れいわ７ねんど　10がつ　こんだてひょう

相模原市立若草小学校

日	しゅしょく	のみもの	おかず	おもなざいりょうとはらたき			エネルギー たんぱくしつ ししつ えんぶん
				ち・にく・ほねを つくる	はたらくちからや たいおんになる	からだのちょうしを ととのえる	
1 水	だいずとじゃこの ごはん	ぎゅう にゅう	ぶたにくのかおりやき きのこじる	ぶたにく　だいず ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	こめ　むぎ さといも さとう　でんぷん あぶら　ごまあぶら	こまつな だいこん　ながねぎ なめこ　えのきたけ　しめじ	625 kcal 24.9 g 23.1 g 2.5 g
2 木	くろパン	ぎゅう にゅう	しいらのこめこあげ こんさいのミネストローネ	ベーコン しいら ぎゅうにゅう	パン　マカロニ　こめこ じゃがいも　さとう あぶら　ごまあぶら オリーブあぶら	にんじん　パセリ　トマト たまねぎ　セロリ　にんにく しょうが　れんこん　だいこん とうもろこし　レモンかじゅう	650 kcal 28.6 g 21.9 g 2.6 g
3 金	にくみそひじきどん （いたくごはん）	ぎゅう にゅう	すましじる かき	ぶたにく　かまぼこ だいず　とうふ ぎゅうにゅう　ひじき	こめ さとう　でんぷん あぶら	にんじん　ほうれんそう たまねぎ　しょうが えのきたけ かき	600 kcal 23.1 g 14.5 g 2.4 g
6 月	ごはん	ぎゅう にゅう	さばのごまみそやき つきみだんごじる みかん	とりにく　さば あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ　だんご さといも　さとう ごまあぶら　ごま	にんじん　こまつな ごぼう　ながねぎ えのきたけ みかん	674 kcal 25.0 g 23.7 g 2.0 g
7 火	さつまいもごはん	ぎゅう にゅう	あかうおのわふうソース むらくもじる	とりにく　あかうお たまご　とうふ ぎゅうにゅう	こめ　むぎ さつまいも さとう　でんぷん あぶら	にんじん　こまつな たまねぎ　ながねぎ	619 kcal 31.2 g 17.0 g 2.5 g
8 水	わかめごはん	ぎゅう にゅう	なまあげのそぼろに にびたし	ぶたにく　かつおぶし なまあげ ぎゅうにゅう　わかめ	こめ じゃがいも さとう　でんぷん あぶら	にんじん　こまつな たまねぎ　グリンピース　もやし しいたけ	691 kcal 27.9 g 22.5 g 2.4 g
9 木	コッペパン	ぎゅう にゅう	ビーンズシチュー もやしのソテー こくとうきなこアーモンド	とりにく　ベーコン いんげんまめ　きなこ ぎゅうにゅう　こなチーズ だっしふんにゅう	パン　こむぎこ じゃがいも　くろざとう あぶら　マーガリン アーモンド	にんじん　パセリ たまねぎ　もやし マッシュルーム	668 kcal 27.2 g 27.2 g 2.3 g
10 金	ごはん （いたくごはん）	ぎゅう にゅう	かんぴょういりたまごやき キャベツのおかかあえ あいしょうじる	ベーコン　かつおぶし たまご ぎゅうにゅう	こめ さつまいも　しらたき さとう	にんじん　ばんのうねぎ かんぴょう　キャベツ たまねぎ　もやし	613 kcal 21.2 g 15.6 g 2.6 g
14 火	カレースパゲティ	ぎゅう にゅう	ブロッコリーとハムのソテー ブルーベリーマフィン	ぶたにく　ベーコン ポークハム とうにゅう ぎゅうにゅう	スパゲティ ホットケーキようこむぎこ あぶら	にんじん　ピーマン　ブロッコリー たまねぎ　しょうが　にんにく セロリ　キャベツ ブルーベリー	603 kcal 24.2 g 20.3 g 2.4 g
15 水	ソフトフランスパン	ぎゅう にゅう	ポテトドッグ うずらたまごのスープ フルーツあえ	とりにく　ベーコン うずらたまご ぎゅうにゅう	パン　マカロニ ホットケーキようこむぎこ じゃがいも あぶら	にんじん　パセリ たまねぎ マッシュルーム みかん　パイン　おうとう　はくとう	695 kcal 23.4 g 23.7 g 2.3 g
