

2025年 10月のこんだて表

見附市学校給食センター
TEL (62) 2244
FAX (62) 2238



月		火		水		木		金	
* 10月の予定 *		* 小学校 *		1		2		3	
* 特別支援学校 *		6日 第二小、新潟小なし		切干大根の焼きそば風		みかんゼリー		アーモンドサラダ	
3日 なし		7、9日 見附小1年なし		れんこんハンバーグおろしだれ		卵入りタルタルサラダ		りんご	
9、10日 中3年なし		17日 名木野小4年なし		ごはん ごま豆腐		ごはん なめこの味噌汁		カレーライス(麦ごはん)	
16、17日 中1、2年なし		20日 新潟小なし		ウンタンスープ					
24日 小4年なし		24日 上北谷小なし		612 kcal 723 kcal		734 kcal 848 kcal		663 kcal 778 kcal	
* 中学校 *		新潟小4年なし		2.3 g 2.7 g		2.0 g 2.3 g		2.4 g 2.6 g	
7日 見附中、今町中、西中なし		27日 見附小、第二小、田井小、今町小なし		卵類		海藻類		魚介類	
20日 南中、西中なし				豚肉 豆腐 なたと		鶏肉 卵 ハム 油揚げ 豆腐		豚肉 ハム	
22日 見附中なし		見附市のホームページに給食レシピが掲載されています。 このQRコードからご覧になれます。		牛乳		牛乳		牛乳	
23日 南中2、3年なし				人参 ビーマン には		小松菜		人参 ほうれん草	
24日 西中なし				れんこん 大根 キャベツ 切干大根 ねぎ もやし きくらげ		キャベツ きゅうり 玉ねぎ なめこ ねぎ 大根 みかん		玉ねぎ キャベツ りんご コーン	
南中2年なし				米 砂糖 片栗粉 ウンタン		米 片栗粉 砂糖		米 麦 じゃがいも 砂糖 米粉	
				ごま油 油 ねりごま すりごま		米 ノンエッグマヨネーズ		油 オリーブ油 アーモンド カレー粉	
6		7		8		9		10	
中秋の名月：お月見献立		じゃこサラダ		キーマカレー		れんこんきんぴら		目に良い献立	
れんこんの辛子マヨ和え		鶏肉のレモン和え		ハムマヨサラダ		鯖の味噌だれがけ		ブルーベリーゼリー	
豆腐ハンバーグ				サンドパン		ごはん のっぺい汁		豚キムチ丼	
舞茸		ごはん		ミネストローネ				春雨スープ	
お月見芋煮		うち豆の味噌汁		サンドパン					
鍋				みそ汁					
645 kcal 748 kcal		653 kcal 775 kcal		635 kcal 784 kcal		615 kcal 731 kcal		615 kcal 720 kcal	
2.7 g 3.1 g		2.1 g 2.6 g		2.7 g 3.5 g		2.5 g 3.1 g		2.1 g 2.6 g	
卵類		きのこ類		海藻類		くだもの		卵類	
鶏肉 かまぼこ 豆腐 豚肉		鶏肉 油揚げ うち豆 豚肉		豚肉 ウインナー ハム ベーコン 大豆		鯖 豚肉 さつま揚げ 鶏肉 厚揚げ かまぼこ		豚肉 厚揚げ ベーコン なたと	
牛乳		牛乳 ちりめんじゃこ		牛乳		牛乳		牛乳	
ほうれん草 人参 トマト パセリ		小松菜		人参 パセリ トマト		人参 さやいんげん 絹さや		人参 には 小松菜	
れんこん しめじ 大根 ねぎ 舞茸 ごぼう 白米		なす キャベツ きゅうり コーン 切干大根 ねぎ レモン		なす 玉ねぎ キャベツ きゅうり セロリ		れんこん ごぼう 大根 筍 椎茸		玉ねぎ 白米 えのきだけ ねぎ きくらげ ブルーベリー	
米 砂糖 里手		米 砂糖 じゃがいも 片栗粉		米粉パン じゃが芋 砂糖 マカロニ		米 里手 砂糖		米 片栗粉 砂糖 麦 ゼリー	
ノンエッグマヨネーズ 油		油		ノンエッグマヨネーズ オリーブ油		油		油 ごま油	
13		14		15		16		17	
スポーツの日		チキンバーベキューソース		レバーとポテのケチャップ和え		小松菜おひたし		フルーツヨーグルト	
キャロットピラフ		あさりきのこシチュー		ゆかりじゃこふりかけ		ホッケの薬味ソース		春巻き	
675 kcal 798 kcal		644 kcal 764 kcal		613 kcal 710 kcal		615 kcal 753 kcal			
