



ひ	よう	しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかげ	ざいりょう				エネルギー たんぱくしき	ひとこと	
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをとのえる	そのた			
1	すい	むぎごはん	牛乳	かきたまきのこじる ちくせんになつとう	こめでんぶん むぎ こんにゃく さといも さとう あぶら	ぎゅうにゅうとうふ わかめ たまご ちくわ かまぼこ とりにく なつとう	にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ れんこん しいたけ ごぼう	うすくち さけ けずりぶし こんぶ みりん こいくち	623 798.0	里芋は、インド東部からインンドシナ半島の熱帯地域が原産地です。縄文時代から食べられていて、歴史の長いお芋です。	
2	もく	しょくパン	牛乳	ポークシチュー りっちゃんのげんきサラダ くろまきなこクリーム	パン じゃがいも バター こむぎこ あぶら さとう くろまきなこクリーム	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく こんぶ かつおぶし チーズ いんげんまめピューレ	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり トマト コーン	ワイン デミソース コンソメ ケチャップ ガラスープ こいくち ソース しお こしょう す	642 792.0	小学1年生の国語の教科書の「サラダでげんき」に出てくる食材を使ったサラダです。思い出しながら食べてくださいね。	
中学校・なし					かしわじる さかなのわふうトマトあんかけ ゆかりあえ	こめでんぶん むぎ こんにゃく あぶら	ぎゅうにゅう ちりめん とりにく だいす かつおぶし とうふ しろみさかな	ごほう だいこん にんじん ねぎ コーン トマト きゅうり キャベツ ゆかり	けずりぶし うすくち みりん こいくち しお	624 784.0	魚とトマトが苦手な人も、食べられるメニューです。あんかけに、ひきわり大豆が入っていてツツツとした食感が楽しめます。
3	きん	むぎごはん	牛乳	イカとさといものもの くきわかめのののもの じゅうごやだいふく	こめ さといも むぎ こんにゃく さとう あぶら ごま だいふく	ぎゅうにゅう いか とりにく あつあげ くきわかめ	だいこん いんげん しいたけ キャベツ	こいくち うすくち みりん さけ す	624 784.0	十五夜です。「いい名月」とも言われ、十五夜には芋や豆などを供え、月を眺める風習があります。今夜、空を見上げてみましょう。	
6	げつ	むぎごはん	牛乳	やさいたっぷりミソラーメン こぼうとナツのカミカミサラダ	こめ むぎ あぶら チャンポンめん ごまあぶら さとう アーモンド マヨネーズ (たまごなし)	ぎゅうにゅう ちりめん ぶたにく チーズ みそ	ゆかり きくらげ チンゲンサイ にんじん たまねぎ もやし コーン ねぎ ごぼう きゅうり	ガラスープ こいくち パイタン こしょう しお す さけ うすくち	580 743.0	かみごたえのある食べ物を食べていませんか? 今日は、ごぼう、ちりめんじゃこ、アーモンドを使ったカミカミサラダです。一口30回を目指にかみましょう。	
7	か	ゆかりごはん	牛乳	ごもくとうふ キャベツのひじきあえ にんじんいりշーマイ	こめ さとう むぎ すりごま でんぶん	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ひじき にんじんシューマイ	たまねぎ にんじん しいたけ しょうが チンゲンサイ キャベツ もやし	けずりぶし さけ しお うすくち こいくち みりん ワイン す	601 820.0	野菜には、おなかの調子を整える働きや、病気から体を守る力をアップする働きがあります。しっかり食べましょう。	
8	すい	むぎごはん	牛乳	キーマカレー フルーツミックス	ナン あぶら カクテルゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうひきにく ぶたひきにくチーズ だいす	にんにく たまねぎ しょうが ピーマン	カレールウ ワイン カレー ケチャップ ソース	572 715.0	ナンとは、ペルシャ語でパンを意味するため、国や地方によって形は様々です。キーマカレーにつけて食べましょう。	
10	きん	ぎゅうどん	牛乳	ぎゅうどんのぐ コーンサラダ	こめ さとう むぎ あぶら つきこんにゃく さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ	しようが たまねぎ ごぼう ねぎ にんじん キャベツ しいたけ きゅうり コーン	こいくち みりん さけ うすくち す	602 786.0	牛肉は、豚肉、鶏肉と比べると、血液のもとになる鉄分が多く入っています。牛丼を食べて、不足しがちな鉄分をとりましょう。	
16	もく	コッペパン	牛乳	くろゴマときのこのスパゲッティ キヤロットサラダ ブルーベリージャム	パン ハーフスパゲティ バター すりごま あぶら さとう ツナ ジャム マヨネーズ (たまごなし)	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく チーズ	しめじ しいたけ コーン えのきだけ たまねぎ きゅうり にんじん ほうれんそう	うすくち しお こしょう ワイン す	610 776.0	目の愛護ナーにちなんで、人参サラダです。人参に多く含まれるカルボテンは、目の健康に役立つと言われます。	
17	きん	ごはん	牛乳	ふわふわだごじる きびなごのかかフライ わかめのののもの	こめ あぶら こむぎこ でんぶん ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく きびなごかかフライ わかめ たまご	にんじん ごぼう キャベツ ねぎ しいたけ きゅうり	こんぶ うすくち さけ けずりぶし す こいくち	636 770.0	これから季節は、温かい汁物がおいしい感じられる時期となります。今日は根菜類などを使った、具だくさんのだんご汁です。	
