

※ ○印はスプーンを、□印はフォークを持参ください。

10がっこんだて

1	木	豚肉の甘辛煮・ツナと大豆のサラダ・みそ汁	豚肉・大豆水魚・ツナ缶・油揚げ・みそ	玉ねぎ・キャベツ・ニラ・だけのこ・しょうが・きゅうり・人参・大根・小松菜	砂糖・油・マヨドレ	しょうゆ・みりん・塩・酢・だし汁	ごはん
2	金	サバの塩焼き・ひじきの炒り煮・豚汁・果物	サバ・ひじき・さつまあげ・豚肉・みそ	ごぼう・人参・干しいたけ・絹さや・玉ねぎ・小松菜・果物	しらたき・油・砂糖・じゃがいも	塩・しょうゆ・みりん・だし汁	ごはん
5	月	ヒレカツ・もやしのあえもの・みそ汁	豚肉・豆腐・わかめ・みそ	ほうれん草・もやし・コーン・大根	パン粉・小麦粉・砂糖	塩・しょうゆ・だし汁	ごはん
6	火	カレーライス・切干大根とちくわの和え物・牛乳	豚肉・ちくわ・牛乳	玉ねぎ・人参・切干大根・きゅうり・もやし	油・砂糖・ごま油・じゃがいも	カレールウ・ケチャップ・ソース・しょうゆ・酢	ごはん
7	水	ハンバーグ・ほうれん草のツナマヨあえ・みそ汁	鶏肉・豚肉・卵・ツナ缶・わかめ・みそ	玉ねぎ・ほうれん草・もやし・人参・キャベツ	パン粉・砂糖・油・マヨドレ・巻麴	しょうゆ・塩・ウスターソース・だし汁	ごはん
8	木	メンチカツ・小松菜のごま和え・みそ汁・果物	卵・みそ	玉ねぎ・小松菜・コーン・キャベツ・大根・しめじ・果物	パン粉・砂糖・小麦粉・ごま・巻麴	中濃ソース・しょうゆ・塩・だし汁	ごはん
9	金	鶏の照り焼き・三色ナムル・じゃがいものみそ汁	鶏肉・豆腐・油揚げ・みそ	ほうれん草・人参・もやし	砂糖・ごま油・じゃがいも	しょうゆ・みりん・塩・酒・酢・だし汁	ごはん
13	火	サバのみそ煮・ブロッコリーとひじきのサラダ・すまし汁	サバ・みそ・ひじき・豆腐・わかめ・かまぼこ	しょうが・ブロッコリー・コーン	砂糖・マヨドレ・ごま	みりん・しょうゆ・だし汁・塩	ごはん
14	水	【10月誕生会】肉団子・フライドポテト・ツナサラダ・コーンスープ・ゼリー	ツナ缶・鶏肉・豚肉	パセリ粉・玉ねぎ・しょうが・ブロッコリー・人参・キャベツ・コーン・クリーム・コーン・フルーツ果汁・みかん缶	油・砂糖・片栗粉・パン粉・じゃがいも・小麦粉	塩・酢・コンソメ・しょうゆ・ケチャップ	わかめごはん
15	木	【食育の日】鶏肉のアップルジンジャー焼き・おかかあえ・いもの子汁	鶏肉・かつお節・豆腐・みそ	りんご・しょうが・レモン汁・キャベツ・きゅうり・もやし・なめこ・長ねぎ	砂糖・油・里いも	塩・しょうゆ・酒・だし汁	ごはん
16	金	【お弁当DAYのため、きゅうしょくはありません】					
19	月	鶏肉のマーメレード焼き・ブロッコリーサラダ・コンソメスープ	鶏肉・豆腐	しょうが・ブロッコリー・人参・コーン・キャベツ・玉ねぎ	マーメレード・砂糖・ごま油	しょうゆ・酒・コンソメ・塩	ごはん
20	火	肉じゃがコロッケ・ひじきサラダ・みそ汁	豚肉・ひじき・ツナ缶・豆腐・わかめ・みそ	玉ねぎ・人参・グリーンピース・小松菜・コーン・長ねぎ	じゃがいも・砂糖・小麦粉・油・パン粉・マヨドレ	しょうゆ・みりん・塩・だし汁	ごはん
21	水	麻婆豆腐・中華サラダ・春雨スープ	豆腐・豚肉・みそ・わかめ・ウインナー	人参・長ねぎ・ニラ・しょうが・干しいたけ・もやし・きゅうり・コーン・チンゲン菜	砂糖・片栗粉・ごま油・ごま・春雨	しょうゆ・酒・酢・中華だし・塩	ごはん
22	木	ミートソーススパゲッティ・ふかし野菜・牛乳	豚肉・牛乳	玉ねぎ・人参・トマト缶・パセリ粉・ブロッコリー	スパゲッティ・砂糖・じゃがいも・さつまいも・マヨドレ	塩・コンソメ・ケチャップ	スパゲッティ
23	金	ビビンバ・玉子焼き・チンゲン菜のスープ・果物	豚肉・卵・豆腐・わかめ	ぜんまい水煮・干しいたけ・ほうれん草・もやし・人参・玉ねぎ・チンゲン菜・果物	砂糖・油・ごま油・砂糖・ごま	酢・塩・しょうゆ・中華だし	ごはん
26	月	親子丼・もやしとツナのサラダ・果物	鶏肉・卵・ツナ缶・油揚げ・みそ	玉ねぎ・人参・グリーンピース・もやし・きゅうり・コーン・キャベツ	砂糖・油・マヨドレ・すりごま・巻麴	だし汁・しょうゆ・酒・塩	ごはん
27	火	白身魚フライ・白和え・みそ汁・果物	ちくわ・青のり・豆腐・わかめ・みそ	ほうれん草・人参・キャベツ・人参・果物	小麦粉・油・ごま・砂糖・巻麴	しょうゆ・塩・だし汁・タルタルソース	なめしごはん
28	水	しょうゆラーメン・コロコロサラダ・果物	豚肉	人参・キャベツ・長ねぎ・コーン・しょうが・果物	ちゃんぽん麺・ごま油・マヨドレ・じゃがいも・さつまいも	中華だし・しょうゆ	ちゃんぽん麺
29	木	赤魚の香り揚げ・キャベツの塩昆布和え・さつまいものみそ汁	赤魚・青のり・塩昆布・みそ	しょうが・キャベツ・きゅうり・コーン・長ねぎ	片栗粉・さつまいも・巻麴	酒・しょうゆ・塩・だし汁	ごはん
30	金	【作品展前日】★本社弁当★星のハンバーグ・唐揚げ・ナポリタン・和え物・動物ゼリー	鶏肉・豚肉	ほうれん草・人参・玉ねぎ・しょうが・コーン・グリーンピース・フルーツ果汁	砂糖・スパゲッティ・じゃがいも・油・小麦粉・米粉	ケチャップ・塩・しょうゆ	ごはん

