシチュー 野菜のピクルス	牛乳,とり肉,調理用牛乳,豆乳, とり骨(スープ),生クリーム	食パン,黒砂糖食パン,ブルー ベリージャム,油,さつまいも, じゃがいも,バター,小麦粉,さ とう	たまねぎ,にんじん,かぶ,しめじ,セ ロリー,きゅうり	557 kcal 22.5 g 20.6 g 2.1 g	
14火	けんちんうどん	○	野菜のごまだれあえ いが栗揚げ	煮干し(だし),さば節(だ し),豚肉,油揚げ,わかめ,牛乳, 調理用牛乳,豆乳	生うどん,油,里芋,白すりごま, さとう,さつまいも,バター,小 麦粉,そうめん	ごぼう,にんじん,たいこん,ながね ぎ,こまつな,キャベツ	599 kcal 20.1 g 22.4 g 2.8 g	
15水	中華丼	○	わかめスープ マーラーカオ	豚肉,いか,むきえび,うずら卵, 牛乳,さば節(だし),わかめ, とうふ,たまご,生クリーム	米,麦,油,こま油,でんぶん,白ご ま,さとう,小麦粉,コーンスタ ーチ	たけのこ,にんじん,はくさい,木薺, たまねぎ,こまつな	643 kcal 24.0 g 23.2 g 2.8 g	
16木	国内産食材の日		麦ごはん のりの佃煮	鮭の竜田揚げ もやしの塩豚汁 シャキシャキ和え	牛乳,ほしのり,鮭,豚肉,さば節 (だし)	米,麦,さとう,でんぶん,油,こま 油	じょうが,たまねぎ,にんじん,キャ ベツ,えのきだけ,もやし,切干大根, こまつな,きゅうり	558 kcal 27.3 g 17.5 g 2.3 g
17金	きつねごはん	○	親子焼き 沢煮わん キャベツと大根のゆかりあえ	油揚げ,牛乳,とり肉,たまご,さ ば節(だし),出し昆布,豚肉	米,麦,さとう,でんぶん,こん にゃく	にんじん,たまねぎ,ながねぎ,ごぼ う,たけのこ,しいたけ,たいこん,み づば,キャベツ,ゆかり	553 kcal 24.1 g 20.1 g 2.3 g	
18土	大豆入り ドライカレー	○	サウビカンサラダ 梨	豚肉,大豆,牛乳	米,麦,油,じゃがいも,こま油,さ とう	にんにく,じょうが,セロリー,たま ねぎ,にんじん,マッシュルーム,レ ーズン,キャベツ,ホールコーン,な し	600 kcal 21.5 g 18.3 g 2.2 g	
21火	凍豆腐ごはん	○	きびなごのから揚げ 具だくさんみそ汁 柿	豚肉,高野豆腐,牛乳,きびなご, さば節(だし),出し昆布,と うふ,油揚げ,淡色辛みそ,赤色 辛みそ,わかめ	米,麦,油,さとう,でんぶん	にんじん,しいたけ,さやえんどう, じょうが,ごぼう,たいこん,はくさい, ながねぎ,こまつな,かき	564 kcal 24.5 g 18.8 g 2.5 g	
22水	アップルトースト	○	チリコンカン 大根サラダ	牛乳,赤いんげん豆,豚肉,とり 骨(スープ),かつお節	食パン,バター,油,じゃがいも, さとう,白ごま	りんご,にんにく,じょうが,たまね ぎ,にんじん,ピーマン,セロリー, マッシュルーム,ホールコーン,ト マト缶,たいこん,きゅうり	572 kcal 20.6 g 21.1 g 2.2 g	
23木	国内産食材の日		麦ごはん	サメのおろし炊き 豚汁 白菜のおひたし	牛乳,さめ,煮干し(だし),豚 肉,とうふ,淡色辛みそ,赤色 辛みそ,かつお節	米,麦,でんぶん,さとう,油,こん にゃく,じゃがいも	じょうが,たいこん,ごぼう,にんじ ん,ながねぎ,こまつな,はくさい,も やし	578 kcal 26.5 g 20.5 g 2.4 g
27月	みそラーメン	○	かぶのレモンじょうゆあえ キャラメルボテト	豚肉,赤色辛みそ,とり骨(ス ープ),豚骨(スープ),牛乳	蒸し中華めん,油,こま油,白炒 りごま,さつまいも,さとう,水 あめ,豆乳バター	にんにく,じょうが,もやし,木薺,ホ ールコーン,ながねぎ,こまつな,か ぶ,レモン	571 kcal 21.3 g 19.0 g 2.8 g	
28火	麦ごはん	○	ホキの南部揚げ 塩肉じゃが もやしと小松菜の辛子じょうゆ	牛乳,ホキ,さば節(だし),豚 肉	米,麦,小麦粉,黒ごま,油,さと う,こんにゃく,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,こまつな,もや し	596 kcal 25.1 g 20.1 g 2.0 g	
29水	ブルコギ丼	○	春雨スープ りんご	豚肉,牛乳,とうふ,さば節(だ し)	米,麦,油,さとう,こま油,白ご ま,はるさめ	にんにく,じょうが,だいすらもやし, もやし,にんじん,しめじ,ながねぎ, ニラ,しいたけ,えのきだけ,こまつ なりんご	561 kcal 23.5 g 18.8 g 2.5 g	
30木	十三夜 献立		焼きししゃも けんちん汁 みたらしだんご	出し昆布,とり肉,牛乳,ししゃ も,さば節(だし),とうふ,油 揚げ,とうふ	米,もち米,麦,むきぐり,油,こん にゃく,じゃがいも,白玉粉,さ とう,でんぶん	にんじん,たけのこ,ごぼう,たいこ ん,ながねぎ,こまつな	565 kcal 22.7 g 16.4 g 2.6 g	
31金	チキンドリア	○	ABCスープ かぼちゃプリン	とり肉,豆乳,生クリーム,ピザ 用チーズ,牛乳,ベーコン,とり 骨(スープ),粉寒天,ゼラチン	米,麦,豆乳バター,油,バター,小 麦粉,マカロニ,さとう	たまねぎ,にんじん,マッシュルー ム,キャベツ,こまつな,ゼロリー,か ぼちゃ	695 kcal 25.9 g 25.7 g 2.6 g	

