

2026年
(給食回数21回)



10月 こんだてひょう



青の煌めき
あおもり
国スポ・障スポ
開催！

おいらせ町立学校給食センター
第227号

今月の目標～食べ物の大切さを考えよう

日	主食	牛乳	おかず	たべものはたらき			I値・たんぱく質 (g)		ひとくちメモ
				赤 ちやにくや ほねをつくる	黄 ねつやちから のもとになる	緑 からだのちょうし をととのえる	小	中	
1 (木)	ごはん		にくどうふじる ほっけしおやき すきこんぶのにつけ	ぎょうにゅう ぶたにく やきどうふ すきこんぶ さつまあげ ほっけしおやき	ごはん さとう あぶら	にんじん はくさい しいたけ なかねぎ だけのこ こんにゃく	571 27.5	707 31.2	今月の目標は「食べものの大切さを考えよう」です。 日本では食べられるのに捨てている「食品ロス」が年間 461万トンあります。年々減少していますが、まだまだた くさんの食べものが捨てられています。問題解決のために自 分たちができることを給食を食べながら考えてみよう。
2 (金)	スパゲティ		ツナクリームスパゲティ ケチャップにくだんこ (1・2年1こ、小3年～2こ) ブロッコリーコーンサラダ ガトーショコラ	ぎょうにゅう ツナ ベーコン ケチャップにくだんこ	スパゲティ マーガリン ドレッシング ホワイトルウ ガトーショコラ ベシメルソース	にんにく にんじん たまねぎ こまつな しめじ ブロッコリー コーン パプリカ えだまめ	742 30.7	856 35.2	ガトーショコラは6月の残さず食べようキャンペーンで本ノ 下小6年2組からリクエストのあったメニューです。ガト ーショコラのような甘いものを食べると脳の神経物質によりリ ラック効果をもたらす、心の健康につながります。甘いも のを適度に楽しみながら心も体も健康になりたいですね。
5 (月)	ごはん		ながいもとごぼうのマーボーふう グリルチキン もやしちのちゅうかあえ	ぎょうにゅう ぶたにく みぞ グリルチキン ハム	ごはん ながいも でんぶん さとう ドレッシング こまあぶら	にんにく ごぼう しょうが にんじん なかねぎ もやし きゅうり	610 29.2	750 32.7	土の中にうまっているごぼうですが、そのまま育てていく と、紫色のトゲトゲした花を咲かせます。花言葉は「私に 触らないで」なんだそうです。トゲトゲを身を守っている姿 からついたようです。どんな花か気になる人は調べてみてく ださいね。
6 (火)	ごはん		だいこんのみそじる さんまのてりやき ちくぜんに	ぎょうにゅう なまあげ みぞ さんまのてりやき とりにく	ごはん こまあぶら さとう	だいこん ごぼう しいたけ にんじん なかねぎ だけのこ れんこん こんにゃく いんげん	594 24.8	727 28.3	さんまは世界各国で漁獲されていますが、2025年の日本の 漁獲量は13年ぶりに世界一となりました。しかし、その量 はピークの5分の1程度なので世界的に漁獲量が減っている 現状です。その原因の背景には環境問題があります。この問 題と解決策について調べてみましょう。
7 (水)	ごはん		チンゲンサイとあさりのスープ ぼうぎょうざ チンジャオロースー	ぎょうにゅう ぎょうにく どうふ あさり ぼうぎょうざ	ごはん こまあぶら あぶら でんぶん さとう	にんじん チンゲンサイ にんにく しょうが だけのこ ビーマン パプリカ なかねぎ	597 26.6	733 30.9	チンゲンサイは中国から伝わった野菜ですが、中国の言葉で 「チンゲン」とは「くさき緑色」という意味を持ちます。 チンゲンサイは、熱を通してよくきかづフニャニにならず シャキシャキとした良い歯ごたえが残るのが特徴です。スー プにたっぷり入っているのもその食感を楽しんでもらいたいです。
