



令和6年10月  
さいたま市立河合小学校

秋は学問、スポーツ、芸術、読書などさまざまな活動に打ち込み、才能を伸ばすのにぴったりな季節です。また、さば、さつまいも、くり、ぶどう、かき、きのこ類などおいしい食べ物がたくさん出回ります。秋を感じる食べ物を見つけ、よく味わいながら食べてみてください。



### しんまい きせつ 新米の季節です

今年も新米の季節がやってきました。5年生も9月13日(金)に稲刈りの体験を行いました。給食では11月からさいたま市で収穫された新米がです。ぜひお家でも農家の方が心を込めて育てたおいしい新米を食べてみてください。



### 10月16日は せかいしょくりょう 世界食糧デー

国連によって世界の食糧問題を考える日として制定されました。一人ひとりが協力し合い、「すべての人に食料を」を実現し、世界に広がる飢餓などを解決していくことが目的です。この機会に食料問題について家族で話し合ってみませんか。



### きょうしゅく きょうしゅく じかん 給食は共食の時間



誰かと食事を共にする(共有する)ことを「共食」といいます。食事を共にすることでコミュニケーションが図られ、お互いの心や体の調子を知ることができます。また、楽しい食事は心の安定にもつながります。家族や友だちと一緒に食事をしましょう。

給食は、多くの人と一緒に食べる会食の時間です。普段はクラスの友だちと一緒に楽しい共食の時間を過ごしています。10月9日(水)は縦割り給食を実施します。全校を8グループに分けて、グループで給食を食べます。異学年の友だちとコミュニケーションを取りながら、『楽しい共食の時間』にしてもらいたいと思います。