2.9 g 3.5 g		2.0 g 2.6 g		2.4 g 2.9 g		1.4 g 1.9 g			
大豆製品		緑黄色野菜		くだもの		海藻類			
鶏肉 ベーコン あさり		大豆 鶏肉 豚レバー かつお節 豆腐		ホッケ かつお節 厚揚げ 豚肉 かし		豚肉 鶏肉 豆腐			
牛乳 生クリーム		牛乳 ちりめんじゃこ 青のり		牛乳		牛乳 ヨーグルト			
人参 ほうれん草 トマト		小松菜 赤しそ		小松菜 人参		には 人参			
玉ねぎ しめじ マッシュルーム		なす 大根 ねぎ なめこ ごぼう 枝豆		ねぎ もやし 大根 チンゲンサイ きくらげ コーン		ねぎ 椎茸 桃 洋梨 りんご きくらげ 梅			
米 砂糖 じゃがいも はちみつ		米 砂糖 さつま芋 里手 片栗粉		米 砂糖 片栗粉		米 麦 片栗粉 砂糖 春巻きの皮			
オリーブ油 ホワイトソース		ごま油 油		ごま油 油		ごま油 ホイップ			
20		21		22		23		24	
切干大根のキムチ和え		おからサラダ		ハムサラダ		秋刀魚の蒲焼き		手巻き寿司献立	
いかの竜田揚げ		ミニりんごゼリー		さつま芋とりんごのシナモン風煮		ほうとう汁		ツナマヨサラダ	
ごはん		わかめごはん		チーズパン		ほうとう汁		手巻き用卵	
塩ちゃんこ鍋		おでん		ポークブラウンシチュー		豆腐のそぼろ煮			
609 kcal 745 kcal		567 kcal 704 kcal		655 kcal 864 kcal		647 kcal 756 kcal			
2.0 g 2.5 g		2.0 g 2.6 g		2.8 g 3.6 g		2.1 g 2.3 g			
緑黄色野菜		きのこ類		卵類		くだもの		手類	
いか かまぼこ 鶏肉 豆腐 油揚げ なたと		ツナ ちくわ さつまあげ かんもどき 厚揚げ 豚肉 おから		ハム 豚肉		秋刀魚 油揚げ 豚肉		ツナ 鶏肉 卵 かまぼこ 豆腐	
牛乳		牛乳 わかめ 昆布		牛乳 チーズ		牛乳 海苔 昆布		牛乳 海苔	
人参 には		人参		人参 フロッコリー トマト		小松菜 かぼちゃ		人参 みつば ほうれん草	
きゅうり もやし 切干大根 キャベツ えのきだけ ねぎ 白米		きゅうり れんこん だいこん キャベツ コーン		りんご キャベツ 枝豆 コーン 玉ねぎ マッシュルーム きゅうり		キャベツ 大根 ねぎ 白米 ごぼう しめじ		玉ねぎ しめじ えのきだけ コーン	
米 片栗粉		米 里手 ゼリー		パン さつま芋 はちみつ 砂糖 じゃが芋		米 ほうとう 砂糖 片栗粉		米 砂糖 片栗粉	
ごま油 油		ノンエッグマヨネーズ		油		油		ごま油 ノンエッグマヨネーズ	
27		28		29		30		31	
コンコンスナック		かぼちゃとさつま芋サラダ		ごま和え		ひじき納豆		ほうれん草サラダ	
ルレクチェコンポート		鶏の照り焼き		鮭の塩焼き		シシモフライ小中1本		ハンバーグきのこソース	
中華麺		ごはん		ごはん		ごはん		コーン	
わかめラーメン		石狩汁(鮭)		仙台麩入り肉じゃが		具だくさん汁		パンプキン	
616 kcal 752 kcal		693 kcal 801 kcal		610 kcal 728 kcal		595 kcal 732 kcal		716 kcal 854 kcal	
3.4 g 3.9 g		2.1 g 2.4 g		1.9 g 2.3 g		1.6 g 2.2 g		2.0 g 2.9 g	
卵類		きのこ類		海藻類		くだもの		大豆製品	
豚肉 なたと 大豆		鶏肉 ハム 鮭		鮭 豚肉		ししゃも 豚肉 納豆 豆腐 油揚げ		豚肉 鶏肉 ベーコン ツナ	
牛乳 わかめ 青のり		牛乳		牛乳		牛乳 ひじき		牛乳 生クリーム	
人参 赤しそ		かぼちゃ		小松菜 人参 いんげん		小松菜 人参		ほうれん草 かぼちゃ トマト	
れんこん ごぼう ねぎ もやし 白米 メンマ ルレクチェ		玉ねぎ 大根 白菜 ねぎ ごぼう		キャベツ もやし 玉ねぎ 椎茸		たくあん 白菜 ごぼう ねぎ 梅 大根		玉ねぎ キャベツ コーン ぶどう しめじ マッシュルーム	
中華麺 じゃが芋 さつま芋 片栗粉		米 片栗粉 砂糖 じゃが芋 さつま芋		米 砂糖 じゃが芋 仙台麩		米 パン粉 砂糖 じゃが芋		米 砂糖	
ごま油 油		ノンエッグマヨネーズ		ねりごま すりごま 油		油		オリーブ油 油	

