

令和7年 10月



よていこんだてひょう・きゅうしょくだより



千葉市立高浜海浜小学校

今月から、千葉市で収穫された新米「コシヒカリ」のごはんです。つやつやでふっくらしていて、とてもおいしいですよ！感謝の心でいただきます。

日曜日	こんだて	牛乳	主な材料とはたらき			栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	こんだての紹介
			き	あか	みどり		
			熱や力になる食品	血や肉になる食品	体の調子をととのえる食品		
1水	テーブルロール	パン				633	10月は「食品ロス削減月間」です。食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことです。この機会に食品ロスについて考えてみましょう。
	マカロニボークシチュー	じゃがいも マカロニ あぶら	ぶたにく いんげんまめ	にんじん たまねぎ しめじ		23.6	
	かぼちゃのトマト煮	さとう		かぼちゃ たまねぎ トマト		23.3	
	オレンジ			オレンジ		2.5	
2木	セルフおにぎり	こめ				610	10月からは千葉市で収穫された新米「コシヒカリ」を使用します。配られたラップを使っておにぎりを作ってみましょう。上手ににぎることができるでしょうか。つやつやのおいしい新米を味わってください。
	韓国のり	あぶら	のり			26.7	
	さばの塩こうじ焼き		さば			23.8	
	豚汁	あぶら こんにやく	ぶたにく とうふ	にんじん だいこん ねぎ こまつな		2.1	
3金	麦ごはん	こめ むぎ				626	大豆から作られる豆腐には、良質のたんぱく質、カルシウム、鉄などの栄養が豊富に含まれています。成長期の皆さんに進んで食べてほしい食品です。
	マーボー豆腐	さとう あぶら でんぶん	とうふ ぶたにく	たまねぎ たけのこ にんじん		22.8	
	あべかわいも	さつまいも さとう	きなこ	しいたけ にら しょうが にんにく		14.1	
	梨			なし		1.5	
6月	里芋ごはん	こめ もちこめ あぶら	とりにく あぶらあげ	にんじん ごぼう しいたけ		610	今日は十五夜です。収穫が夜まで続く時期に、明るく照らしてくれる月に感謝するお祭りが行われ、お月見の習慣となりました。また、作物がたくさん実りますようにと、願いをかけて月見だんごや里芋、枝豆などをお供えします。
	焼きししゃも	さといも	だいず	えだまめ		26.0	
	お月見汁	じゃがいも しらたまち	なるとまき あぶらあげ	にんじん だいこん しいたけ こまつな		18.4	
	ヨーグルト		ヨーグルト			2.6	
7火	抹茶きなこ揚げパン	パン あぶら さとう	きなこ	まつちや		647	揚げパンは人気のメニューです。今回は抹茶ときなこと砂糖を混ぜたものを揚げたパンにからめます。抹茶の緑色がきれいで、見た目もおもしろいように出来上がります。
	ミルク入り	じゃがいも マカロニ	とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ		24.7	
	きのこのスープ	こめこ あぶら	スキムミルク こなチーズ	しめじ えのきたけ エリンギ		24.9	
	キャベツとウインナーのソテー	あぶら	ウインナー	キャベツ コーン		2.3	
8水	麦ごはん	こめ むぎ				603	給食では月に数回、麦ごはんを出しています。麦には食物繊維やビタミン、ミネラルが含まれています。また、噛み応えもあるので、満腹感も得られます。よく噛んで食べましょう。
	豚肉のみそ焼き	さとう	ぶたにく			27.5	
	カレー肉じゃが	じゃがいも しらたき	ぶたにく	にんじん たまねぎ だいこん		13.6	
	バナナ	さとう あぶら		しいたけ いんげん		1.8	
☆ ☆ ☆ ☆ 9日(木) 終業式 ・ 10日(金)～14日(火) 秋休み ・ 15日(水) 始業式 ☆ ☆ ☆ ☆							
16木	ごはん	こめ				649	鶏の唐揚げは皆さんが好きなメニューですね。給食ではいろいろとアレンジをして作っています。今回は、赤紫蘇とごまを下味付けに使います。
	鶏のゆかり唐揚げ	あぶら でんぶん ごま	とりにく	しょうが		27.7	