### かぞく でしょくじ をしていませんか？

家族全員そろって食事をすることが減っているといわれています。

食を通じたコミュニケーションは、食の楽しさを実感させて、心の豊かさをもたらすことにつながります。家族みんなで食事ができるように工夫をしてみませんか。





日	曜日	献立名	主な食品とその働き			栄養価	
			あか 血や肉・骨になるもの	きいろ 熱や力になるもの	みどり 体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
◎ うんどうかい よびび ◎ きゅうしょくです ◎							
1	火	やきにくチャーハン こいわしごまフライ はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく こいわし とりにく とうふ	こめ さとう あぶら パンこ こま はるさめ かたくりこ	にんじん にんにく しょうが ねぎ こまつな しいたけ チンゲンサイ	594	26.9
2	水	きつねうどん ささかまのいそべあげ ごまあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく わかめ ささかまほこ あおのり	めん さとう こむぎこ あぶら ごま	にんじん ねぎ しいたけ こまつな キャベツ もやし	587	28.2
3	木	ごはん ごまこんぶ さといものそぼろに わふうサラダ	ぎゅうにゅう こんぶ とりにく わかめ みそ	こめ むぎ ごま さとう さといも あぶら かたくりこ	しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり	588	22.1
4	金	ごもくまめごはん きりほしだいこんいりたまごやき からしあえ みそしる	ぎゅうにゅう だいす あぶらあげ ひじき たまご わかめ とうふ みそ	こめ こんにゃく さとう あぶら じゃがいも	にんじん ごぼう しめじ だいこん こまつな キャベツ もやし たまねぎ ねぎ	576	26.2
7	月	ごはん ジャーチャンとうふ ナムル りんご	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ	こめ むぎ ごま あぶら さとう かたくりこ	しいたけ にんじん ねぎ だけのこ キャベツ にんにく しょうが だいこん きゅうり もやし りんご	629	26.6
8	火	ごはん あじのたつたあげ やさしいため あおなのみそしる	ぎゅうにゅう あじ ベーコン わかめ みそ	こめ むぎ かたくりこ あぶら	しょうが ビーマン キャベツ もやし にんじん たまねぎ こまつな ねぎ	580	25.0
9	水	わかめごはん からあげ とんじる	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ぶたにく とうふ みそ	こめ むぎ ごま かたくりこ あぶら こんにゃく じゃがいも	しょうが にんにく にんじん だいこん ごぼう ねぎ	606	29.0
◎ 10がつ 10がは めのあいごデー ◎							
10	木	ブルーベリートースト ブルーベリー ポークビーンズ こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいす チーズ わかめ	パン さとう バター じゃがいも あぶら こんにゃく ごま	ブルーベリー レモン たまねぎ にんじん にんにく だいこん きゅうり コーン	600	26.9
11	金	キーマカレー コーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく しろはなまめ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	にんにく しょうが セロリ にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり コーン	584	22.5
15	火	ごはん さけのしおやき おつかあえ ごじる	ぎゅうにゅう さけ かつおぶし とりにく あぶらあげ だいす みそ	こめ むぎ こんにゃく じゃがいも あぶら	こまつな もやし キャベツ にんじん だいこん こまつな ねぎ	583	32.5
◎ 6ねんせい しゅうがくりょうこう (~17にちまで) ◎ きゅうしょくは ありません。 ☆ きゅうしょく ししよくかい ☆							
16	水	ピザドック バターナッツかぼちゃのスープ プロックリーサラダ	ぎゅうにゅう フランクフルト チーズ ベーコン とりにく	パン あぶら さとう こむぎこ バター	ビーマン プロックリー きゅうり キャベツ たまねぎ バターナッツかぼちゃ	632	26.6
17	木	きのこごはん くりコロッケ さつまじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とりにく とうふ みそ	こめ さとう あぶら じゃがいも さつまいも くり パンこ こんにゃく	しめじ しいたけ まいたけ にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな	619	21.4
◎ まいつき 19にちは しよくいくのひ ◎ フランスのりょうり ◎							
18	金	ガーリックフランス ほうれんそうとツナのキッシュ ポトフ ガトーショコラ	ぎゅうにゅう ツナ たまご チーズ ぶたにく とうにゅう	パン バター あぶら じゃがいも さとう こめこ	にんにく パセリ たまねぎ ほうれんそう かぶ かぶのは キャベツ にんじん セロリ	637	25.4
21	月	ごはん さばのみそに おひたし かきたまじる	ぎゅうにゅう さば みそ わかめ たまご	こめ むぎ さとう かたくりこ	しょうが ねぎ こまつな キャベツ もやし にんじん たまねぎ	588	28.1
◎ 1・2ねんせい こうがいがくしゅう ◎ おべんとうを おねがいします ◎							
22	火	ごはん にくまき かおりづけ なめこいりみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう	ごぼう にんじん キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ だいこん なめこ ねぎ	639	27.4
23	水	マーボーラーメン ぶかいも かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ かいそう	めん あぶら さとう かたくりこ さつまいも ごま	にんじん ねぎ しょうが だいこん きゅうり コーン	595	26.6
24	木	ちゅうかどん あおのりまめポテト そくせきつけ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび うずらたまご だいす あおのり	こめ むぎ あぶら かたくりこ じゃがいも	しょうが たまねぎ キャベツ にんじん だけのこ チンゲンサイ しいたけ きゅうり	614	26.9
25	金	カレーピラフ ししゃもフライ ジャーマンポテト ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ししゃも ベーコン ヨーグルト	こめ バター あぶら パンこ じゃがいも	コーン にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	622	24.5
◎ 5ねんせい しぜんのきょうしつ・ふりがえきゅうぎょうび (~30にちまで) ◎ きゅうしょくは ありません。							
28	月	ごはん なまあげとぶたにくのみそに いそかあえ かき	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ のり	こめ むぎ さとう あぶら	にんじん だけのこ たまねぎ しょうが ねぎ ビーマン こまつな もやし キャベツ かき	622	26.9
29	火	ごはん ホキのやくみソース くきわかめのナムル チンゲンサイのスープ	ぎゅうにゅう ホキ くきわかめ ベーコン	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう ごま	ねぎ にんにく しょうが もやし こまつな えのきたけ チンゲンサイ たまねぎ にんじん しいたけ	579	22.7
30	水	ごはん てっかみそ にくじゃが なめたけあえ	ぎゅうにゅう だいす みそ ぶたにく	こめ むぎ さとう じゃがいも しらたき あぶら	たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな キャベツ もやし えのきたけ	604	25.5
◎ ハロウィン こんだて ◎							
31	木	ナポリタン ツナサラダ かぼちゃのマフィン	ぎゅうにゅう ハム チーズ ツナ	めん あぶら さとう こむぎこ マーガリン	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ビーマン だいこん きゅうり コーン かぼちゃ	587	25.0

◇献立表の栄養価は中学年のものを表示してあります。

◇献立は都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。

◇料理の作り方や、加工食品の食材料などを知りたい場合は栄養士までお問い合わせください。

◇今月使用するマヨネーズは、卵不使用のものを使用します。

◇今月から八訂成分表を使って栄養計算を行っています。

