

	朝食（あさ）	昼食（ひる）	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	赤のなかま 血や肉になるもの	黄色のなかま 熱や力になるもの	緑のなかま からだの潤子をととのえるもの	夕食（よる）
1 もく木	ごはん みそしる なすのごもくに おひたし きゅうりづけ グレープフルーツ ヤクルト	むぎごはん すましじる とうふチャンプル かにふうみサラダ みかん ぎゅうにゅう	小学部／中・高 626 / 739 kcal 26.2 / 30.9 g 20.1 / 23.1 g 2.1 / 2.4 g	わかめ ぶたにく とうふ みそ かにかまぼこ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ やきふ ビーフン ごまあぶら さとう マヨドレ	ねぎ 人参 たまねぎ もやし にら キャベツ レタス きゅうり トマト コーン みかん	ごはん ミネストローネ にこみハンバーグ コールスロー ブロッコリーそえ ぶどう
2 きん金	ごはん みそしる しおますやき かわりきりぼしに ふりかけ オレンジ ヤクルト	コッペパン（いちごジャム） チキンクリームシチュー てっこつサラダ グレープフルーツ ぎゅうにゅう	689 / 792 kcal 25.3 / 29.3 g 22.4 / 26.0 g 3.2 / 3.8 g	とりにく スkimミルク ひじき チーズ ぎゅうにゅう	コッペパン じゃがいも さとう マヨドレ	いちごジャム 人参 たまねぎ グリンピース ほうれんそう キャベツ もやし グレープフルーツ	き せい び 帰 省 日
5 げつ月	とう じつ き せい 当日帰省	むぎごはん いものこじる いわしのレモンに ハンサンスー トマトそえ なしゼリー ぎゅうにゅう	677 / 797 kcal 24.1 / 27.7 g 21.2 / 24.5 g 1.8 / 2.2 g	とりにく あぶらあげ いわし ハム たまご ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さといも あぶら さとう こめこ はるさめ さとう ごまドレッシング マヨネーズ なしゼリー	にんじん ごぼう ねぎ ぶなしめじ レモン にんにく しょうが きゅうり トマト (なし)	ガバオふうライス あさりのスープ かいそうサラダ きになるやさしいジュース
6 か火	ごはん みそしる にくだんごとやさいののもの ゆかりあえ のりのつくだに オレンジ ヤクルト	むぎごはん わかめスープ ツナカレーコロッケ ちくぜんに ブロッコリーそえ りんご ぎゅうにゅう	624 / 734 kcal 21.4 / 25.2 g 18.3 / 19.4 g 2.0 / 2.4 g	わかめ なた まぐろ とりにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ごま じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら こんにやく あぶら さとう	にんじん ねぎ たまねぎ にんじん ごぼう たけのこ きぬさや ブロッコリー りんご	ごはん とんじる さばのてりやき おにしめ おかかあえ みかん
7 すい水	ごはん みそしる わかたけしのだに やさしいため ふりかけ バナナ ヤクルト	きのこごはん ごもくじる ひじきいりあつやきたまご ちくわのいそべあげ ポイルキャベツ みかん ぎゅうにゅう	613 / 767 kcal 24.7 / 30.7 g 18.6 / 23.5 g 1.8 / 2.7 g	とりにく あぶらあげ とりにく たまご ひじき ちくわ あおのり ぎゅうにゅう	こめ さとう かたくりこ さとう かたくりこ あぶら こむぎこ コーンスターチ	しいたけ エリンギ にんじん えだまめ だいこん にんじん ごぼう ほうれんそう にんじん キャベツ みかん	ごはん クラムチャウダー ボークチャップ ごぼうのごまサラダ ブロッコリーそえ パイナップル
