



食育だより

令和7年10月
田上小学校
羽生田小学校
田上中学校

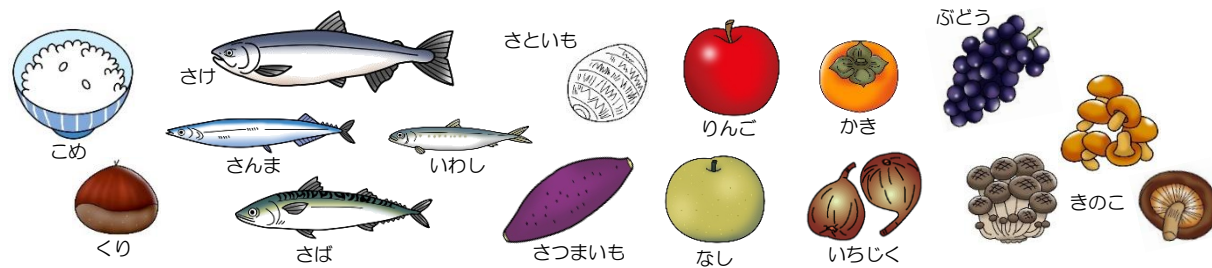
食欲の秋



スポーツの秋



過ごしやすい季節となりました。「○○の秋」みなさんは、○○にどんな言葉を入れますか？スポーツ、読書、芸術、いろいろありますが、やっぱり食欲の秋ですね。秋は、いろいろなものが旬を迎える季節です。梨、ぶどう、りんご、柿などの果物、秋刀魚や鮭などの魚、栗やさつまいも、きのこも天然物は秋が旬です。そして忘れてはならない新潟の実りと言えば、お米です。もう新米を食べましたか。ぜひ、いろいろな旬を味わってみてください。



秋は、スポーツの秋でもあります。成長期の皆さんには、健康のために体をたくさん動かしてほしいです。普段、激しい運動をしている人は、その分のエネルギーを食事ですっきりとる必要があります。反対にあまり運動しない人は、普段の生活で意識して体を動かしてください。「食事」と「運動」のバランスが大切です。

食事でする



エネルギー量

運動+生活で使う



エネルギー量

エネルギー量のバランスは、とれているかな？



不足がちな栄養素

鉄分・カルシウム



間食に

牛乳や小魚・ナッツなど



ごはんを食べると持久力もアップします

スポーツをしている人は意識して食べましょう！

ビタミン類

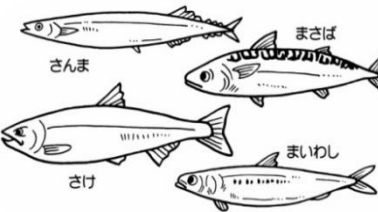


食事に

果物や野菜料理を追加

旬の魚を食べよう

秋にいい魚介



秋は、秋刀魚や鯖など「青魚」と呼ばれる魚が多く出回ります。青魚には、からだ作りにかかせない良質のたんぱく質の他、カルシウム、マグネシウムなどのミネラルも多く、さらには、DHA(ドコサヘキサエン酸)も多くふくまれます。これらは、脂肪酸といい、生活習慣病の予防になります。DHAには、脳を活性化させる働きもあります。

10月10日は目の愛護デー

10月10日は横にすると、目となり、まゆ毛と目のように見えることから、目の愛護デーとされています。目の健康は、目頃の目の使い方だけでなく、食べ物も大きく関係します。「これさえ食べていれば視力がよくなる！」という食べ物はありませんが、緑・オレンジ・赤・紫などの色が濃い野菜・果物、鮭・うなぎ・青魚には、目に良い栄養素が多く含まれます。10月10日の給食は、これらの食べ物を多く使っているので、食べて目を労りましょう。



目の粘膜を守るビタミンA



目の疲れをいやすアントシアニン



食育の日献立の紹介

秋は、田上産の新鮮な野菜をたくさん使用しています。けんちんみそ汁には、じゃがいも・だいこん・ねぎを、梅おかかあえには、きゅうりを使う予定です。主菜のぶりは、秋から脂が乗り、一段と美味しくなる旬の魚です。特製だれにくぐらせていただきます。秋の味覚たっぷりの給食を味わっていただきましょう。