16 木	むぎいりごはん	ぎゅう にゅう	あじのこうみあげ ごまずあえ みそしる	あじ とうふ ぎゅうにゅう　わかめ	こめ　むぎ じゃがいも さとう　でんぷん あぶら　ごま	にんじん ながねぎ　しょうが　もやし きゅうり　キャベツ　たまねぎ	679 kcal 27.2 g 20.6 g 2.5 g
17 金	マーボーだいずどん （いたくごはん）	ぎゅう にゅう	チンゲンさいのスープ あんにんどうふ	ぶたにく　とりにく たまご　だいず ぎゅうにゅう あんにんかんてん	こめ さとう　でんぷん あぶら　ごまあぶら	にんじん　にら　チンゲンさい ながねぎ　にんにく　たけのこ きくらげ　パイン　もも　りんご みかんかじゅう	661 kcal 25.6 g 17.6 g 1.7 g
20 月	にんじんピラフ	ぎゅう にゅう	かつおのケチャップあえ はくさいとぶたにくのスープ みかん	ぶたにく　ベーコン かつお ぎゅうにゅう	こめ さとう　でんぷん あぶら　バター	にんじん　パセリ たまねぎ　しょうが　はくさい しいたけ みかん	639 kcal 29.3 g 20.2 g 2.9 g
21 火	コッペパン	ぎゅう にゅう	ポトフ ごぼうチップス りんごジャム	ぶたにく　ベーコン ぎゅうにゅう	パン じゃがいも　でんぷん あぶら	にんじん　パセリ たまねぎ　キャベツ　セロリ とうもろこし　ごぼう りんごジャム	610 kcal 23.9 g 20.4 g 2.6 g
22 水	むぎいりごはん	ぎゅう にゅう	いかのてりやき きんぴら どさんこじる	ぶたにく　いか とうふ ぎゅうにゅう　わかめ	こめ　むぎ じゃがいも　こんにゃく さとう　でんぷん ごまあぶら　バター　ごま	にんじん　こまつな ごぼう　ながねぎ　とうもろこし	639 kcal 28.9 g 16.8 g 2.6 g
23 木	ロールパン	やさい ジュース	かれいのチーズやき キャベツとまめのスープ	ぶたにく　ベーコン かれい　いんげんまめ チーズ	パン オリーブあぶら	パセリ キャベツ　たまねぎ　にんにく やさいジュース（りんご・にんじん）	584 kcal 27.4 g 18.3 g 2.7 g
24 金	ごはん （いたくごはん）	ぎゅう にゅう	ジャージャンどうふ いりことアーモンドのあまからあえ	ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう　いりこ	こめ さとう ごまあぶら ごま　あーもんど	にんじん　チンゲンさい キャベツ　ながねぎ たけのこ　しょうが しいたけ	689 kcal 30.3 g 24.7 g 1.4 g
27 月	セサミトースト	ぎゅう にゅう	とうもろこしスープ キャベツのソテー	とりにく たまご ぎゅうにゅう	パン さとう　でんぷん あぶら　マーガリン ごま	にんじん　パセリ たまねぎ　キャベツ　とうもろこし エリンギ	607 kcal 23.8 g 24.9 g 2.7 g
28 火	タンタンめん	ぎゅう にゅう	ししゃものからあげ こくとうむしパン	ぶたにく とうにゅう ぎゅうにゅう　ししゃも	ちゅうかめん ホットケーキようこむぎこ くろざとう　でんぷん あぶら　ごまあぶら　ごま	チンゲンさい ながねぎ　にんにく　しょうが たけのこ　もやし しいたけ	686 kcal 26.8 g 25.9 g 2.9 g
29 水	くろパン	ぎゅう にゅう	かぼちゃのチーズやき はくさいとセロリのスープ	とりにく　ベーコン ぎゅうにゅう　チーズ	パン じゃがいも　さとう バター	かぼちゃ　パセリ はくさい　セロリ たまねぎ　にんにく	634 kcal 24.9 g 22.2 g 2.6 g
30 木	かやくごはん	ぎゅう にゅう	きびなごのなんばんづけ みそしる	こおりどうふ　あぶらあげ ぎゅうにゅう きびなご　わかめ	こめ　むぎ じゃがいも さとう　でんぷん あぶら　ごま	にんじん　こまつな　たかのつめ ながねぎ　だいこん しいたけ	615 kcal 23.9 g 18.5 g 2.8 g
31 金	まめまめ ドライカレー （いたくごはん）	ぎゅう にゅう	やさいスープ みかんゼリー	ぶたにく　とりにく ベーコン だいず　レンズまめ ぎゅうにゅう	こめ　こむぎこ じゃがいも ゼリーふんまつ あぶら	にんじん　ピーマン　トマト　パセリ たまねぎ　にんにく　キャベツ みかんかじゅう	625 kcal 21.9 g 14.8 g 2.3 g

