

日	こんだてひょう	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1(水) 都民の日 (給食はありません)						
2 (木)	根菜入りガパオライス こまつなレモンサラダ 豆腐のスープ	○	牛乳, 鶏むね肉, とりもも肉, わかめ, ツナフレーク, 絹ごし豆腐, あさり	米, サラダ油, さつまいも, かたくり粉, 上白糖, ごま油	にんにく, たまねぎ, れんこん, 赤パプリカ, 黄パプリカ, 枝豆, キャベツ, にんじん, こまつな, レモン果汁, 干ししいたけ, りょくとうもやし, はくさい, チンゲンサイ, しょうが	585 kcal 27.2 g 18.6 g 2.9 g
3 (金)	五目チャーハン 中華春雨スープ 大豆とじゃこの揚げがらめ	○	牛乳, 豚ひき肉, とりもも肉, ちりめんじゃこ, 大豆	米, ごま油, サラダ油, りょくとうはるさめ, かたくり粉, 三温糖, 白ごま	しょうが, にんにく, にんじん, 干ししいたけ, ねぎ, えのきたけ, りょくとうもやし, こまつな	531 kcal 22.6 g 19.0 g 2.0 g
6 (月)	【十五夜献立】 ご飯 なす入り肉みそ豆腐 野菜のおひたし 月見団子	○	牛乳, 豚ひき肉, 大豆, 絹ごし豆腐	米, サラダ油, 三温糖, かたくり粉, ごま油, 白玉粉, 上新粉	しょうが, たまねぎ, 干ししいたけ, にんじん, なす, さやいんげん, こまつな, りょくとうもやし	628 kcal 24.8 g 16.3 g 2.2 g
7 (火)	ジョア ストロベリー キムタクごはん カレーポテトフライ かき玉冬瓜スープ	-	ジョア (ストロベリー), 豚ひき肉, 生揚げ, たまご, わかめ	米, 米粒麦(こめつぶむぎ), ごま油, 三温糖, じゃがいも, 上白糖, かたくり粉	しょうが, にんじん, たくあん, はくさいキムチ, ねぎ, とうがん	504 kcal 18.7 g 13.3 g 2.3 g
8 (水)	たいの甘辛ごはん 和風サラダ さつまい りんご	○	牛乳, まだい, 豚もも肉	米, 米粉, かたくり粉, 三温糖, 白ごま, 上白糖, ごま油, サラダ油, さつまいも, つきこんにやく	にんじん, りょくとうもやし, こまつな, だいこん, ねぎ, りんご	545 kcal 20.2 g 17.5 g 2.2 g
9(木)~14(火) 給食はありません						
15 (水)	ごはん カレー肉豆腐 もやしのおひたし カスタードプリン	○	牛乳, 豚もも肉, 絹ごし豆腐, たまご, 調理用牛乳, 生クリーム	米, サラダ油, 三温糖, かたくり粉, 上白糖, カラメルタブレット	にんじん, えのきたけ, はくさい, ねぎ, こまつな, りょくとうもやし, きゅうり	588 kcal 26.0 g 18.7 g 1.7 g
16 (木)	麦ごはん マーボードーフ 海藻サラダ りんご	○	牛乳, 豚ひき肉, 大豆, 絹ごし豆腐, わかめ	米, 米粒麦(こめつぶむぎ), サラダ油, 三温糖, かたくり粉, ごま油	しょうが, にんにく, たけのこ缶, 干ししいたけ, にんじん, たら, ねぎ, だいこん, きゅうり, りんご	541 kcal 22.4 g 16.9 g 2.2 g
17 (金)	麦ごはん 赤魚の香味焼き もやしサラダ 豚汁	○	牛乳, あかうお, 豚もも肉, 油揚げ	米, 米粒麦(こめつぶむぎ), 三温糖, ごま油, かたくり粉, 白ごま, サラダ油, じゃがいも	にんにく, しょうが, ねぎ, りょくとうもやし, にんじん, きゅうり, ごぼう, だいこん, ぶなしめじ	534 kcal 26.7 g 17.6 g 2.3 g

ぐっすり **Good Sleep** 眠れていますか?