- 10月20日(月)
- ・ごはん
 - ・アルビ牛乳
 - ・けんちんみそ汁
 - ・たれつきぶりかつ
 - ・梅おかかあえ



10月



献立表



田上町学校給食共同調理場
令和7年10月



田上町食育キャラクター * 10月の田上産 *

今月は、「じゃがいも、たまねぎ、ねぎ、きゅうり、さつまいも、大根」が田上産です。米は、いつも田上産です。



日	曜	給食予定	献立名			からだをつくる (たんぱく質・無機質)	熱や力のもとになる (炭水化物・脂質)	からだの調子を整える (ビタミン類・食物繊維)	エネルギー (kcal)	
			主食	飲み物	副食				小	中
1	水		ごはん	牛乳	なめこ汁 てりやき豆腐ハンバーグ 小松菜のおかかマヨあえ	牛乳 豆腐 油揚げ 鶏肉 かつお節 みそ	米 じゃがいも さとう かたくり粉 ノンエッグマヨネーズ	なめこ にんじん ねぎ たまねぎ 小松菜 キャベツ もやし コーン缶	625	765
2	木		中華めん	牛乳	マーボースープ 焼きぎょうざ2こ 切干大根の中華あえ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 ハム	中華めん さとう ごま油 かたくり粉 ぎょうざの皮 ごま 油	しょうが にんにく たまねぎ にんじん にら もやし メンマ 干しいたけ ねぎ キャベツ 切干大根 小松菜 きゅうり	607	813
3	金		ごはん	牛乳	とりだんごのみそ汁 かますのてり焼き 五目まめ 中学のみブルーヨーグルト	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ かます 大豆 さつま揚げ 塩昆布 中:ヨーグルト	米 さとう	ねぎ 小松菜 キャベツ 大根 にんじん たまねぎ ごぼう 干しいたけ こんにゃく	573	723
6	月	十五夜 献立	さつまいもごはん	牛乳	お月見汁 さといもコロッケ たくあんあえ お月見デザート	牛乳 鶏肉 かまぼこ	米 さつまいも ごま パン粉 小麦粉 油 お月見デザート さといも	だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ 小松菜 たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん たくあん	671	786
7	火	田上中1.2年 給食なし	ごはん	牛乳	のっぺい汁 さば西京焼き れんこんサラダ	牛乳 ほたて貝柱 かまぼこ 鶏肉 さば みそ	米 さといも ノンエッグマヨネーズ さとう	かぶ たけのこ にんじん 干しいたけ きぬきや キャベツ きゅうり れんこん コーン缶	643	762
8	水		ごはん	牛乳	あさりどじゃがいものみそ汁 とり肉の塩から揚げ キャベツの即席漬け	牛乳 あさり 豆腐 油揚げ みそ 鶏肉 塩昆布	米 ごま油 じゃがいも さとう ごま かたくり粉 油	にんじん えのきたけ ねぎ 小松菜 にんにく キャベツ きゅうり 野沢菜漬け	615	739
9	木		米粉かぼちゃコッペ チョコクリーム	牛乳	クリームシチュー ミートボール2こ 海藻サラダ	牛乳 鶏肉 豆乳 豚肉 海藻ミックス 茎わかめ ツナ 脱脂粉乳 チーズ	米粉かぼちゃコッペ チョコクリーム シチュールウ 油 じゃがいも	白菜 たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	624	769
10	金	目の愛護デー 献立	ごはん	牛乳	さつま豚汁 鮭の塩焼き ごまあえ ブルーベリーゼリー	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鮭	米 さつまいも ごま さとう ゼリー	ごぼう 大根 にんじん こんにゃく ねぎ キャベツ もやし 小松菜	607	729
14	火		ごはん	牛乳	厚揚げのみそ汁 のり酢あえ れんこんメンチカツ	牛乳 のり 厚揚げ うち豆 豚肉 鶏肉 みそ	米 パン粉 小麦粉 油 さとう	キャベツ もやし にんじん 小松菜 大根 ほうれん草 ねぎ れんこん たまねぎ しめじ	618	747
15	水		チキンライス	牛乳	かぶ入りポトフ チーズオムレツ こまつなサラダ	牛乳 鶏肉 ウインナー たまご チーズ ツナ	米 油 さとう じゃがいも	マッシュルーム にんじん たまねぎ コーン にんにく かぶ ブロッコリー もやし 小松菜	601	721
