

10月


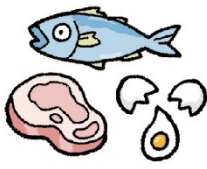
# 給食だより



“食べること”は、わたしたちが成長したり活動したり、健康を保ったりするために欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養や体内での働きがちがうので、いろいろな食品を組み合わせるよう食べようにしましょう。

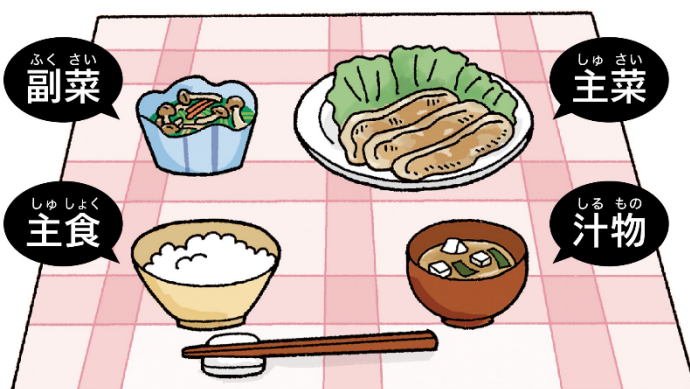
千葉市立越智小学校  
令和7年10月

## 知っていますか？ 五大栄養素の働き

たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	たんぱくしつ たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン
				
多く含む食品 おこめ、パン、めん、いも、さとう砂糖など	多く含む食品 あぶら油、バター、マヨネーズなど	多く含む食品 さかな魚、にく肉、たまご卵、まめ豆、まめせいひん豆製品など	多く含む食品 ぎゅうにゅう牛乳・にゅうせいひん乳製品、こざかな小魚、かいそう海藻など	多く含む食品 やしさい野菜、くだもの果物、きのこなど

エネルギーになる	からだ 体をつくる	からだ 体の調子をととのえる
		

## 知っておきたい！ 献立の基本



献立を立てる時は、いろいろな食品から偏りなく選んで、主食、主菜、副菜、汁物を決めましょう。

主食 米、パン、めんなどから選ぶ。  
主菜 魚、肉、卵、豆・豆製品から選ぶ。  
副菜 野菜、いも類、海藻、乳製品、果物から選ぶ。  
汁物 みそ汁やスープ、飲み物から選ぶ。

## 10月の注目献立



★10月から給食に使用するお米は“千葉市産コシヒカリ”になります！！

コシヒカリは粘りが強くツヤがあり、よくかむと甘みがあることが特徴です。よくかんで、お米の甘みを感じながら食べてみてくださいね。

### ・22日 千葉市統一献立

“ごはん さばのガーリック焼き 茎わかめとたまごのスープ こまつなの中ちゅうかあ ちはなちゃんゼリー”  
新米のごはんをはじめ、千葉市産のにんじん、こまつなを使った地産地消献立です。デザートのはなちゃんゼリーは、千葉市産のにんじんのすりおろしが入っています。

### ・27日 読書週間～絵本給食【おばけのてんぷら】～

“にんじんむしパン ちくわとさつまいものてんぷら ごもくうどん オレンジ”

図書の中村先生が読む、【おばけのてんぷら】を聞きながら給食を食べます。

てんぷらをあげていたうさこのところに、においに誘われたおばけがやってきてさあ大変！！最後まで静かに聞きながら、給食のてんぷらを食べてくださいね。きっといつもよりおいしく感じるはずですよ。

### ・27、29、30日は旬のさつまいもを出します！

本格的な秋を迎え、さつまいものおいしい季節になりましたね。同じさつまいもでも、調理方法によって味わいが変わります。27日はてんぷら、29日は豚バラと炒めるおかずきんぴら、30日はみそ汁にして出しますので、味の違いを楽しみにしてもらえたらと思います。

## 給食で使用している主な食材の産地について

(2025年9月1日～9月30日)

給食だよりの紙面にて、前月の給食に使用した主な食材の産地についてお知らせいたします。

食材	産地	食材	産地	食材	産地
米	千葉	ピーマン	茨城	れんこん	千葉県（香取市）
牛乳	千葉	キャベツ	群馬	にんにく	青森
パン（小麦）	北海道 埼玉 千葉	かぼちゃ 大根	北海道	しょうが	高知
豚肉	国産	にんじん	千葉（八千代）	ねぎ ごぼう	青森
鶏肉	鹿児島 岩手	ブロッコリー	北海道	えのき	長野
たまご	千葉	とうもろこし	タイ	ズッキーニ	千葉
生揚げ	千葉（香取）	じゃがいも	北海道・千葉 （姉ヶ崎）	なす	群馬
油揚げ	群馬	トマト	群馬	オレンジ	アメリカ
こんにゃく	千葉（八街）	エリンギ しめじ	長野	ほうれんそう	栃木 長野
こまつな	千葉 （千葉市・船橋市）	はくさい	長野	きゅうり	福島
たまねぎ	北海道	にら	千葉県（山武市）	オレンジ	オーストラリア
レタス セロリー	長野	赤ピーマン	韓国	パインアップル バナナ	フィリピン