睡眠は、健康を維持・増進するうえで重要な休養行動です。

2024年4月に施行された「健康日本21(第三次)」では、睡眠で休養がとれている者の割合の増加と、睡眠時間が十分に確保できている者の増加の、二つの目標が掲げられました。そこで成人、こども、高齢者の対象別に「Good Sleep ガイド」が作成されました。良質な睡眠をとるための参考となる情報を、一般の方にもわかりやすくまとめています。

夏休み中、3・5・6年生を対象に、「骨コツ貯金カード」という取組を行いました。運動、食事、休養に関わる6つの項目を達成したら色をぬり、骨に良い生活をして健康になろう、というものでした。

休養の項目は、「①早寝」「②早起き」「③寝る前はテレビやゲーム、スマホはしない」というものでした。夏休み明けにカードを見ると、①と③の色をぬることができなかった児童が多いような印象を受けました。

「Good Sleep ガイド」によると、寝る前にゲームやスマホをしたくなってしまうのはストレス発散のための行動だそうです。よってただ禁止にするだけでなく、日中十分に運動するなど、ストレスを日中のうちに解消することで、そのまま良い眠りにつくことができると書かれています。これは大人にも同じことが言えます。

大人も子供も高齢者も健康に過ごせるように、良い睡眠について考えてみませんか？

秋を楽しむお月見の行事

ようやく暑さが和らぎ、秋の気配を感じるようになってきました。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、昔の暦(旧暦)で秋の真中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を觀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、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べたりする風習もあり、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。

ねん じゅうごや かつりかい
2025年の十五夜は10月6日、
じゅうさんや かつりつか
十三夜は11月2日です。

「子どものためのGood Sleep ガイド」より

【良い睡眠のために、できることから始めよう】

朝 ・起床後から日中にかけて太陽の光をたくさん浴びる。
・朝食はしっかりとる。

昼 ・TVの視聴、ゲーム・スマホの使用時間を減らし、からだを動かす。
・コーヒー、コーラ類、エナジードリンクなど、カフェイン飲料を控える。

夜 ・夜ふかしに注意する。
・寝床ではデジタル機器の使用を避ける。
・寝室は暗く、静かで心地よい温度に。

詳しい内容は、こちらからチェック！(厚生労働省HP)



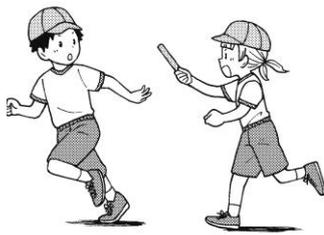
日	こんだてひょう	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
20 (月)	ご飯 鮭じゃが 五目卵焼き 柿	○	牛乳、鶏ひき肉、さけ、大豆、たまご	米、サラダ油、じゃがいも、つきごにやく、三温糖	たまねぎ、にんじん、エリンギ、葉ねぎ、干しいたけ、柿	578 kcal 25.6 g 16.0 g 1.3 g
21 (火)	メロンパン風トースト チキンピーンズ バジルドレッシングサラダ	○	牛乳、たまご、大豆、レンズまめ、鶏むね肉	食パン、バター、小麦粉、上白糖、グラニュー糖、サラダ油、じゃがいも、三温糖、上新粉	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、キャベツ、きゅうり	727 kcal 31.6 g 19.5 g 3.5 g
22 (水)	ごはん 魚のケチャップソースがけ 中華ごまサラダ 豆腐のみそ汁	○	牛乳、ホキ、絹ごし豆腐、わかめ	米、ごま油、米粉、上白糖、白すりごま、じゃがいも	ねぎ、りょくとうもやし、こまつな、にんじん、だいこん、キャベツ	510 kcal 24.4 g 14.3 g 2.5 g
23 (木)	栗ごはん さばの塩焼き ポテト入りナムル 米粉ワタンスープ	○	牛乳、さば、豚ひき肉	米、むぎぐり、三温糖、じゃがいも、ごま油、サラダ油、米粉ワタンスープ	キャベツ、りょくとうもやし、にんじん、きゅうり、しょうが、ねぎ、にら	656 kcal 24.0 g 27.3 g 2.4 g
24 (金)	米粉のポークカレー 手作り福神漬け 彩りみかんのゼリー	○	牛乳、大豆、豚もも肉、粉寒天	米、米粒麦(こめつぶむぎ)、サラダ油、じゃがいも、米粉、三温糖、上白糖	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、きゅうり、だいこん、れんこん、なす、オレンジジュース、にんじんジュース	558 kcal 19.4 g 13.0 g 2.2 g
25 (土)	【運動会がんばった!! 献立】 肉おろしうどん さつまいもの天ぷら フルーツポンチ	○	牛乳、豚もも肉、油揚げ、あおのり	うどん、サラダ油、三温糖、さつまいも、小麦粉、かたくり粉、上白糖	たまねぎ、にんじん、ねぎ、だいこん、こまつな、みかん缶、黄桃缶、パイナップル缶、ナタデココ	534 kcal 17.6 g 19.8 g 1.9 g
27(月)	振替休業日(給食はありません)					
28 (火)	ごはん ししゃもの南蛮漬け ごま和え ベーコンとなすのスープ	○	牛乳、ししゃも、ベーコン(卵不使用)	米、かたくり粉、米粉、三温糖、白すりごま、オリーブ油、じゃがいも	ねぎ、にんじん、こまつな、りょくとうもやし、にんにく、たまねぎ、なす	550 kcal 22.1 g 19.3 g 2.4 g
29 (水)	【6年生連合体育大会応援献立】 麦ごはん スタミナ納豆 野菜のさっぱり和え カレースープ	○	牛乳、豚ひき肉、ひきわり納豆、ひよこまめ	米、米粒麦(こめつぶむぎ)、ごま油、三温糖、サラダ油、じゃがいも、上白糖、かたくり粉	にんにく、ゆで干しだいこん、たくあん、葉ねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、青ピーマン	534 kcal 21.0 g 16.9 g 3.1 g
30 (木)	ピザトースト クリームシチュー オニオンドレッシングサラダ	○	牛乳、ベーコン(卵不使用)、ピザチーズ、とりもも肉、白いんげん豆、調理用牛乳、生クリーム、パルメザンチーズ、わかめ	食パン、サラダ油、じゃがいも、上新粉、バター、上白糖	たまねぎ、トマト缶、青ピーマン、にんじん、ぶなしめじ、ほうれんそう、こまつな、キャベツ ※4年生校外学習	527 kcal 24.4 g 24.9 g 3.3 g
31 (金)	ハヤシライス フレンチサラダ かぼちゃパイ	○	牛乳、豚もも肉、赤いんげん豆、練乳	米、サラダ油、じゃがいも、デミグラスソース、小麦粉、バター、三温糖、上白糖、冷凍パイシート(小麦乳使用、卵不使用)	たまねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、かぼちゃ ※1・2年生遠足	645 kcal 20.4 g 21.7 g 1.8 g