8 もく木	ごはん みそしる おにしめ さんしょくナムル あじつけのり あじつけのり ヤクルト	むぎごはん みそしる さけのみそマヨネーズやき わふうすぶた ポイルキャベツ バナナ ぎゅうにゅう	637 / 741 kcal 28.8 / 32.6 g 19.5 / 22.2 g 1.3 / 1.4 g	みそ ごおりどうふ さけ みそ チーズ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ マヨドレ かたくりこ あぶら さとう	はくさい にんじん パセリ しょうが にんじん たまねぎ たけのこ きゅうり キャベツ にんじん バナナ	ごはん かふうスープ あつあげマーボー だいこんときゅうりのサラダ ジョア
9 きん金	ごはん みそしる ぶりのてりやき ちゅうかふうおひたし ふりかけ りんご ヤクルト	サンドウィッチ（ジャム・マーガリン） ブイヤベース ごもくやさいにくだんご ポイルキャベツ オレンジ ぎゅうにゅう	647 / 741 kcal 26.8 / 30.9 g 22.2 / 24.0 g 2.3 / 3.6 g	あさり いか えび とりにく ぎゅうにゅう	しよくパン マーガリン あぶり かたくりこ さとう ごまあぶら	いちごジャム たまねぎ にんじん トマト ごぼう たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ しょうが キャベツ オレンジ	き せい び 帰 省 日
13 か火	毎月19日は、その数字の ごろ合わせから、「食育の 日」とされています。 本校では毎月テーマを設 け、「食育の日メニュー」と して実施します。	ごはん みそしる はっぽうさい シルバーサラダ のりのつくだに かき ぎゅうにゅう	642 / 754 kcal 24.4 / 28.9 g 17.5 / 19.2 g 2.2 / 2.4 g	ふのり みそ とりにく えび いか ハム のりつくだに ぎゅうにゅう	こめ やきふ あぶら かたくりこ ごまあぶら はるさめ しらたき マヨドレ	たまねぎ にんじん はくさい たけのこ チンゲンサイ きくらげ しょうが きゅうり みかん コーン かき	カレーうどん わかめとツナのあえもの フルーツミックスゼリー
14 すい水	ごはん みそしる いわしのきしゅううめ さんしょくあえ ふりかけ りんご ヤクルト	むぎごはん みそしる みそカツ めかぶのサラダ ブロッコリーそえ みかん ぎゅうにゅう	660 / 795 kcal 24.0 / 28.2 g 22.6 / 26.7 g 1.8 / 2.2 g	ごおりどうふ みそ ぶたにく みそ めかぶ ハム ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ごおりどうふ みそ こむぎこ パンこ あぶら さとう はるさめ しらたき	だいにん にんじん きゅうり ブロッコリー みかん	ごはん ワントンスープ さけのみそマヨネーズやき さつまいものてんぷら ゆかりあえ ぶどう
15 もく木	ごはん みそしる きのこのしのだに ハムとキャベツのソテー のりのつくだに かき ヤクルト	むぎごはん のっぺいじる たらからあげ・やさいあんかけ マカロニサラダ つぼづけ りんご ぎゅうにゅう	628 / 739 kcal 22.4 / 26.6 g 18.9 / 20.7 g 1.8 / 2.0 g	あぶらあげ みそ たら ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さといも こんにやく かたくりこ かたくりこ あぶら さとう マカロニ マヨドレ	だいにん にんじん たけのこ たまねぎ にんじん しいたけ ピーマン きゅうり にんじん コーン だいにん りんご	ごはん せんべいじる とりのくわやき ちくわのいそべあげ そえもの スポロン
16 きん金	ごはん みそしる いりどうふ なめだけあえ ふりかけ りんご ヤクルト	スパゲッティミートソース パイザンヌスープ コールスロー バナナ ぎゅうにゅう	647 / 797 kcal 25.2 / 32.4 g 18.7 / 22.2 g 2.6 / 3.1 g	ぶたにく スkimミルク チーズ ベーコン ハム ぎゅうにゅう	スパゲッティ オリーブゆ じゃがいも フレンチドレッシング	にんじん たまねぎ しょうが にんにく エリンギ パセリ にんじん たまねぎ キャベツ レタス キャベツ にんじん きゅうり コーン バナナ	毎月19日は『食育の日』 10月のテーマ； 何でも食べよう ●食欲の秋です。色々な秋の 味覚を楽しみましょう。

