

日曜	こんだて名	主 な 材 料 と 食 品 分 類						栄養価	
		おもに体をつくる 〈1群〉魚・肉 卵・豆・豆製品	おもに体の調子を整える 〈2群〉牛乳 小魚・海藻	おもにエネルギーになる 〈3群〉緑黄色野菜 その他の野菜・きのこ・果物	おもにエネルギーになる 〈4群〉穀類 いも類・砂糖	おもにエネルギーになる 〈5群〉種実類・油脂	調味料他	エネルギー (kcal)	食塩 (g)
24金	★ きょうどりより	ぐんまけん	★ こしねじるは	「こんにやく しいたけ ねぎ」	の かしらもじをとって	なづけられました。			
	ソースカツどん (ごはん ソースヒレカツ)	ぶたにく だいず			ごはん パンこ こむぎこ さとう でんぶ	あぶら	しお ソース みりん しょうゆ	716	3.1
	牛乳 ボイルキャベツ (マヨネーズ)		牛乳	にんじん キャベツ きゅうり		マヨネーズ			
	こしねじる	ちくわとう あびあけ		にんじん ほししいたけ ねぎ	さといも こんにやく さとう みずあめ	あぶら	しょうゆ わふうだし		
	りんごゼリー			りんご					
27月	スパゲティポリタン (スパゲティポリタンソース)	ベーコン		にんじん ピーマン トマト	たまねぎ エリンギ	スパゲティ さとう	あぶら	トマトケチャップ マヨネーズ しょうゆ しお	609
	牛乳 チキンナゲット 児(2) 先(3)	とりにく だいず				ごはん	とんし あぶら	しょうゆ しお	2.6
	れんこんサラダ (イタリアンドレッシング)			にんじん	れんこん キャベツ きゅうり	とんし	あぶら ドレッシング		
28火	ごはん 牛乳		牛乳		ごはん				
	ぶたにくのねぎしおこうじため	ぶたにく なまあげ		にんじん にら	ねぎ にんにく しょうが	でんぶ	あぶら ごま あぶら	しおこうじ しお さけ しょうゆ	701
	いもにじる	とりにく あびあけ		にんじん	たまねぎ ごぼう	さといも こんにやく さとう		さけ しょうゆ しお かつおぶし にほし	1.9
	う・フランスゼリーあえ				パインアップル もも せいようなし				
29水	しょくパン (マーメイドジャム)		牛乳		しょくパン マーメイドジャム				
	牛乳 デミグラスソースかけオムレツ	たまご			たまねぎ エリンギ	さとう	あぶら	ソース トマトケチャップ デミグラスソース かつおぶし	645
	マカロニサラダ (ソイドレッシング)	まぐろ あびら づけ		にんじん	きゅうり えだまめ	あぶら	あぶら マカロニ ドレッシング	しお こしょう	3.2
	にくだんごとキャベツのスープ	とりにく だいず	にんじん	にんじん	キャベツ ねぎ たまねぎ	パンこ でんぶ	とんし	しょうゆだし しお こしょう しょうゆ	
30木	★ どくしよしゅうかん	こんだて	★	10月27日から11月9日まで	は「どくしよしゅうかん」です。				
	えほん 「きゅうしよばんちょう」	の 「カレーとひじきサラダ」	がです。						
	ポークカレーライス (おぎごはん ポークカレー)	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ りんご パパイア にんにく	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	カレー	764
	牛乳		牛乳						2.6
	いかりんぐフライ (2)	いか だいず				こむぎこ パンこ	あぶら	しお	
	ひじきサラダ (しおドレッシング)		ひじき	にんじん こまつな	もやし とうもろこし		ドレッシング		
31金	★ ハロウィン	こんだて	★						
	ごはん 牛乳		牛乳		ごはん				
	とりにくのからあげ	とりにく			しょうが にんにく	こむぎこ でんぶ	あぶら	さけ しょうゆ	768
	はなやさいサラダ (わふうクリームドレッシング)			ブロッコリー にんじん	カリフラワー とうもろこし	あぶら	ドレッシング		2.0
	とんじる	ぶたにく みそ		にんじん	たまねぎ だいこん ねぎ ごぼう しょうが	じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	わふうだし さけ	
	ハロウィンデザート	とうにゅう		かぼちゃ					
今月のたんばく質平均								26.0 g	
脂質平均								21.9 g	

今月の常総市・下妻市産食材：米、冬瓜、キャベツ、きゅうり、だいこん、ピーマン、なす（太字で表記しています）

茨城県産食材：牛乳、豚肉、鶏肉、さつまいも、里芋、水菜、ごぼう、チンゲン菜、にら、ねぎ、もやし、れんこん

◎材料の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。
◎この献立表に記載されている食品は、主な食品で、家庭で調理をする際に参考にしていただくことを目的としておりますので、微量の調味料や、ハンバーグや春巻きなどの加工品に含まれているアレルギーに由来する食品（卵・乳など）等、使用食品の全てを記載しておりません。

エネルギーと食塩量は、
小学校中学年（3・4年生）
の量になります。

毎月19日は食育の日です

10月給食だより

食べ物大切にしよう

～10月は食品ロス削減月間です～

10月は「食品ロス削減月間」です。食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことです。日本では、毎日一人当たりおにぎり一個分の食べ物が捨てられています。みんなで「もったいない」という気持ちをもち、行動することで、食品ロスを減らせませす。無駄な買い物をしない、食べきれぬ量を注文する、食材を無駄なく使うなど、できることから始めましょう。



秋を楽しむ お月見の行事

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、「中秋の名月」と呼んで、月を鑑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。

十五夜の行事食

月見団子

こめ つく だんご
米から作る団子。
満月に見立てた丸
い形のほか、里い
もの形などもあり、
地域によって違い
があります。

きぬかつぎ

さと かわつ
里いもを皮付きでゆでたり
蒸したりしたもの。平安時
代の女性の服装

にちなんで、
こう呼ばれ
ます。

日本各地の郷土料理

こしね汁

群馬県

群馬県は、関東地方の北西部に位置する県で、海に面していない内陸県です。草津温泉や世界遺産の富岡製糸場などの観光スポットがあります。今月は、群馬県富岡市の郷土料理である「こしね汁」が登場します。

こしね汁は、群馬県の甘楽・富岡地域の名産品である「こんにやく、しいたけ、ねぎ」を使用していることから、頭文字をとって「こしね汁」と呼ばれています。他に入れる野菜や味付けは家庭によってさまざま、ごぼうや里いも、にんじん、豆腐、豚肉など、地域で採れる農畜産物を入れることが多いです。給食では、群馬県産のこんにやくいもで作られたこんにやくや、茨城県の野菜がたくさん入っています。「食べるみそ汁」とよばれるこしね汁を味わってみてください。