8 (木)	スライス パン		ABCスープ フィッシュコロッケ てっつこサラダ キャラメルパテ	ぎょうにゅう ベーコン フィッシュコロッケ ひじき ちりめんじゃこ チーズ	ごはん ABCマカロニ あぶら こま ドレッシング キャラメルパテ	にんにく セロリ トマト にんじん キャベツ ブロッコリー たまねぎ	602 21.6	735 25.9	フィッシュコロッケは、つぶしたじゃがいもに魚のほくし身 が入っています。魚の摂取量は年々減少しているという報告 があります。魚を食べる人へのほうが睡眠の質がよいとい う報告やテストの点数が高い傾向にあるという報告もありま す。ぜひ魚を積極的に食べてほしいですね。
9 (金)	むぎごはん		ポークハヤシ ヨーグルトあえ	ぎょうにゅう ぶたにく なまクリーム ヨーグルト	むぎごはん ハヤシルウ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ グリンピース パイナップル ブルーベリー もも かんてん	684 21.4	852 25.4	10月10日は目の愛護デーです。みなさんはゲームやスマ ホで目をたくさん使っていますか？目も疲れている目を いたわるには、アントシアニンという栄養素がおすすめです。 これはブルーベリーに入っています。今日のブルーベリー ヨーグルトで疲れた目をいやしてあげてくださいね。
13 (火)	ごはん		せんべいじる あかうおさいきょうやき ほうれんそうのツナあえ	ぎょうにゅう とりにく あかうおさいきょうやき ツナ	ごはん せんべい ドレッシング	ごぼう にんじん はくさい しめじ なかねぎ ほうれんそう コーン	576 27.3	725 32.7	給食で使っているせんべい汁のせんべいは、町内の川越 せんべいでつくってもらったものです。ここは明治6年に 店を初めてから代々続く老舗(しにせ)のせんべい屋さん です。明治時代から愛されている美味しいせんべいを味わっ ていただきますよ。
14 (水)	ごはん		だいこんとにらのスープ ささみそペフライ キャベツのしおこんぶあえ	ぎょうにゅう どうふ ささみそペフライ しおこんぶ	ごはん こま こまあぶら あぶら	だいこん にんじん きくらげ にら キャベツ きゅうり	550 20.6	702 25.6	今日はおひらき給食の日です。 町産の大豆と県内加工された豆腐を使用したスープ、県内加 工されたささみそペフライ、県産の塩昆布を使用した和え ものが登場します。これらと一緒に町でとれた新鮮なとろろ と県産牛乳を残さずいただきますよ。
15 (木)	ごはん		わかめのみそじる にしんのみそに ぶたにくのしおこうじいため	ぎょうにゅう なまあげ みぞ にしんみそに ぶたにく わかめ	ごはん こま	にんじん なかねぎ しょうが ビーマン パプリカ きりぼしだいこん	628 27.7	793 33.4	豚肉はビタミンB1の含有量が、トップクラスです。この栄 養は疲労回復ビタミンとも呼ばれます。その量はなんと牛肉 の約10倍にもなります。疲れがたまっている人にはぜひ食 べてほしい食材の一つです。
