



日曜日	献立名	黄のグループ		赤のグループ		緑のグループ		栄養価				
		主にエネルギーのもとになる食品		主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		項目	幼稚園	小学校	中学校	単位
1 水	ビビンバ 牛乳 トックスープ ジョア	こめ さとう トック	あぶら ごまあぶら	ぶたにく レバー あかみそ たまご やきふた	牛乳 ジョア	ほうれんそう にんにく かぼちゃ チンゲンサイ	にんにく しょうが もやし たまねぎ しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	501 21.2 10.7	636 27.1 15.9	788 32.2 17.9	Kcal g g
2 木	ごはん 牛乳 しろみざかなのなんばんづけ きんぴらごぼう はるさめスープ	こめ でんぶん さとう こんにやく はるさめ	あぶら ごまあぶら	ホキ とりにく ぶたにく	牛乳	にんにく ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ ごぼう えだまめ えのき	エネルギー たんぱく質 脂質	557 23.2 15.7	634 26.5 17.1	796 31.5 19.4	Kcal g g
3 金	ごはん 牛乳 ぶたにくのピリカラやき さつぱりあえ いもたき おつきみだいふく	こめ さとう さといも こんにやく おつきみだいふく	ごまあぶら	ぶたにく とりにく あつあげ	牛乳	にんにく	にんにく キャベツ きゅうり きくらげ レモンかじゅう ごぼう しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	606 25.1 14.3	677 28.2 15.4	828 33.6 17.1	Kcal g g
6 月	フレンチトースト 牛乳 ツナサラダ チリコンカン おこめのパバロア	しょくパン さとう じゃがいも おこめのパバロア	バター あぶら	たまご まぐろ だいず ぶたにく	牛乳	ほうれんそう にんにく パセリ トマトピューレ	キャベツ コーン レモンかじゅう にんにく たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	512 23.1 21.1	604 27.0 23.8		Kcal g g
8 水	ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがやき れんこんサラダ こまつなのみそしる	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ あげ むぎみそ	牛乳	にんにく こまつな	しょうが たまねぎ れんこん きゅうり しめじ	エネルギー たんぱく質 脂質	533 22.5 16.1	607 25.6 17.4		Kcal g g
9 木	ちらしずし 牛乳 わかどりのからあげ おかかあえ うずらたまごのすましじる	こめ さとう でんぶん	あぶら	あげ かまぼこ とりにく いとかつお うずらたまご	牛乳 ちりめん わかめ	にんにく ほうれんそう ねぎ	ごぼう えだまめ しいたけ しょうが もやし たまねぎ えのき	エネルギー たんぱく質 脂質	471 22.2 16.0	610 29.1 21.8	744 34.4 25.4	Kcal g g
10 金	ごはん 牛乳 さけのゆづあんやき ほうれんそうのごまあえ とうふのごもくあんかけ	こめ さとう でんぶん	ごま あぶら	さけ とうふ ぶたにく	牛乳	ほうれんそう チンゲンサイ にんにく	ゆずかじゅう キャベツ しいたけ たまねぎ たけのこ しょうが	エネルギー たんぱく質 脂質	539 28.4 15.8	611 32.2 17.2	765 38.8 19.5	Kcal g g
14 火	ごはん 牛乳 ちくわのゆかりあげ ちんげんさいのしおこんぶあえ にらたまじる	こめ こむぎこ てんぷらこ でんぶん	あぶら ごまあぶら	ちくわ ぶたにく たまご	牛乳 しおこんぶ	ゆかり にんにく にら チンゲンサイ	キャベツ えのき たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	536 21.8 15.9	609 24.6 17.2	762 29.3 19.6	Kcal g g
15 水	ごはん 牛乳 あつあげのみそいため だいずのサラダ さわにわん	こめ さとう	あぶら	ぎゅうにく あつあげ むぎみそ うずらたまご あげ だいず ぶたにく	牛乳	にんにく ねぎ	しょうが たまねぎ きょうねぎ えだまめ コーン きゅうり キャベツ しいたけ もやし たけのこ	エネルギー たんぱく質 脂質	546 23.2 19.1	618 26.3 21.1	780 31.6 24.5	Kcal g g
16 木	コッペパン 牛乳 とりにくのレモンソース ひじきサラダ はくさいスープ ごくわせみかん	パン でんぶん さとう	あぶら	とりにく やきふた	牛乳 ひじき	にんにく ねぎ	レモンかじゅう キャベツ きゅうり はくさい たまねぎ しいたけ みかん	エネルギー たんぱく質 脂質	523 24.8 18.6	649 29.8 21.7	787 35.9 25.3	Kcal g g
17 金	ごはん 牛乳 ぶりのてりやき そくせきつけ ぶたじる	こめ さつまいも さとう こんにやく		ぶり ぶたにく あつあげ むぎみそ	牛乳	こまつな ねぎ	キャベツ たくあん たまねぎ だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質	549 24.3 17.7	630 28.2 19.8	786 33.3 22.6	Kcal g g