※材料等の都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。※表示されている栄養価は、中学年の量です。低学年は0.85~0.9倍、高学年は1.1~1.2倍が目安です。

■ 10月25日は運動会です!

しっかり食べて元気にスポーツ!

わたしたちは、食べ物を食べることで、活動するためのエネルギーや栄養素を補給しています。そのため、運動会や部活動の試合などで、練習のとおり元気な体を動かせるようにするには、1日3食を規則正しく食べることが大切です。本番で練習の成果を十分に発揮するために、しっかりと食べましょう。



©少年写真新聞社2025

運動の前も後も、バランスよく食べることが大切



運動会や部活動の試合など、運動量が増える時でも、主食・主菜・副菜がそろった栄養バランスのよい食事が大切です。そのうえで、前日や当日の朝には、エネルギー源になるごはんやパンなどの主食を多めにとります。また、揚げ物などの脂質の多いものや、すしや刺身などの生ものは控えます。運動の後は胃腸も疲れている場合があるので、なるべく消化のよいものにします。



今月のまち☆ベジ こまつな なす とうがん かぼちゃ

■ 食べ物を大切にしよう~10月は食品ロス削減月間です~

皆さんは、給食を残さずに食べていますか?

苦手な食べ物や味つけだったり、準備に時間がかかったり、さまざまな理由で残している人はいませんか。

一人が残す量がたった一口分だったとしても、それが集まればすごい量になります。給食は、成長期にある皆さんの健康や発達のために、栄養バランスを考えて作られています。また、給食には多くの人や物が関わっているので、感謝の気持ちを忘れずに、自分が食べると決めたら量は残さず食べるよう心がけてほしいと思います。ただし、食べられない理由は人それぞれです。決して無理強いすることのないようにしましょう。

年間東京ドーム16杯分!



×16杯

現在、日本では年間約646万トンの食べ物が捨てられています。一人1日お茶碗1杯分の食べ物が捨てられていることになりました。

~9月の給食食材の産地について~

じゃがいも(鶴川)、玉ねぎ(鶴川・北海道)、なす(鶴川)、ピーマン(鶴川)、にんじん(北海道)、小松菜(埼玉)、ねぎ(青森)、キャベツ(群馬)、きゅうり(岩手)、もやし(栃木)、白菜(長野)、しょうが(熊本)、しめじ(長野)、えのき(長野)、にんにく(青森)、にら(茨城)、大根(北海道)、さつまいも(千葉)、巨峰(長野)、なし(福島)、ホキ(NZ・豪)、さけ(北海道)、かつお(千葉、宮城)、ちりめんじゃこ(兵庫)、豚肉(神奈川)、鶏肉(岩手)、米(山形・千葉)