16 (金)	やきそば		めだまやき マセドアンサラダ チョコボンテ	ぎょうにゅう ぶたにく めだまやき	ちゅうかめん あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう チョコボンテ	にんにく キャベツ にんじん ビーマン たまねぎ しょうが きゅうり コーン		714 22.7	日本にはご当地やきそばが各地に存在しています。秋田県の 横手やきそばは目玉焼きと福神漬をトッピングするのが特 徴で、静岡県の富士宮やきそばは仕上げにいわしの削り粉を かけるのが特徴です。他にも様々なご当地焼きそばがあるの で、探してみてくださいね。
19 (月)	ごはん		かぶのスープ デミハンバーグ ながいもソテー	ぎょうにゅう とりにく デミハンバーグ ベーコン	ごはん ながいも こまあぶら オリーブオイル	にんにく にんじん こまつな たまねぎ パセリ かぶ	581 22.8		かぶにはおなかの食べものを消化することを助ける酵素(こう そ)や、抗酸化(こうさんか)作用があります。これらは 熱に弱いので、生で食べるのがおすすめです。スープにい れて溶け出した栄養をスープごと飲んでしまうのもおすすめ です。今日のスープを食べてかぶの栄養をとりましょう。
20 (火)	ごはん		だいこんのわふうスープ チキンみそカツ はるさめいため	ぎょうにゅう どうふ ぶたにく チキンみそカツ かまぼこ	ごはん あぶら こまあぶら コーン さとう こま	だいこん にんにく にんじん なかねぎ しょうが しいたけ ビーマン だけのこ	610 25.3		給食の食器の置き方を確認してみましょう。手前の左側に ごはん、その右とりに汁を置きます。その奥にはおかずの お皿を置き、おかずの右とりに牛乳を置くことで完成です。食 器を正しく置いて食べることは食事マナーの一つです。マ ナーを守っていただきますよ。
21 (水)	ごはん		もやしのみそじる いわしかばやき にくじゃが	ぎょうにゅう みぞ ぶたにく いわしかばやき あぶらあげ	ごはん じゃがいも さとう	にんじん もやし しめじ こまつな たまねぎ こんにゃく グリンピース	614 23.4	746 26.6	みなさんは箸を正しく使って食べていますか？箸を正しくも つと、食べものをはさんだり、切ったり、と様々なことが できてとても便利です。今日のいわしはの蒲焼きを食べるとき も一口ずつ切り分けて食べることができそうです。今日は箸の 持ち方を意識して食べてみましょう。
22 (木)	コッペパン		パンプキンシチュー ウインナー ブロッコリーのごまドレサラダ	ぎょうにゅう とりにく しょういんげんまめ なまクリーム ウインナー ハム	コッペパン マーガリン ホワイトルウ ドレッシング じゃがいも	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ ブロッコリー かぼちゃ	720 26.5	876 31.4	パンのときは手を使って食べるため、いつもよりていねいに 手をあらうことが大切です。特に、手首や指先などが洗い残 しの多いところなので意識してくださいね。今日はパンを たてに半分わたり、ウインナーをはさんで食べるのがおすす めです。しっかり手を洗っていただきますよ。
23 (金)	むぎごはん		じゅうさんやポークカレー ぶどういりフルーツポンチ	ぎょうにゅう ぶたにく だいず じゅうさんや ぶどういり	むぎごはん じゃがいも さいいも ゼリー カレールウ	にんにく りんご しょうが にんじん たまねぎ ぶどう もも	705 22.0	878 26.0	今日は十三夜です。旧暦の9月13日にお月見をする日で、 秋に旬を迎えるくりや豆、里芋などを食べます。今日は十三 夜をイメージして里芋をいれたカレーと旬のぶどうを使った フルーツポンチです。今日は月がきれいに見えるといいです ね。ぶどうはよくかんで食べましょう。
