<月間平均栄養価>
エネルギー･591kcal
たんぱく質･22.3g
脂質･22.5g
塩分･2.7g

10月 食育･献立だより

令和7年度　10月号
調布市立 石原小学校
校　長　飯島慶裕
管理栄養士 落合嘉子

給食指導目標「食後の過ごし方を工夫しよう」

栄養指導目標「体をつくる食品を知ろう」

日	献立名	当日の食育･献立テーマ ＜食育の視点＞ 食育・献立紹介	あかのなかま ちやにくになる	きいろのなかま ねつやちからのもとになる	みどりのなかま からだのちょうしをととのえる
1 水	○ ガーリックピラフ スープジュリエンヌ 五色サラダ **シャインマスカットゼリー**	**旬の果物を味わおう「シャインマスカット」** ＜食文化･旬の食材＞ おいしい旬のシャインマスカットをゼリーにします♪	ぎゅうにゅう ベーコン，ハム とりにく，かんてん	こめ じゃがいも あぶら マーガリン さとう	にんにく，たまねぎ こねぎ，にんじん だいこん，とうもろこし きゅうり，セロリー パセリ，マスカット
2 木	○ **クッパ** **ヤンニョムチキン** 韓国風のりサラダ	**世界の料理「韓国・クッパ ヤンニョムチキン」** ＜食文化･世界の料理＞ ヤンニョムチキンは，カラっと揚がったチキンに韓国風の甘辛ダレをからめた料理です。	ぎゅうにゅう ぶたにく，わかめ とりにく，のり	こめ，ごまあぶら かたくりこ あぶら さとう	にんじん，だいこん たけのこ，しいたけ ねぎ，しょうが，にんにく ほうれんそう，もやし きゅうり
3 金	○ **いわし**ごはん 肉豆腐 水菜と豚肉のはりはり汁	**いわしの日（10/4）「栄養いっぱい･旬のいわし」** ＜食文化･旬の食材＞ いわしは，頭の働きをよくしてくれるDHA・IPA(EPA)が豊富にふくまれています。	ぎゅうにゅう いわし，ぶたにく とうふ あぶらあげ	こめ かたくりこ あぶら，さとう こんにゃく	にんじん，しめじ まいたけ，はくさい ねぎ，えのき しいたけ，みずな
6 月	○ 豚丼 **月見汁** **十五夜お月見団子**	**十五夜（10/6）「行事食･お月見団子」** ＜食文化･行事にちなんだ料理＞ 十五夜は，一年で一番月がきれいな日です。 給食には，お月見するうさぎさんがかくれています。	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく かまぼこ	こめ，あぶら さとう かたくりこ しらたま	にんにく，しょうが たまねぎ，キャベツ しいたけ，えのき にんじん，だいこん ほうれんそう
7 火	○ **手作りフォカッチャ** **カチャトーラ** ボイル野菜 **シェルマカロニ**のスープ	**世界の料理「イタリア」** ＜食文化･国際理解＞ フォカッチャに，カチャトーラ，パスタを使ったスープ 食を通して，イタリアを学びましょう！	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	こむぎこ，さとう オリーブオイル じゃがいも マカロニ	にんにく，たまねぎ トマト，ブロッコリー にんじん，とうもろこし キャベツ，こまつな