16	木		ソフトめん	牛乳	カレー南蛮スープ キャベツナムル 予持ちししゃも磯辺フライ(小1匹、中2匹)	牛乳 豚肉 油揚げ ししゃも 青のり	ソフトめん 油 カレールウ パン粉 小麦粉 さとう ごま油 ごま	しょうが にんにく たまねぎ もやし にんじん ねぎ キャベツ 切干大根 小松菜	658	864
17	金		中華丼 (麦ごはん)	牛乳	いか入り中華丼 ダブルポテトサラダ	牛乳 豚肉 いか かまぼこ ハム	米 麦 油 かたくり粉 さつまいも じゃがいも ごま油 ノンエッグマヨネーズ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし たけのこ 白菜 チンゲン菜 きゅうり コーン缶	605	733
20	月	食育の日献立	ごはん	アルビ 牛乳	けんちんみそ汁 梅おかかあえ たれつきぶりかつ	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ ぶり かつお節	米 ごま油 じゃがいも パン粉 小麦粉 油 さとう	こんにゃく 大根 ごぼう にんじん ねぎ きゅうり もやし キャベツ 梅	627	754
21	火		ごはん	牛乳	肉じゃが 厚焼き卵 小松菜と油揚げのごまびたし	牛乳 豚肉 たまご 油揚げ	米 油 じゃがいも さとう ごま	枝豆 こんにゃく たまねぎ にんじん 小松菜 白菜	590	718
22	水		ごはん	牛乳	さつまいもとしめじのみそ汁 シャキシャキそぼろ丼の具 かぶときゅうりの浅漬け	牛乳 厚揚げ 鶏肉 みそ 豚肉 大豆	米 さつまいも 油 さとう ごま	しめじ にんじん 大根 ねぎ 切干大根 しょうが 枝豆 かぶ きゅうり 野沢菜漬け	618	748
23	木		背割れコッペパン	牛乳	ワンタンスープ コールスローサラダ ケチャップロングウインナー	牛乳 なんと 鶏肉 みそ ウインナー ハム	コッペパン ワンタンの皮 ごま油 さとう ノンエッグマヨネーズ	チンゲン菜 にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり コーン缶	585	721
24	金		ごはん	牛乳	大根とじゃがいものみそ汁 いわしの梅煮 なっとうあえ	牛乳 豆腐 わかめ みそ いわし 納豆	米 じゃがいも さとう ごま	ねぎ たまねぎ 大根 梅 たくあん にんじん キャベツ 野沢菜漬け	595	717
27	月	田上中 給食なし	ごはん	牛乳	まいたけのみそ汁 春雨中華炒め 塩麴タンドリーチキン	牛乳 厚揚げ みそ 鶏肉 豚肉	米 じゃがいも さとう 春雨 油 ごま油	にんじん たまねぎ まいたけ ねぎ にんにく しょうが にら キャベツ たけのこ きくらげ	578	-
28	火		菜めし	牛乳	芋煮汁 さばの竜田揚げ ブロッコリーのごまネーズあえ	牛乳 豚肉 さば ハム	米 さといも さとう かたくり粉 油 ノンエッグマヨネーズ	しょうが にんじん 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン缶	680	821
29	水		麦ごはん	牛乳	かき玉みそ汁 豚丼の具 三色おひたし	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ たまご みそ かつお節	米 麦 油 さとう	こんにゃく たまねぎ にんじん しょうが えのきたけ ねぎ キャベツ もやし 小松菜	601	727
30	木		米粉めん	牛乳	和風かけ汁 きのこしのだ煮 大学いも	牛乳 鶏肉 わかめ なんと 油揚げ	米粉めん さとう さつまいも 油 水あめ ごま	たけのこ 大根 にんじん 小松菜 しいたけ たまねぎ ねぎ こんにゃく しめじ	583	709
31	金	ハロウィン 献立	パンブキンカレー (麦ごはん)	牛乳	かぼちゃハンバーグ カレーにハンバーグをのせて食べよう フレンチサラダ パンプキンパバロア	牛乳 豚肉 鶏肉 ハム	米 麦 油 カレールウ さとう パバロア	かぼちゃ たまねぎ にんじん しょうが にんにく チャツネ ブロッコリー キャベツ きゅうり	686	843

☆都合により、こんだてを変更する場合があります。ご了承ください。