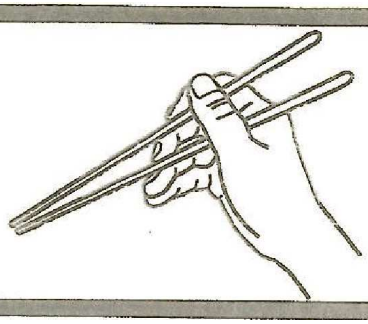
食材等の都合により献立を変更する場合があります。

平均栄養価（中学年）	641 kcal 25.9 g 20.7 g 2.4 g

2025年９月30日発行

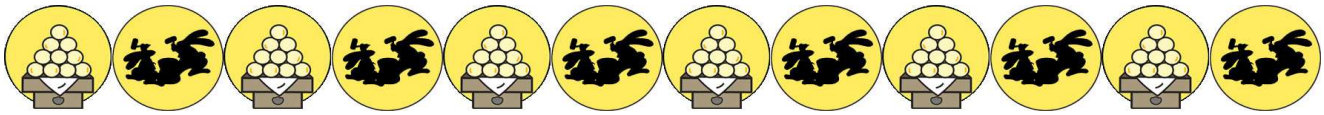
若草小学校

給食だより



１０月１０日は『目の愛護デー』です。１０月１０日の『１０』を、右回転させると、眉毛と目のように見えることから、この日が目の愛護デーになりました。

１４日（火）の給食では、目の疲れを和らげる効果のあるブルーベリーを使用して、ブルーベリーマフィンを出す予定です。ブルーベリーは相模原市のブルーベリー農園で作られた果実とジャムを使用します。目の健康に良い食べ物をたべて、目を大切にしましょう！



十五夜と十三夜

お月見は、月の美しさを眺めて楽しむ行事です。月を楽しむ文化は、平安時代からあったといわれており、江戸時代からは農作物の豊作を祈るものとして広く親しまれるようになりました。

十五夜と十三夜のどちらか一方のお月見しかしないことを「片月見」と言い、縁起が悪いといわれています。

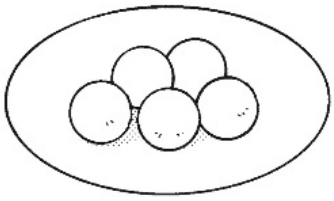
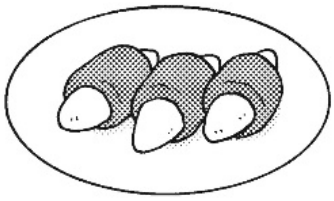
満月のように丸い月見だんごや、まよけの力があると信じられていたススキ、栗・梨・柿などの秋の収穫物を供えます。

また、十五夜では里芋が供えられることもあり、『芋名月』とも呼ばれています。

今年の十五夜は、１０月６日（月）です。6日の給食では、十五夜にちなんで、月見だんご汁を出す予定です。

お楽しみに！

地域によって違う 月見だんご

関東風	関西風
	

月見の時に供える月見だんごの形は、地域によって違います。関東風は、お月さまのような丸い形をしています。関西風は、両端をとがらせ、あんこが巻いてあります。秋の夜空に浮かぶ美しい月と、月見だんごを楽しんでみませんか。

©少年写真新聞社2022