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

# 10月 給食だより

## 秋を楽しむ お月見の行事

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。昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦(旧暦)で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を観賞するお月見の行事が行われてきました。ちょうどこの時期に里いもが収穫されることから、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べたりする風習もあり、別名で「芋名月」ともいいます。また、十五夜からひと月ほど後の十三夜にもお月見をする風習があり、両方合わせてお月見をすると縁起が良いとされています。2025年の十五夜は10月6日、十三夜は11月2日です。

## 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。成長期で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特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。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。

### 鉄を多く含む食品

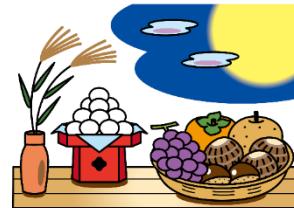
#### 動物性食品 (ヘム鉄)



#### 植物性食品 (非ヘム鉄)



令和7年9月30日  
杉並区立松ノ木小学校  
校長 笠原 秀浩  
栄養士 山下 光



## 意識していますか? 食事のマナー

周りの人と気持ちよく食事をするために、食べるときはマナーを守ることが大切です。給食を通して基本的なマナーを身につけましょう。

### 正しい姿勢

- 背筋を伸ばす
- いすに深く腰掛ける
- 床に足をつく
- 机とおなかの間をこぶし1個分くらいあける



食器を持たずに顔を近づけて食べる

### はしの持ち方



#### やりがちなマナー違反



### おわんの持ち方

- 親指をおわんのふちに添え、残りの指でおわんの底を支える。



### ! 食事中に気をつけたいこと

食べ物を口に入れたまましゃべるのはやめましょう。



周りの人が嫌な気持ちになるような話をするのはやめましょう。



かむときは口を閉じて、クチャクチャと音を立てないようにしましょう。



食べている途中に立ち歩くのはやめましょう。