	キャベツと高野豆腐の五目煮	さとう あぶら	ぶたにく	にんじん キャベツ たまねぎ		23.2	
	パインアップル	こんにやく でんぶん	こおやどうふ	グリーンピース		1.8	
17金	にんじんライス	こめ あぶら		にんじん えだまめ		631	すりおろしたにんじんを炊き込んだ「にんじんライス」にハンバーグをのせて食べましょう。千葉の恵みシチューには千葉でたくさんとれるにんじん、こまつな、さつまいもなどを使います。
	ハンバーグトマトソースかけ	さとう	ぶたにく とりにく	たまねぎ トマト		23.2	
	千葉の恵みシチュー	じゃがいも さつまいも こめ	とりにく とうにゅう	にんじん たまねぎ こまつな		120.3	
	オレンジ			オレンジ		2.6	
20月	ごはん	こめ				630	10月18日は千葉市民の日です。それにちなんで特別メニューです。市内でとれた新米や市内産のにんじんを使用したちはなちゃんゼリーを味わいます。おかずも食べやすいように工夫を凝らしているので、お楽しみに。
	さばのガーリック焼き	あぶら	さば	にんにく		29.3	
	茎わかめとたまごのスープ	はるさめ	ぶたにく くきわかめ	にんじん たまねぎ しいたけ		22.7	
	こまつなの中華あえ	でんぶん	とうふ たまご	キャベツ ねぎ		2.2	
21火	テーブルロール	パン				616	栃木県では、じゃがいもが入った焼きそばがご当地焼きそばとして有名で、よく食べられているそうです。給食ではじゃがいもを素揚げして加えました。じゃがいもと焼きそばの組合せがよく合います。
	じゃがいも入り焼きそば	ちゅうかめん じゃがいも あぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ もやし キャベツ		23.0	
	ひじきと大豆のごまあえ	さとう ごま	ひじき だいず	にんじん もやし コーン		20.9	
	バナナ			バナナ		2.5	
22水	むぎごはん	こめ むぎ				628	根菜はにんじん、だいこん、ごぼうなど、土の中で成長する野菜類のことです。根菜は噛み応えがあるので、よく噛んで食べましょう。給食では、すりごまを加えたコクのあるみそ汁に入れます。
	ほきのコーンマヨ焼き	パンこ	ほき	コーン パセリ		27.5	
	切干大根の甘酢あえ	あぶら さとう ごま	にんじん きりぼしだいこん こまつな			19.8	
	根菜のごま汁	さつまいも ごま	とりにく とうふ	にんじん だいこん ごぼう		2.8	
23木	コッペパン	パン				601	ラトウイコはフランスの家庭料理です。トマト、なす、ズッキーニなどの野菜をたっぷり入れた煮込み料理です。給食では、たんぱく質もしっかりとれるように、鶏肉も入っています。
	大豆チョコクリーム	さとう あぶら	だいず スキムミルク	たまねぎ なす ズッキーニ		23.1	
	チキンラトウイコ	あぶら でんぶん	とりにく	ピーマン トマト にんにく		23.8	
	ハーブこふきいも	じゃがいも				2.0	
24金 ☆ ☆ ☆ ☆ 全校遠足（給食はありません。お弁当の準備をお願いします。） ☆ ☆ ☆ ☆ ☆							
27月	麦ごはん	こめ むぎ				614	鰯は千葉県の海でよくとれる魚です。魚が苦手な人でもおいしく食べられるように、油でからりと揚げた後、甘辛のたれをかけます。ごはんにもよく合う味付けです。
	鰯の中華揚げ	あぶら でんぶん さとう	いわし	しょうが にんにく		24.5	
	キャベツと鶏肉の黒酢炒め	あぶら さとう ごま	とりにく	にんじん キャベツ ねぎ		22.7	
	もやしのナムル	あぶら		もやし こまつな		1.8	
28火	マーマレードトースト	パン マーガリン マーマレード	ハム たまご	にんじん もやし レタス		637	マーマレードトーストは食パンにマーマレードジャムとマーガリンを混ぜたペーストを塗ってオープンで焼きます。給食室には甘い香りがいっぱいに広がります。手軽にできるので、是非家庭でも作ってみてください。
	たまごラーメン	あぶら ちゅうかめん	ハム たまご	にんじん もやし レタス		23.1	
	キャベツのスタミナナムル	あぶら さとう ごま	なるとまき	ねぎ トマト もやし		22.7	
	りんご			こまつな キャベツ もやし		3.2	