8 水	○ ごはん　豆腐の重ね焼き **柿の酢の物** しこね汁（群馬県郷土料理）	**旬の果物を味わおう「柿」** ＜心身の健康･食品のはたらき＞ 「柿が赤くなれば，医者が青くなる」ということわざがあるほど，柿には栄養があります。	ぎゅうにゅう とうふ，とりにく だいず，みそ わかめ，ぶたにく	こめ，かたくりこ さとう ごまあぶら こんにゃく	ねぎ，しょうが，かき きゅうり，だいこん にんじん，しいたけ
9 木	○ みそラーメン **ししゃも**のカレー揚げ 十し豆腐の中華サラダ	**食育クイズ「給食目標･食品のはたらき」** ＜心身の健康･食品のはたらき＞ 今月の給食目標は「体をつくる食品を知ろう」です。 ししゃもが，3つの色分けのどのグループか分かるかな？	ぎゅうにゅう ぶたにく，だいず みそ，ししゃも ハム	ちゅうかめん あぶら，ラード，ごま ごまあぶら，こむぎこ かたくりこ，はるさめ さとう	にんにく，しょうが しいたけ，きくらげ にんじん，とうもろこし もやし，ねぎ，にら きゅうり
10 金	○ チキンライス**ポパイ**ソースがけ **かぼちゃ**のカレースープ **ブルーベリー**ホットケーキ	**目の愛護デー（10/10）「目によい栄養素」** ＜心身の健康･食品のはたらき＞ 目の愛護デーにちなんで，目の健康によい栄養素を多く含む食品を取り入れました。	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン なまクリーム	こめ，マーガリン あぶら，こむぎこ バター，あぶら メープルシロップ	たまねぎ，マッシュルーム にんじん，とうもろこし グリーンピース，キャベツ かぼちゃ，パセリ ブルーベリー
14 火	○ あんかけチャーハン 豆乳タンタンスープ **ルルとララの白玉デザート**	**読書週間（11/27～）「ルルとララのしらたまデザート」** ＜食の重要性・食を楽しむ＞ 読書週間にあわせて，子どもたちに人気の本を参考に献立を作成しました♪	ぎゅうにゅう チャーシュー ぶたにく，イカ みそ，とうにゅう なまクリーム	こめ，あぶら さとう，かたくりこ ごまあぶら，ラーユ しらたま	にんにく，ねぎ しょうが，にんじん しいたけ，たけのこ にんにくのめ，たまねぎ もやし，こねぎ
15 水	○ ぶどうパン　さばの香草パン粉焼き ジャーマンポテト **クスクス**のスープ（**世界最小パスタ**）	**世界の食材「アフリカ～中東・クスクス」** ＜食文化･世界の料理や食材＞ クスクスは，世界最古（一番古い）で最小の（一番小さい）パスタです。	ぎゅうにゅう さば，チーズ ベーコン	パン，パンこ オリーブオイル あぶら，マーガリン じゃがいも，クスクス	にんにく ローズマリー たまねぎ，にんじん ブロッコリー
16 木	○ わかめごはん　白身魚の包み揚げ じゃこと野菜の梅和え ふきんこもち汁（北海道郷土料理）	**食品ロス削減月間・世界食糧デー（10/16）** ＜社会性・環境への配慮＞ まずは自分たちにできることについて考えてみましょう！	ぎゅうにゅう わかめ，ほき チーズ，じゃこ とりにく	こめ，はるまきのかわ こむぎこ，あぶら さとう，じゃがいも かたくりこ	しょうが，にんじん だいこん，きゅうり はくさい，うめ，しいたけ まいたけ，なめこ ねぎ，ほうれんそう