©少年写真新聞社2026

10月10日は
目の愛護デー



目の健康を守るために、十分な睡眠や休息
をとり、かぼちゃ、にんじんなどのカロテン
の多い食べ物を積極的にとりましょう。

10月15日は世界手洗いの日

世界には、感染症で命を落とす子どもた
ちがいます。石けんを使った手洗いは、感
染症を防ぎ、自分と周りの人の健康を守る
大切な習慣です。



新米の季節です

新米は、水気が多く、風味や香りが
よいといわれます。ごはんは、体
を動かすための大切なエネルギー源
です。よくかんで味わいながら、い
ただきましょう。





	朝食（あさ）	昼食（ひる）	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	赤のなかま 血や肉になるもの	黄色のなかま 熱や力になるもの	緑のなかま からだの調子をととのえるもの	夕食（よる）
19 げつ 月	とうじつ きしゃ 当日帰舎	ポークカレーライス かいそうサラダ ふくじんづけ フルーツあんじん ぎゅうにゅう	小学部／中・高 682 / 823 kcal 22.9 / 26.9 g 18.9 / 21.7 g 2.6 / 3.5 g	ぶたにく かいそうミックス いか あさり ぎゅうにゅう かんてん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが キャベツ きゅうり だいこん なす パイナップル みかん	わかめごはん みそしる かふうたまごやき コーンフライ ポイルキャベツ みかん
20 か 火	ごはん みそしる キャベツいりつくね おかかあえ つぼづけ みかん ヤクルト	むぎごはん / あじつけのり むらくもじる はるまき にくじゃが ブロッコリーぞえ ぶどうグミ ぎゅうにゅう	686 / 781 kcal 23.4 / 26.7 g 20.8 / 22.0 g 2.1 / 2.6 g	あじつけのり とりにく たまご ぶたにく ぶたにく ブロッコリー ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ はるさめ さとう ごまあぶら こむぎこ かたくりこ じゃがいも しらたき さとう	たまねぎ にんじん ほうれんそう たまねぎ にんじん しいたけ にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリンピース ブロッコリー (ぶどう)	【1階男子リクエストメニュー】 ぎゅうどん たまごスープ かみかみうみのさちあえ フルーチェ
21 すい 水	ごはん みそしる なっとう やさしいため ポイルささかまぼこ バナナ ヤクルト	ごはん みそしる にくみそおでん ごぼうサラダ みかん ぎゅうにゅう	621 / 734 kcal 23.1 / 27.0 g 19.5 / 21.2 g 1.9 / 2.8 g	わかめ あぶらあげ みそ ちくわ やきとうふ こんぶ とりにく みそ マヨドレ ぎゅうにゅう	こめ こんにやく さとう マヨドレ	たまねぎ だいこん ごぼう にんじん レタス きゅうり かいわれな みかん	ごはん ひつつみじる さばのちようせんやき ごもくまめ トマトぞえ ソフール
22 もく 木	ごはん みそしる ほうれんそうたまごまき ごもくきんぴら ふりかけ ようなし ヤクルト	むぎごはん けんちんじる わふうポークソテー ポテトサラダ ポイルキャベツ バナナ ぎゅうにゅう	639 / 753 kcal 22.1 / 25.7 g 20.9 / 24.0 g 1.4 / 2.0 g	とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さといも こんにやく じゃがいも マヨドレ	だいこん にんじん ねぎ きゅうり コーン にんじん グリンピース キャベツ にんじん バナナ	ごはん みそしる よしのに カラフルハムサラダ プリン
23 きん 金	ごはん みそしる おわしのおろしに かわりおひたし きゅうりづけ みかん ヤクルト	コッペパン (りんごジャム) ビーフシチュー フレンチオムレツ そえもの ぎゅうにゅう	693 / 805 kcal 26.0 / 30.6 g 24.4 / 27.9 g 3.3 / 3.8 g	ぎゅうにく たまご ぎゅうにゅう	コッペパン じゃがいも さとう あぶら	りんごジャム にんじん たまねぎ ブロッコリー トマト	きせい 帰省日
