



令和7年10月
さいたま市立河合小学校

お米と日本人の食



お米は日本人にとって主食であり、古来から神事や祭事において中心となる重要な作物でした。しかし、一人当たりの年間消費量は1962（昭和37）年度の118.3kgをピークに2022（令和4）年度は50.9kgまで減少しています。さらに昨年からの米価格の高騰も社会に大きな影響を及ぼしています。新米の時期になります。お米の大切さやよさをあらためて見直してみましょう。

主食としてのご飯のよさ

主食にはお米のご飯のほか、小麦などから作られるパンやめんもあります。主食となる食べ物に多く含まれている炭水化物（糖質）は体や脳を動かすエネルギー源で、子どもたちにとっては体が成長するために欠かせません。主食としてのご飯には次のようなよさがあります。

●どんな料理にも合う！



和洋中、どんな料理にもよく合います。

●腹持ちがよい！



粉でなく粒のため、消化がゆるやかに進みます。

●塩分はゼロ！



パンやめんと違って、食塩を使わずに作れます。

●量の調整がしやすい！



食べる量を自分で考えて柔軟に調整できます。



お話にちなんだ給食を味わおう！

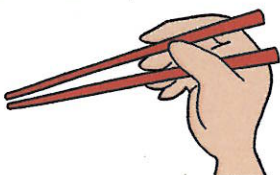


10月3日（金）の給食はお月見献立です。10月6日（月）は十五夜です。河合小学校は運動会の振替休業日になり、学校はお休みとなります。そこで、少し早いですが、3日（金）にお月見献立が出来ます。その日は給食の時間に紙芝居の「つきみだんごとまほうのぼうし」を放送します。お月見や行事食についての理解を深め、給食を味わってほしいと思います。

また、10月23日（木）の給食は「ごんぎつね」にちなんだ給食です。「ごんぎつね」は、主人公の兵十の心情の変化を追いつながりながら学習を深めていく4年生で学ぶ国語の物語文です。きつねのごんが、兵十へのつぐないとして届けた「くり」や「いわし」、「きのこ」を使った給食を出します。よく味わいながら、お話の世界にさらに思いをめぐらせてくれたらうれしいです。



食事のマナー



2年生で食事のマナーについての学習をしました。よい姿勢、正しい食器の持ち方・並べ方、正しい箸の持ち方、ふさわしい行動について一緒に確認しました。箸の持ち方は教わったからといってすぐにできるようになるわけではありません。日々意識することが大切です。ぜひご家庭でも箸の持ち方についてお子様と一緒にご確認ください。