26 (月)	なめし ごはん		キャベツのみそじる てりやきつくね こまつなツナごまサラダ	みぞ あぶらあげ てりやきつくね ツナ ジョア	ごはん さとう でんぶん ノンエッグマヨネーズ ごま	にんじん キャベツ えのき こまつな もやし だいこんな	542 18.0	725 23.0	キャベツは葉が重なり、丸い形をつくっています。この種類 にもありますが、キャベツは1玉で40枚から50枚の葉が 重なっているようです。これが本当か、実際に数えてみると おもしろいかもしれませんね。
27 (火)	ごはん		ミートボールスープ さけメンチカツ ブルコギいため	ぎょうにゅう ぶたにく みぞ ミートボール さけメンチカツ	ごはん はるさめ あぶら こまあぶら さとう ごま	ごぼう にんじん チンゲンサイ きくらげ しょうが ビーマン だけのこ	634 23.4	798 27.8	ブルコギは、韓国の代表的な料理です。韓国の言葉で「プ ル」は「火」、「コギ」は「お肉」という意味があります。 甘いタレにつけたお肉を野菜と一緒に炒めて調理したこの 料理はごはんがすすむ味付けなので、今日も残さずいただき ましょう。
28 (水)	ごはん		マーボーとうふ ブロッコリーとささみのサラダ アーモンドカル	ぎょうにゅう ぶたにく どうふ とうふ いわし	ごはん こまあぶら でんぶん ドレッシング アーモンド	にんにく しょうが にんじん だけのこ なかねぎ グリンピース ブロッコリー きゅうり しいたけ	627 30.6	780 36.1	食事のバランスをととのえるためには主食・主菜・副菜をそ ろえて食べることが大切です。主食とはごはんやパンなどの 炭水化物、主菜は肉や魚、卵などのおかずでたんぱく質がと れます。副菜は野菜を使ったおかずでビタミンやミネラル、 水分をとることができま。
29 (木)	ごはん		とんじる あじフリッター (1・2年1こ、小3年～2こ) もやしとかにかまのサラダ	ぎょうにゅう ぶたにく みぞ こうやとうふ あじフリッター かまぼこ	ごはん ドレッシング ごま じゃがいも	ごぼう にんじん キャベツ こんにゃく なかねぎ もやし きゅうり	635 24.9	775 28.6	乳牛は人間に飲ませるために牛乳を出している訳ではありません。 人間が母乳で赤ちゃんを育てるとのと同様に生まれた子牛 のために出しています。本来子牛が飲むはずの牛乳をいただ いているのですから、大事に飲まなければ申し訳ないです ね。今日の牛乳も残さずいただきますよ。
30 (金)	ちゅうかめん		あんかけラーメン にらまんじゅう (1・2年1こ、小3年～2こ) キャベツとハムのサラダ ハロウィンゼリー	ぎょうにゅう ぶたにく えび かまぼこ にらまんじゅう ハム	ちゅうかめん こまあぶら でんぶん ドレッシング ハロウィンゼリー	にんにく しょうが にんじん しいたけ きくらげ はくさい チンゲンサイ だけのこ キャベツ きゅうり	686 35.4	732 38.5	とろみのある食べものは冷めにくいので寒い時期にぴったり です。また、とろみのおかげで、食材のうま味や栄養を残さ ず一緒に食べることができます。今日はラーメンのスープに とろみをつけました。ハロウィンをイメージしたかまぼこも 入っているのでもっていただきますよ。