日曜日	こんだて	牛乳	主な材料とはたちき			栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	こんだての紹介
			き	あか	みどり		
29 水	ごはん	こめ				620 28.1 20.3 2.9	千葉県では主に花見川区、若葉区、緑区でさつまいもが栽培されています。豚バラとさつまいものおかずきんぴらには、市内産のさつまいもを使います。ごはんが進む味付けなので、よく味わって食べましょう。
	あじの梅風味焼き	あぶら	あじ	しょうが うめ			
	豚バラとさつまいもの	あぶら さとう	ぶたにく	にんじん こまつな			
	おかずきんぴら	さつまいも ごま					
	みかん	こんにやく	とうふ あぶらあげ	にんじん だいこん ごぼう			
30 木	麦ごはん	こめ むぎ				690 21.3 19.8 2.3	ハロウィーンはヨーロッパ地方から伝わる行事で、日本の「お盆」のようなものだそうです。かぼちゃのちょうちんや、おばけの衣装を着てお菓子をもらうイメージがありますが、本来はご先祖様を大切に思う行事です。今日はかぼちゃを使ったパンピングケーキです。
	きのこのカレー	あぶら じゃがいも	とり くだいず	にんじん たまねぎ えのきたけ			
	キャベツの塩昆布あえ	なまあげ		しめじ エリンギ りんご			
	パンピングケーキ	ごま	こんぶ	にんじん キャベツ			
		ミックスこ さとう	とうにゆう	かぼちゃ			
31 水	ごはん	こめ				648 24.8 23.6 1.8	トマトを使ったミネストローネスープに、隠し味で「みそ」を入れます。トマトとみそのうま味が合わさって、おいしいスープになります。
	さばの生姜煮	さとう	さば	しょうが ねぎ うめ			
	和風ミネストローネスープ	あぶら さつまいも	ベーコン	にんじん たまねぎ かぼちゃ			
		マカロニ	くだいず	しめじ トマト さやいんげん			
	みかん			みかん			

※都合により、献立を変更する場合があります。

給食に使用した主な食材の産地

9月2日～9月24日

種類	産地	種類	産地	種類	産地
牛乳	千葉県	里芋	千葉県	玉ねぎ	北海道
米	千葉県	にんじん	北海道	なす	栃木県
パン(小麦)	北海道・千葉県	ごぼう	青森県	かぼちゃ	北海道
鶏肉	宮崎県・岩手県	こまつな	茨城県	冬瓜	神奈川県
豚肉	千葉県・青森県	だいこん	北海道	トマト	青森県
じゃがいも	北海道	キャベツ	青森県	みかん	宮崎県
さつまいも	千葉県	にがうり	群馬県	メロン	北海道

❖「千葉市民の日」特別メニュー(10/20 実施)❖



10月18日は「千葉市民の日」です。そこで、千葉市や千葉県の産物の他、旬の食材を使用した特別メニューを市内全校で実施します。デザートには、色あざやかな幕張にんじんを使用して作られる、おなじみの『ちはなちゃんゼリー』も登場します。

後日、プリントを配付しますので、ご家庭でも話題にしてください。

おいしくペロリ☆
すききらいなく
食べよう!!



「食品ロス」を知っていますか？

「まだ食べられるのに捨てられている食べ物」のことを、「食品ロス」といいます。

日本では、その量が1年間で約464万トン発生しています。一人当たりになると、毎日お茶碗約1杯分に近い量の食べ物が捨てられていることになります。

食品ロスは、「食べる分だけを買う」「すききらいなく残さず食べる」「食べきれ分だけ注文する」など皆さん一人一人の行動で減らすことができます。日々の食生活を振り返ってみてくださいね。

～保護者の皆様へ～

10月27日(月)は給食費等の第4期振替日です。残高の確認をお願いします。引き落としができない場合、来月17日(月)に再振替を行います。

(学校給食費に関するお問い合わせ 市保健体育課 245-5909)