17金	☆★☆ 運動会おうえん特別献立 ☆★☆ ○ 勝つカレー コーンサラダ 紅白ポンチ <食の重要性・食の喜び・楽しさ> 運動会直前！給食室からも 応援献立を作ります。 	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	こむぎこ，パンこ こめ，じゃがいも さとう，あぶら バター，しらたま	たまねぎ，にんじん にんにく，しょうが グリーンピース，もやし きゅうり，とうもろこし みかん，パイナップル ナタデココ
21火	食育クイズ　「 パリパリの正体は？ 」 ○ キャラメルトースト パリパリサラダ 豆乳ポトフ <食品を選択する能力・食品の名前> 人気のパリパリサラダの パリパリは何からできているのかな？	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン とうにゅう	パン，バター，マーガリン，さとう，あぶら，さとう，ワンタンのかわ，あぶら，じゃがいも	にんじん，キャベツ とうもろこし きゅうり たまねぎ
22水	旬の食材を味わおう　「 舞茸 」 ○ いかと舞茸のばら天丼 野菜のうめ和え 呉汁 <食文化・旬の食材> 「食べたら舞い踊りたくなく」のが 舞茸の名前の由来だそうです。	ぎゅうにゅう，イカ おかか，とりにく とうふ，みそ だいず，とうにゅう	こめ，こむぎこ かたくりこ さとう こんにゃく，あぶら	まいたけ，こまつな キャベツ，にんじん もやし，うめ ごぼう，だいこん ねぎ
23木	日本各地の味を楽しもう♪　「 長崎県・皿うどん かすてら 」　3年遠足 長崎皿うどん わかめスープ 手作りかすてら <食文化・日本各地の料理> 皿うどんとかすてらは， 長崎県発祥のお料理です 	ぎゅうにゅう ぶたにく，イカ とりにく，とうふ わかめ，とうにゅう	さらうどん，あぶら かたくりこ ごまあぶら，こめこ こむぎこ，さとう マーガリン	にんにく，しょうが にんじん，たまねぎ たけのこ，しいたけ きくらげ，もやし，はくさい こまつな，えのき，ねぎ
24金 ジョア	調布市市制施行70周年記念・特別給食 マーガリンパン 調布市市制施行70周年記念コロッケ 調布の大根サラダ トマトと豆のスープ　プチケーキ <食文化・お祝献立> 調布の市政施行７０周年をお祝いする 特別献立を実施します♪ 	ジョア ハム ベーコン きんときまめ	パン あぶら さとう オリーブオイル	にんじん，だいこん とうもろこし，きゅうり たまねぎ，にんにく トマト，セロリー えだまめ
27月	食育クイズ　「 この食品はなんでしょう？ 」 アップルトースト わかめコーンサラダ コーンクリームシチュー <食品を選択する能力・食品の名前> 赤くて，今の時期 おいしい旬の食材の名前を当てよう♪	ぎゅうにゅう わかめ，とりにく ベーコン なまクリーム	パン，マーガリン はちみつ，さとう ごまあぶら，じゃがいも あぶら，こむぎこ バター	りんご，にんじん とうもろこし，キャベツ きゅうり，たまねぎ パセリ
28火	読書週間スタート（11/27～）　「 ばばばあちゃんの焼き芋 」 梅わかごはん 肉じゃが　めかぶのみそ汁 ばばばあちゃんの焼き芋 <食の重要性・食を楽しむ> 「ばばばあちゃんのやきいもたいかい」という本 を参考に美味しい焼き芋を焼き上げます。 	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく みそ，めかぶ	こめ，こんにゃく じゃがいも，あぶら さとう さつまいも	うめ，しょうが，しいたけ にんじん，たまねぎ たけのこ，グリーンピース だいこん，えのき，こねぎ
29水	食品ロス削減月間　・　SDGｓ ジャンバラヤ（南米料理） フライポテトサラダ オニオンスープ <社会性・環境への配慮> まずは自分たちにできること について考えてみましょう！	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン	こめ，あぶら じゃがいも さとう，パン	にんにく，にんじん たまねぎ，マッシュルーム ピーマン，パプリカ キャベツ，きゅうり
30木	日本各地の味を楽しもう♪　「 青森県・せんべい汁 」 ごはん　さばの西京焼き 野菜のお浸し せんべい汁（青森県郷土料理） <食文化・日本各地の料理> せんべい汁は， 青森県八戸市の郷土料理です。 	ぎゅうにゅう さば，みそ，おかか あぶらあげ とりにく	こめ，さとう せんべい あぶら	にんじん，もやし，キャベツ， きゅうり，ごぼう，だいこん， しめじ，ねぎ
31金	ハロウィン（10/31）　「 ハロウィンクッキー 」 黒砂糖パン　ポパイサラダ パンプキンシチュー ハロウィンクッキー <食文化・行事にちなんだ料理> 給食でも，手作りのクッキーで ハロウィンを過ごします。 	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン なまクリーム	パン，さとう じゃがいも，あぶら こむぎこ，バター ラード	ほうれんそう，にんじん，とう もろこし，きゅうり，たまね ぎ，かぼちゃ

※献立は，材料の都合により変更する場合があります。ご了承ください。

Congratulations

調布市は令和7年4月1日に市制施行70周年を迎えました

昭和30年(1955年)に調布町と神代町が合併し，人口約4万5千人の調布市が誕生しました。その後，武蔵野の豊かな自然を残しながらも，利便性が高く，文化的にも恵まれたまちとして発展を続け，令和7年4月1日に市制施行70周年を迎えました。調布市制70周年である令和7年は，様々な節目の年でもあります。他の周年行事・イベントとも連携して，市制施行70周年を市民とともに，お祝いしていきます。石原小学校の給食でも，調布市市政施行70周年をお祝いする 特別給食を実施します。市民の投票で決まった70周年のロゴが入ったコロッケや，調布産の大根を使ったサラダ，お祝いの手作りプチケーキ，ジョアなどが出ます。お楽しみに♪

調布 周年
Chofu 70th Anniversary

70の文字の中に調布のさまざまな名物がちりばめられた，見ていて楽しいデザインです。デザイン案を決める市民投票では，全体1,500件以上の投票があった中で，過半数を超える855票を獲得しました。