- 献立及び使用食材は都合により変更することもありますのでご了承ください
- 太字は県産品またはおいらせ町産の食材です
- スプーンがついている日ははとスプーンをもってください

今月の
「おいらく給食」は
10月14日(水)です
毎月「おいらく給食」を実施してい
るよ。一ロメなどをとおいらせ
産の食材や県産品を紹介するね。

アクセスは
こちら

このQRコードを読み込
むと給食センターのサイ
トにアクセスでき、献立
表やアレルギー詳細献立
を確認することができます

10月12日
スポーツの日

10月23日
霜降
朝晩の冷え込み
が一段と厳しく
なり、霜が降り
始めるころ

うらにも「給食だより」があります。見てね！

行楽の秋！
おでかけの
おともに……

食べて元気に！



お弁当をつくってみよう！

読書の秋、運動の秋、いろいろな秋がありますが、今回は「行楽の秋」ということで、おでかけのおともに、お弁当をつくってみませんか？外食もいいですが、たまにはお弁当をつくって外で食べるのも楽しいですよ。おうちの人と一緒につくって食べるのもいいですね。国スポ観戦の日、お弁当を持参する人はその日につくるのもいいですね。

お弁当づくりの5ポイント「おいそう」

お おきさびたい！

自分の体に合った大きさのお弁当箱を選ぶ。

サイズは以下を参考にしてください↓

小学校低学年→約530ml

小学校中学年→約650ml

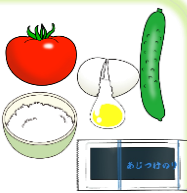
小学校高学年→約780ml

中学生→約830ml



い ろどいを考えよう！

赤・黄・緑・白・黒の見た目の色の食べものを使うと、見た目も栄養バランスもよくなりますよ。



そ れぞれ異なる調理法！

焼き、揚げ、和え、など様々な調理法を組み合わせることで栄養バランスも見た目もアップ！

う ごかない！

せっかく作ったお弁当を開けたらぐちゃぐちゃ……なんてことにならないように、しっかりとおかずをつめよう！

し 主食・主菜・副菜の割合は3：1：2

お弁当箱の半分をごはんなどの主食、残りは野菜のおかず（副菜）のほうがメインのおかず（主菜）より多くなると栄養のバランスがとりやすい！



お弁当におすすめ！

簡単給食レシピ



キャベツの塩昆布和え



春雨サラダ

<材料4人分>

キャベツ…2枚
きゅうり…約3cm
にんじん…約2cm
塩昆布…大さじ1.5
白ごま…小さじ1
ごま油…小さじ1

<つくりかた>

- ①キャベツは5mm幅程度の短冊ざり、きゅうりは輪切り、にんじんは千切りにする。
- ②耐熱ようきくににんじんをいれ、レンジで600w 1分程度あたため、氷で冷やし、水気をしぼる。
- ③耐熱ようきくにキャベツをいれレンジで1分程度あたため、氷で冷やし、水気をしぼる。
- ④材料と調味料をすべて和えたら、完成！

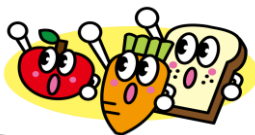
<材料4人分>

春雨（乾燥）…20g
きゅうり…約3cm
にんじん…約2cm
ハム…2枚
和風ドレッシング…大さじ1.5
（中華ドレッシングでもOK）

<つくりかた>

- ①お湯をわかす。（1Lくらい）
- ②にんじんは千切り、きゅうりは輪切り、ハムは細めの短冊切りにする。
- ③お湯ににんじんをいれ、半分くらいゆであがったら春雨もいれて一緒にゆで、氷で冷やし、水気をしぼる。
- ④材料をドレッシングで和えて、完成！

食べ物のもったいないを減らそう！



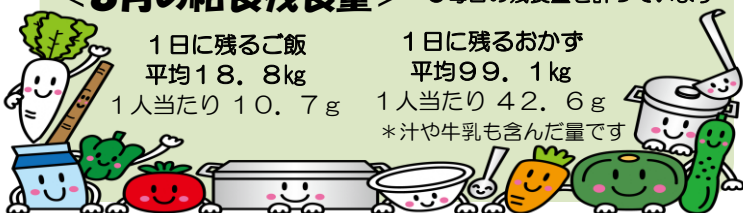
日本は食べものの多くを輸入しているにも関わらず年間約461万トンの食品ロスを出しています。食品ロス削減のためにできることをやってみませんか？

<8月の給食残食量> ●毎日の残食量を計っています

1日に残るご飯
平均18.8kg
1人当たり10.7g

1日に残るおかず
平均99.1kg
1人当たり42.6g

*汁や牛乳も含んだ量です



給食時間にできること

- 1 協力して準備をし、食べる時間を確保する
 - 2 自分が食べ切れる量に調整する
 - 3 食べ残しのないように、きれいに食べる
- たべているときも時間をいしきしょう！
- たいちょうに合わせて！
- おさらピカピカをめざそう！