20	げつ	むぎごはん	牛乳	はるさめのスープ きたあかりコロッケ ひじきまめ	こめ はるさめ むぎ コロッケ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ だいす あげ ひじき	たまねぎ にんじん チンゲンサイ きくらげ しめじ	ガラスープ うすくち こしょう す こいくち	679 840.0	北海道産の、きたあかりというじやがいもと牛肉を使ったコロッケです。ホクホクとした食感です。	
ふるさとくまさんデー(荒尾・玉名地域) ~なんかんあげどんのぐ~					こめ でんぶん むぎ ごま ねりごま なし	ぎゅうにゅう なんかんあげ とりにく かまぼこ のり あぶら さとう	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり ほうれんそう なし	けずりぶし うすくち みりん こいくち さけ	616 776.0	南関揚げは、熊本でよく知られている揚げ豆腐です。長期保存ができ、食感は、ふくらしています。味噌汁の具や、煮物など、さまざまな料理に利用できます。	
21	か	なんかんあげどん	牛乳	とうふのみそしる ぎゅうにとごぼうのしょうがに ふりかけ	こめ さとう むぎ じやがいも こんにゃく あぶら	ぎゅうにゅう とうふ わかめ あげ さつまあげ みそ ぎゅうにく ふりかけ	にんじん ねぎ ごぼう たまねぎ いんげん しょうが	にぼし さけ こいくち みりん こいくち	601 705.0	みそは、1300年もの間、日本人の食生活を支えてきた伝統食品です。給食では、麦と米から作られた合わせみそを使っています。	
23	もく	ミルクパン	牛乳	さかなのアングレーズ ポトフふうスープ ヨーグルト	ミルクパン じやがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ヨーグルト たら ウインナー	ブロッコリー パセリ キャベツ たいこん たまねぎ マッシュルーム えだまめ	ケチャップ ソース うすくち こしょう しお ガラスープ	631 839.0	ヨーグルトは、牛乳などに乳酸菌を加えて発酵させた食品です。ヨーグルトに含まれる乳酸菌は、腸の中でのよい菌を増やす働きがあります。	
24	きん	むぎごはん	牛乳	やさいつみれのすまじる さんまみぞれに さつまいものきんぴら	こめ ごま むぎ さとう さつまいも あぶら	ぎゅうにゅう おやさいつみれ とうふ わかめ さんまみぞれに	えのきだけ ねぎ えだまめ にんじん	うすくち さけ しお けずりぶし こんぶ こいくち みりん	602 784.0	さつまいもの収穫の時期となりました。きんぴらに入っています。旬の食材をおいしく味わいましょう。	
27	げつ	ポークハヤシライス	牛乳	ハヤシライスのルウ かいそうサラダ りんご	こめ あぶら むぎ じやがいも	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく ツナ かいそう	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ ににく きゅうり りんご	ハヤシルウ デミソース ケチャップ ソース しお こしょう す ワイン あおじぞドレッシング	655 848.0	りんごは、「りんごが赤くなると、医者が青くなる」という言葉があるほど、栄養たっぷりの果物です。特にビタミンCや食物せんが豊富です。	
28	か	むぎごはん	牛乳	とろたまスープ ホキのてんたまあげ キムチサラダ	こめ ごま むぎ でんぶん あぶら マロニー さとう	ぎゅうにゅう ベーコン たまご あつあげ ホキ いとかまぼこ	にんじん たまねぎ チンゲンサイ はくさいキムチ きゅうり	ガラスープ うすくち しお こしょう しおこうじ	623 811.0	いろいろな食材をバランスよくとりましょう。食事は「主食」「主菜」「副菜」をそろえると栄養バランスがよくなります。	
29	すい	むぎごはん	牛乳	あつあげのそぼろに じやこまめサラダ あじつけのり	こめ さとう むぎ じやがいも でんぶん あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ちりめん だいす あじつけのり	たまねぎ にんじん こまつな しょうが キャベツ	さけ こいくち うすくち みりん す	611 799.0	ちりめんじゃこは、カタクチイワシやマグロなどの稚魚であるしらすを、煮詰めて天日干しまたは機械で乾燥させて作られます。	
30	もく	コッペパン【カット】	牛乳	オニオンスープ ハンバーグのケチャップあえ かぼちゃサラダ	パン マカロニ あぶら さとう ジやがいも マヨネーズ (たまごなし)	ぎゅうにゅう ベーコン ロースハム ハンバーグ	たまねぎ パセリ かぼちゃ にんじん きゅうり	ガラスープ うすくち しお こしょう ケチャップ ソース	621 795.0	ハロウィンは、毎年10月31日に行われるヨーロッパ発祥のお祭りです。カボチャをくりぬいて作った飾りが有名です。	
やさしおデー										やさしおデーです。塩分が小学校2g、中学校2.5g未満の給食です。汁物は、削り節からのだしのうま味で、薄味でもおいしくなります。	
31	きん	むぎごはん	牛乳	かきたまじる いわしかほすレモンに れんこんのきんぴら	こめ でんぶん むぎ じやがいも こんにゃく さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう とうふ たまご ちくわ いわし ぶたにく	にんじん たまねぎ ねぎ えのきだけ れんこん	うすくち さけ けずりぶし みりん こいくち	611 794.0	* 給食棟へとりに行くものは、配膳表で確認しましょう。 * 献立は、都合により変更になる場合があります。ご了承ください。	