20 月	コッペパン 牛乳 ぶたにくのこうそうやき せんぎりサラダ ミネストローネ りんごジャム(幼)・おこめのパバロア(中)	さとう じゃがいも パン りんごジャム おこめのパバロア	オリーブあぶら アーモンド あぶら	ぶたにく ベーコン	牛乳	にんにく パセリ トマトピューレ	だいこん きゅうり すだちかじゅう たまねぎ キャベツ しめじ にんにく	エネルギー たんぱく質 脂質	505 24.4 19.4		788 35.8 28.7	Kcal g g
21 火	ごはん 牛乳 さばのしおこうじやき かいそうサラダ じゃがいもときゅうりにくのいためもの	こめ さとう じゃがいも	あぶら	さば ぎゅうにく あつあげ ちくわ	牛乳 かいそうミックス	にんにく ピーマン	きゅうり キャベツ レモンかじゅう にんにく きょうねぎ たまねぎ しめじ	エネルギー たんぱく質 脂質	596 27.9 21.7	686 32.2 24.6	850 38.4 28.3	Kcal g g
22 水	わかめごはん 牛乳 チキンなんばん こんにやくノド とうふじる ふくらタルタルソース	こめ でんぶん さとう いとこんにやく	あぶら ごまあぶら ノンエッグタルタルソース	とりにく ベーコン あげ とうふ	牛乳 わかめ	にんにく こまつな ねぎ	もやし えのき たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	552 23.8 18.5	625 27.0 19.9	775 32.1 22.4	Kcal g g
23 木	ごはん 牛乳 あかうおのうめソース だいこんサラダ かぼちゃのみそしる	こめ みずあめ さとう	あぶら	あかうお とうふ あげ むぎみそ	牛乳	かぼちゃ ねぎ	ななおれうめ にんにく りんご だいこん きゅうり コーン たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	529 23.4 14.1	601 26.4 15.0		Kcal g g
24 金	ごはん 牛乳 とりにくのごまみそかけ あますづけ すいとん	こめ さとう すいとん さといも	ごま	とりにく むぎみそ ぶたにく あげ	牛乳	にんにく ねぎ	しょうが にんにく キャベツ もやし レモンかじゅう	エネルギー たんぱく質 脂質	539 25.1 13.9	615 28.4 15.0	765 34.2 16.8	Kcal g g
27 月	げんりょうコッペパン 牛乳 さけのマヨネーズやき フレンチサラダ きのこのミートソースパグティ りんごジャム(小・中・高)	パン さとう ハーフスパゲティ りんごジャム	ノンエッグマヨネーズ あぶら	さけ ぎゅうにく	牛乳	にんにく パセリ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ しめじ にんにく マッシュルーム	エネルギー たんぱく質 脂質	532 26.7 16.7	647 30.9 18.7	799 37.5 21.9	Kcal g g
28 火	ごはん 牛乳 とうふのかわりあげ ゆずふうみつけ かぼちゃのそぼろに	こめ でんぶん さとう	あぶら	とうふ すりみ とりにく	牛乳	にんにく かぼちゃ	たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり だいこん ゆずかじゅう	エネルギー たんぱく質 脂質	562 19.9 16.5	641 22.4 18.2	804 26.3 20.8	Kcal g g
29 水	ごはん 牛乳 ポークステーキ ほうれんそうのいためもの あつあげとわかめのみそしる	こめ さとう じゃがいも	あぶら	ぶたにく とりにく あつあげ むぎみそ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんにく ねぎ	にんにく しょうが レモンかじゅう コーン たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	540 25.7 16.5	610 29.0 18.0	764 34.8 20.5	Kcal g g
30 木	エビカレー(むぎごはん) 牛乳 だいずいりご コールスロー	こめ むぎ さとう じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ あぶら	ローストだいず ロースハム えび とりにく	牛乳 こにぼし	にんにく トマトピューレ	キャベツ コーン にんにく たまねぎ りんご	エネルギー たんぱく質 脂質	540 20.7 17.2	615 23.4 18.8	767 27.9 21.5	Kcal g g
31 金	ごはん 牛乳 わかどりのスタミナやき くまわかめのサラダ マーボーはるさめ	こめ みずあめ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	とりにく だいず ロースハム ぶたにく あかみそ	牛乳 くまわかめ	にんにく ねぎ	にんにく りんご もやし きゅうり レモンかじゅう しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	560 23.9 13.9	635 27.0 14.9	795 32.1 16.8	Kcal g g