令和8年度

給食だより

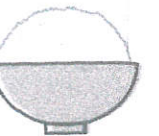
☆どのくらい？ ごはんのめやす量☆



新米の季節になりましたね。
新潟市では園児が家庭からごはんの持参をしている保育施設を対象に、毎年11月頃、ごはんの重量調査をしています。

近年、ごはんの重量の平均値は目標量を下回り、持参されるごはんの量が少ない傾向にあることがうかがえます。
1食分のごはんのめやす量を下に示しますので、お子さんの食べている量と比べてみてください。

幼児（3～5歳児）の1食分のごはんのめやす量
110g程度



ごはんのよいとこ

◆おかずとの相性が良く、栄養のバランスがとりやすい。
ごはんには塩分がなく、色々な調理方法や味付けの料理とあわせることができます。

◆よく噛んで食べるので、腹持ちが良い。
ごはんをよく噛むことで、あごの筋肉の発達や脳の活性化が期待できます。
また、ゆっくり消化・吸収されるので腹持ちがよいのも特徴です。

◆お米の栄養◆
お米のおもな栄養素は、エネルギー源になる炭水化物です。
炭水化物には、食物繊維も含まれており、身体にとって大切な供給源になっています。

地産地消

地元でとれたものを地元で食べよう
ちざんちしょう

という動きを、「**地産地消**」といいます。

地産地消により、輸送に必要なエネルギーを節約し、地球温暖化の原因となる温室効果ガスや大気汚染物質の排出を抑えることができます。また、輸送時間がかからないのでとれたての新鮮な食材が食卓に上ります。

最近は直売所以外にも、スーパーで「地場産コーナー」を設けている店舗もありますね。のぞいてみると、今地元でどんな食材が作られているのかわかります。

おうちでも「地産地消」の視点で食材を選んでみませんか？

- * 献立内容を変更する場合があります。
- * 調味料のマヨネーズは、原材料に鶏卵の入っていない製品を使用しています。
(既製品のマヨネーズは鶏卵が入っている製品を使用している場合があります。)