\* エネルギー量は、上段が小学生、中段が中学生です。

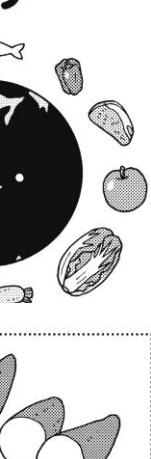
## 10月16日は世界食料デー

世界食料デーとは、世界の一人ひとりが、基本的人権である「すべての人に食料を」のもと、世界に広がる栄養不良や飢餓、極度の貧困を解決していくことを目的としています。国連が制定した日です。

これを機に、食料問題の解決について調べたり、周りの人たちと話し合ってみたりして、解決に向けて何ができるのかを考えてみましょう。

## 秋の味覚 さつまいも

さつまいもは、メキシコを中心とする熱帯アメリカが原産で、江戸時代に中国から日本に伝わりました。さつまいもに含まれる食物繊維やオリゴ糖、ヤラビンという成分は、腸のぜん動運動をスムーズにしてくれます。今が旬のさつまいもを味わってみましょう。



(c)少年写真新聞社2025



## たくさんの食品が捨てられている「食品ロス」

世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食料支援量は、年間370万トン(2023年)です。一万、日本の食品ロスの量は、年間464万トン(2023年度)ですが、これは食料支援量の約1.3倍になります。一人ひとりができるところから、食品ロス対策を始めていくことが大切です。

(c)少年写真新聞社2025

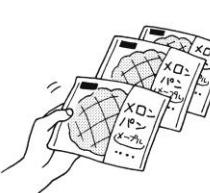
## 身近なところから始める食品ロス対策

## 家にある食材をチェック



事前のチェックで、無駄な買い物を防げます。

## すぐ食べる時は手前から



棚の手前にある、期限の近いものを取ります。



すぐに食べられなくなるわけではないので、おとなど相談してから食べましょう。

(c)少年写真新聞社2025