10月30日はブックメニューです!

10月27日～11月7日の読書週間にちなんで、絵本の「ノラネコくんだん カレーライス」に登場する「エビカレー」を作ります!



リクエスト給食

10月22日の献立は、砥部小学校のみなさんが選んでくれた「リクエスト」給食です。7月の給食の中から、もう一度、食べたい給食を選んでもらいました。お楽しみに♪

日本の味めぐり

10月は鹿児島県の味めぐり献立です!

地産地消について

◎ 今月の地産地消はほうれん草・キャベツ・米七折梅・里芋(24日)・干しいたけ(一部)・みかんです。食材に下線をつけて表示しています。

お知らせ

※ 食物アレルギーなど心配な方は献立(材料)でご確認ください。
※ 材料の都合により、献立を一部変更することがあります。ご了承ください。



給食だより



令和7年度 第 2 号
愛教研伊予支部栄養教員部

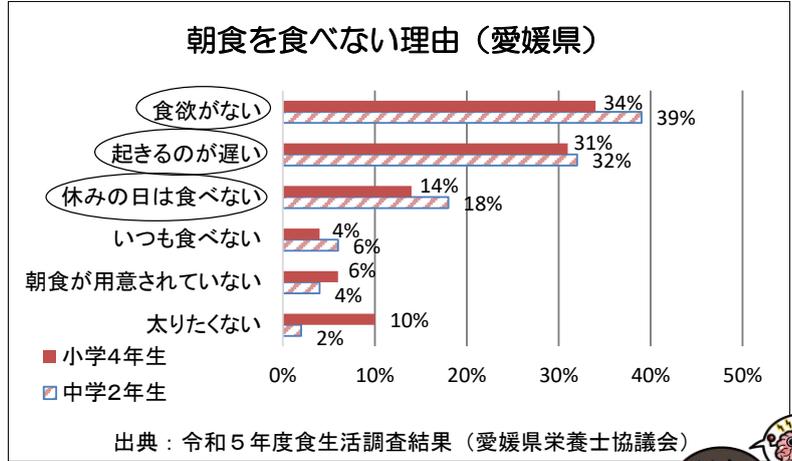


今年度の伊予支部給食だよりは、「朝食」をテーマにお伝えしていきます。愛媛県は子どもたちの朝食摂取率が全国のワースト1・2位と低迷しており、家庭を含めた生活習慣の確立が課題となっています。早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて、元気に1日のスタートさせる習慣をつけましょう。

