

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	1杯・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,しょうが,ピーマン,だいこん,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 里芋ごはん	○	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,だいこん,こまつな,みかん	601 kcal 26.7 g 20.8 g 2.6 g
7火	麦ごはん おからひじきふりかけ	○	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,だいこん,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,ごま油	にんにく,しょうが,セロリー,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,グリーンピース,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	○	さわらのごまみそかけ 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,ごま油	しょうが,にんじん,だいこん,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 二色パン	○	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,だいこん,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 マラーカオ	豚肉,いか,むきえび,うすら卵,牛乳,さば節(だし),わかめ,とうふ,たまご,生クリーム	米,麦,油,ごま油,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,木茸,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,ごま油	しょうが,たまねぎ,にんじん,キャベツ,えのきたけ,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,油,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,だいこん,みつば,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	○	サウピカンサラダ 梨	豚肉,大豆,牛乳	米,麦,油,じゃがいも,ごま油,さとう	にんにく,しょうが,セロリー,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,レズン,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 貝だくさんみそ汁 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,しょうが,ごぼう,だいこん,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,しょうが,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,だいこん,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	しょうが,だいこん,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 キャラメルポテト	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,ごま油,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,しょうが,もやし,木茸,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,ごま油,白ごま,はるさめ	にんにく,しょうが,だいずもやし,もやし,にんじん,しめじ,ながねぎ,こら,しいたけ,えのきたけ,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 栗五目おこわ	○	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,だいこん,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,セロリー,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

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

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)



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

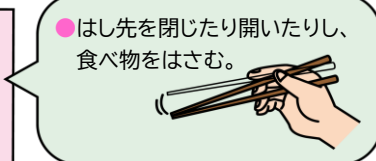


- 背筋を伸ばす
- いすに深く腰掛ける
- 床に足をつく
- 机とおなかの間をこばし1個分くらいあける

やりがちなマナー違反



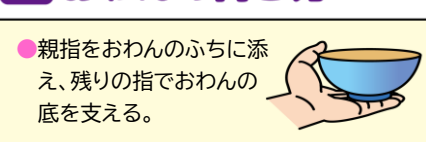
はしの持ち方



やりがちなマナー違反



おわんの持ち方



やりがちなマナー違反



! 食事中に気をつけたいこと