2025年 10月の給食だより

10月は「世界食料デー」月間

10月16日は国連が制定した世界食料デー。世界の食料問題について考える日です。日本では10月の1か月間を「世界食料デー」月間としています。世界食料デーをきっかけに、私たちが毎日食べているものはどこからきているのか考え、作ってくれた人に感謝したり、世界中のみんなが食べられるような世界にするには何ができるのか、考えてみましょう。世界では、すべての人が十分に食べられるだけの食糧が生産されているのに、78億人の世界の人口のうち、8億2160万人の人の食糧が不足しています。世界中のみんなが食べられるようにするにはどうしたらいいのか、「世界食料デー」月間をきっかけに考え、自分ができることから取り組んでみましょう。

10月は「世界食料デー」月間

世界では、すべての人が十分に食べられるだけの食糧が生産されているのに、最大8億2800万人が飢えています。一方で、たくさんの食べ物を輸入しながら、たくさん捨てている私たち。世界中のみんなが食べられるようにするにはどうしたらいいのか、「世界食料デー」月間をきっかけに一緒に考えてみませんか？

日本でまだ食べられるのに捨てられる食べ物

年間464トン

食品業者
231トン

給食ミス、廃格外品

賞味期限切れ

賞味期限切れ

食べ残し

賞味期限切れ

賞味期限切れ

家庭 233トン
国民一人当たりの
食品ロス量
1日102g
年間37kg

食品ロス量令和5年度総務省人口推計2023年10月1日

私たちにできること
いろいろあるよ！！

食べ物を大切にしよう！
「もったいない」ことを減
らそう！

食品ロスを減らすために！

賞味期限、消費期限を正しく理解しましょう。

消費期限：食べても安全な期限
賞味期限：おいしく食べることができる期限
この期限を過ぎてても、すぐに食べられなくなる
わけではありません。自分で食べられるか
どうか判断することも大切です。

給食を活動の力にしていこう！

給食は、丈夫な成長、健康の維持や学校での学習活動を一生懸命行うために保護者の方からいただいた大切なお金で作られています。



給食は家の食事
のように残ったもの
を保存しておく
ことはできません。

給食のエネルギーを学習や運動の力にすることで、
食品ロスをへらしていきましょう！

クラスみんなで協
力し、素早く準備を
行い、食事時間をな
るべく長く確保しま
しょう！



学習活動を頑張るために、
給食をしっかり食べ、パ
ワーにしていきましょう！
成長のチャンスの時期を
過ごしている皆さんは、食
事のエネルギーを心も体も
成長するための力にしてい
きましょう！

苦手な食べ物も健康
や丈夫に成長するた
めに必要な栄養をと
るために食べる努力
をしよう！



スポーツの秋！運動と栄養について考えよう！

気候がすずしくなる10月はスポーツを行うにも最適の時期です。適度な運動は、カルシウム吸収を上昇させ骨を丈夫にしたり、生活習慣病予防に効果があります。普段、運動の習慣がない方も爽やかな秋に家族そろって運動を始めてみませんか？運動の時間がとれない場合は、お手伝いをするなど生活の中で積極的に体を動かすようにしましょう。また、秋はスポーツの大会や行事などがたくさん行われますね。練習の成果を十分に発揮するための食事について考えてみましょう。

力が発揮できる食事のポイント

①内容は→主食・主菜・副菜・汁物をそろえてたべよう！
1日3食のリズムよく！

主菜：筋肉・骨を成長、丈夫にする働きがあり、速く走ったり、遠くへ投げられるような体をつくるものになります。

主食：体や脳を動かす働きがあり、走ったり、投げたりするエネルギー源や素早く判断する力となり、足りないビタミン切に！



副菜、汁物、果物：体の調子をととのえる働きがあり、野菜や海藻に含まれるビタミン、ミネラルは疲労回復や集中力を高める効果があります。果物に含まれるクエン酸は疲労回復の効果があります。

②量は→主食・主菜・副菜・汁物の量は給食の量位をきちんと食べよう。(毎日の給食で確認しよう。)



③不足しがちな栄養素を補おう！



小学生～中学生の成長期にあたる時期は成長のためたくさんの鉄分やカルシウムが使われるのですが、どちらの栄養素も激しい運動で汗と一緒に流れ出てしまう栄養素です。激しい運動を支えるために、鉄分やカルシウムを含む食品を覚えしっかり食事に取り入れましょう。

給食の牛乳も残さず飲み、
失われやすいカルシウムを
補っていきましょう！

体中に酸素や栄養を運ぶ
赤血球の素になる鉄分

レバー・肉、背の青い魚、豆
製品、貝類、海藻類、青菜等



丈夫な骨を作るカルシウム

豆・乳製品・小魚・海藻・青菜
等