こんだまびよう



さいたま市立河合小学校

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)
1	水	じごなうどん 	ごもくうどんのしる とりてん・いけてん・さつまてん・かぼちゃてん ごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ なたと いか とりにく	うどん さとう ごま さつままいも こむぎこ あぶら	にんじん しいたけ ねぎ えのきたけ こまつな キャベツ もやし かぼちゃ	580	28.6
2	木	ごはん 	どうぶとうすらのちゅうかに くきわかめのナムル	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく うすらたまご くきわかめ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごま	たまねぎ にんじん だけのこ しいたけ チンゲンサイ もやし こまつな えのきたけ にんにく	586	24.7
3	金	じゅうごや 	おつきみこんだて ごはん さといものそぼろに なめだけあえ みたらしだんご	ぎゅうにゅう とりにく	こめ むぎ さといも あぶら さとう かたくりこ しらたま	しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース こまつな キャベツ もやし えのきたけ	625	22.8
7	火	こどもパン 	ハンバーグ ポテトフライ やさしいスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ たまご ベーコン	パン パンこ さとう じゃがいも あぶら	たまねぎ キャベツ にんじん コーン たまごだけ こまつな	630	31.0
8	水	♪ フレンドリー ランチ ♪ カレーピラフ 	♪ たてわり グループで きゅうしょくを たべます (ハハ) ♪ からあげ たまごスープ	ぎゅうにゅう とりにく たまご	こめ バター あぶら かたくりこ	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース しょうが にんにく こまつな	591	30.2
9	木	ごはん 	さばのしょうがに いそかあえ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう さば のり とうふ みそ	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにゃく あぶら	ねぎ しょうが こまつな キャベツ もやし だいこん ごぼう にんじん	597	27.9
10	金	1・2ねんせい こうがいがくしゅう 10がつ 10かは めのあいごデー パスタ 	おべんとうを おねがいします めい よい しょくざいを つかった こんだて ミートピーズ こまつなサラダ ブルーベリーマフィン	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたす チーズ わかめ	パスタ あぶら さとう ごま こむぎこ マーガリン	たまねぎ にんじん にんにく こまつな きゅうり コーン ブルーベリー	673	29.0
14	火	ごはん 	さけのしおやき おかかあえ こじる	ぎゅうにゅう さけ かつおぶし とりにく あぶらあげ だいたす みそ	こめ むぎ こんにゃく じゃがいも	こまつな もやし キャベツ にんじん だいこん ねぎ	575	32.7
15	水	6ねんせい しゅうがくりょうこう (～16にちまで) ☆ きゅうしょく ししょくかい ☆ ごはん 	きゅうしょく ししょくかい にくまき かおりつけ なめこのみそじる	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	にんじん ごぼう キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ だいこん こまつな なめこ ねぎ	674	29.1
16	木	ジャンバラヤ 	ししゃもフライ カラフルソテー ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ハム えび ししゃも ベーコン ヨーグルト	こめ バター あぶら パンこ	にんじん たまねぎ ビーマン にんにく トマト キャベツ コーン パセリ	598	23.6
17	金	♪ まいつき 19にちは しょくいくのひ ♪ のざわなごはん 	♪ ながのけんの とくさんひんを つかった こんだて ♪ きのこいりオムレツ とんじる りんご	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ たまご ハム チーズ ぶたにく とうふ みそ	こめ あぶら ごま さつままいも バター こんにゃく じゃがいも	のざわな しめじ マッシュルーム たまねぎ にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな りんご	606	28.7
20	月	ハニートースト 	にくだんごスープ ジャーマンポテト	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ベーコン	パン マーガリン さとう はちみつ かたくりこ じゃがいも あぶら	たまねぎ しょうが にんじん はくさい こまつな ねぎ しめじ	591	24.7
21	火	5ねんせい こうがいがくしゅう ごはん 	おべんとうを おねがいします ホキのごまみそかけ そくせきつけ かきたまじる	ぎゅうにゅう ホキ みそ たまご	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう ごま	キャベツ きゅうり こまつな にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ	605	26.9
22	水	ホットちゅうかめん 	マーボーラーメン ふかしいも 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	ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ さつままいも ごま	にんじん たら ねぎ しょうが だいこん たまねぎ コーン	595	26.5
23	木	4ねんせい 「こんぎつね」 コラボきゅうしよ くりいもごはん 	いわしのかばやき しおこんキャベツ ゴンのきのこじる	ぎゅうにゅう いわし こんぶ	こめ さつままいも くり さとう かたくりこ あぶら ごま	きゅうり キャベツ かぶ はくさい にんじん えのきたけ しめじ まいだけ ねぎ こまつな	570	22.9
24	金	ごはん 	シーフードカレー コーンサラダ	ぎゅうにゅう いか えび チーズ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうり コーン	574	21.5
27	月	ひじきごはん 	きりぼしだいこんいたまごやき ぐだくさんじる	ぎゅうにゅう ひじき とりにく あぶらあげ たまご とうふ わかめ みそ	こめ こんにゃく さとう あぶら じゃがいも	にんじん しいたけ ねぎ きりぼしだいこん たまねぎ しめじ こまつな	574	26.3
28	火	ごはん 	こいわしフライ にくじゃが からしあえ	ぎゅうにゅう こいわし ぶたにく	こめ むぎ パンこ あぶら じゃがいも しらたき さとう	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	610	25.1
29	水	ごはん 	ジャーチャンとうふ はるさめサラダ かき	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ はるさめ ごま	しいたけ にんじん ねぎ だけのこ キャベツ しょうが にんにく だいこん きゅうり こまつな かき	644	26.3
30	木	ごはん 	なかよしソイどん つぼみサラダ だいこんのみそじる	ぎゅうにゅう だいたす ぶたにく ベーコン とうふ みそ	こめ むぎ あぶら さとう	えだまめ ブロッコリー コーン きゅうり キャベツ たまねぎ だいこん えのきたけ ねぎ	625	30.1
31	金	1ねんせい おべんとうのひ ハロウィン こんだて ツナコントースト 	おべんとうを おねがいします ハロウィンミックスベリープリン バターナッツかぼちゃのシチュー ひじきのマリネ ハロウィンミックスベリープリン	ぎゅうにゅう ツナ ヨーグルト ベーコン とりにく ひじき	パン マヨネーズ あぶら こむぎこ バター さとう ミックスベリープリン	たまねぎ パセリ コーン バターナッツかぼちゃ きゅうり だいこん にんじん	640	25.6

◇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。