26 げつ 月	とうじつ きしゃ 当日帰舎	むぎごはん やさいスープ タッカルビふういため わかめとツナのあえもの バナナ ぎゅうにゅう	651 / 770 kcal 23.8 / 27.9 g 17.8 / 20.2 g 1.8 / 2.6 g	とりにく わかめ くきわかめ まぐろ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さつまいも あぶら さとう ごまあぶら さとう マヨドレ	にんじん たまねぎ ほうれんそう にんじん たまねぎ れんこん ブロッコリー キャベツ にんじん かいわれな バナナ	ハヤシライス ハムとキャベツのしょうゆごまネーズ フルーツヨーグルト
27 か 火	ごはん みそしる ツナいりあつやきたまご かわりきりぼしに ふりかけ みかん ヤクルト	いろうりごはん みそしる とうふコロッケ ごもくひじきに ポイルキャベツ りんご ぎゅうにゅう	620 / 737 kcal 22.0 / 26.0 g 19.3 / 22.1 g 2.3 / 2.9 g	みそ とうふ まぐろ ひじき さつまあげ だいず ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ごま パンこ こむぎこ あぶら あぶら さとう	のぎわな あおしそ あかかぶ だいこん なす にんじん だいこん えのきたけ にんじん たまねぎ にんじん いんげん しいたけ キャベツ りんご	ごはん ジュリアンスープ たらフライ・タルタルソース さっぱりサラダ ブロッコリーぞえ ぶどう
28 すい 水	ごはん みそしる ポイルウィンナー さつまあげとやさいのソテー ふりかけ バナナ ヤクルト	むぎごはん みそしる すふた★ だいこんサラダ ふりかけ みかん ぎゅうにゅう	650 / 772 kcal 22.5 / 25.9 g 20.2 / 24.0 g 2.2 / 2.7 g	みそ ぶたにく ハム ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ かたくりこ あぶら さとう フレンチドレッシング ごま (ごま)	はくさい にんじん にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン しいたけ パイン だいこん かいわれな みかん	あくまのごはん みそしる ぎせいどうふ あげギョーザ ポイルキャベツ バナナ
29 もく 木	ごはん みそしる はくさいのごもくに ポイルかまぼこ あじつけのり りんご ヤクルト	むぎごはん みそしる ぎゅうにくのオイスターソースいため スパゲッティサラダ グレープフルーツ ぎゅうにゅう	665 / 789 kcal 24.3 / 28.7 g 23.7 / 27.5 g 1.9 / 2.7 g	こいりどうふ みそ ぎゅうにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら スパゲッティ マヨドレ	だいこん にんじん しいたけ しめじ チンゲンサイ たけのこ にんじん きゅうり にんじん コーン グレープフルーツ	ごはん かぼちゃのスープ いろうりメンチカツ コールスロー ブロッコリーぞえ えらべるプリン
30 きん 金	ごはん みそしる がんもどきのふくめに からしあえ のりのつくだに バナナ ヤクルト	サンドウィッチ (ジャム・えびカツ) あさりとえのきだけのスープ だいこんときゅうりのサラダ りんご ぎゅうにゅう	610 / 715 kcal 24.2 / 27.5 g 20.9 / 22.6 g 3.2 / 3.7 g	えび イトヨリダイ あさり ハム ぎゅうにゅう	しよくパン パンこ こむぎこ あぶら フレンチドレッシング ごま	ブルーベリージャム たまねぎ たまねぎ えのきたけ しそは だいこん きゅうり かいわれな りんご	きせい 帰省日



しょくいく
食育だより

とり過ぎないで 塩分！

塩分は体に必要な栄養素ですが、とり過ぎると、将来、高血圧になり、心臓や脳の病気などの生活習慣病につながるおそれがあります。ハムやウィンナーソーセージ、お菓子やめん類など、身近な食品にもたくさんの塩分が含まれています。子どもの頃から薄味に慣れて塩分をとり過ぎないことが、将来の病気の予防にもつながります。



自分でできる 減塩

調味料はかけずにつける！

めん類の汁は残す！

栄養成分表示を見る！

薄味でもおいしい学校給食

学校給食の減塩相当量は、1食あたり小学校低学年で1.5g未満、中学年、高学年で2g未満、中学校で2.5g未満です。給食には、だしをとって食材のうまみを引き出し、スパイスなどを生かして、少ない塩分でも、おいしく食べられるようにいろいろな工夫がされています。