朝食を毎日食べる（全国との比較）			
	全国平均	愛媛平均	全国順位
小5 男子	81.3%	76.2%	47位
小5 女子	79.5%	74.7%	46位
中2 男子	81.7%	78.0%	46位
中2 女子	74.5%	70.0%	46位

出典：令和6年度全国体力・運動能力運動習慣等調査結果

生活習慣の乱れが、朝食欠食につながっていると考えられます。



朝ごはんをしっかり食べましょう



夕ご飯を食べた後、ふとんに入って寝ている間も私たちの体はエネルギーを使っています。もし夕ご飯を19時に食べて、翌日朝ごはんを食べないと給食時間まで、17時間もありません。朝ごはんはエネルギーの補給だけでなく、体に朝が来たことを知らせ、規則正しい健康的な生活リズムをつくるうえでとても大切な食事です。

🍞🍌🍎🥚🥛🥕🍷🍌🍎🥚🥛🥕🍷🍌🍎🥚🥛🥕🍷

朝ごはんのはたらき

体や脳へのエネルギーチャージ



寝ている間に失われたエネルギーを補給します。

体に朝が来たことを知らせます



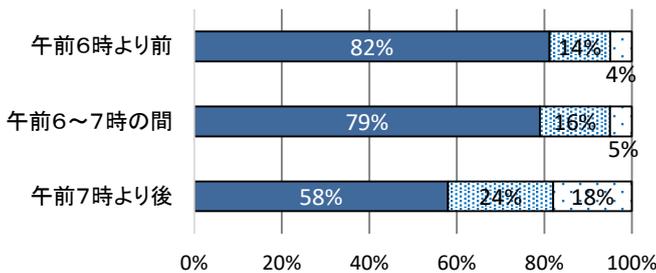
胃腸が活発に活動を始め、排便をうながします。

体が目覚めます

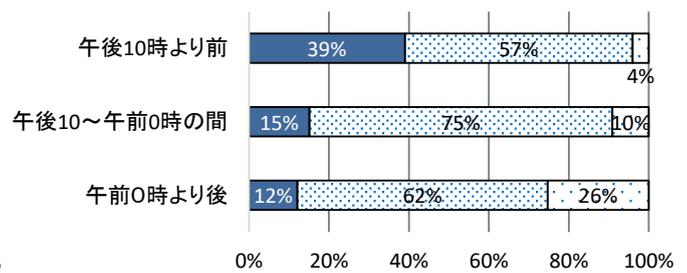


寝ている間に下がった体温が、朝ごはんを食べることで上がります。

起床時間と朝食摂食（小学4年生）



就寝時間と起床時間（小学4年生）



■毎日食べる □1週間に1~2日食べないことがある □ほとんど食べない

■午後6時より前 □午前6~7時の間 □午前7時より後

出典：令和5年度食生活調査結果（愛媛県栄養士協議会）

小学生では朝食をとるためには、7時までに起床すること、そのためには、午後10時より前に就寝することが望ましいことがわかります。

作ってみませんか



【ツナサラダ】

ツナ	40g
きゅうり	1本
レタス	1/3玉
玉ねぎ	1/4個

<材料（4人分）>

レモン果汁	大さじ1
食塩	少々
酢	小さじ1
さとう	小さじ1/2

<作り方>

- ① きゅうりは2mm程度の輪切りにする。
- ② レタスは、食べやすい大きさにちぎる。
- ③ 玉ねぎは、薄くスライスする。
- ④ Aの調味料でドレッシングを作り、①②③の野菜とツナをあえる。

野菜とたんぱく質を一緒にとることができるサラダです！
朝食にもう一品いかがですか？

