



2025年 10月 三川町

 2025年 10月 三川町			材 料 と 体 の は た ら き						ひとくちメモ		熱量
			きいろの食品 熱や力のもとになる		あかの食品 血や筋肉・骨を作る		みどりの食品 体の調子をととのえる		地産地消ウィーク: 14日～20日 下線の食品は三川町産です。 ※都合により献立が変わる場合もあります。	幼稚園	
			5群	6群	1群	2群	3群	4群		小学校	
			穀類・いも類 砂糖類	油脂類・種実類 脂肪の多い食品	魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 海藻・小魚類	緑黄色野菜	淡色野菜・果物 こんにやく等		中学校	
こんだてめい ◆牛乳は毎日1本（200cc） つきます。			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC・食物繊維			
1 水	ごはん・鶏じゃが煮・わかめとちくわのサラダ 県産れんこん皮ごとシュウマイ(1個)	ごはん・さとう でんぶん こむぎこ じゃがいも	あぶら ごま	ぶたにく とりにく だいず ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ・れんこん ほししいたけ こんにやく もやし・しょうが	れんこんは、食物せんいやビタミンCを多くふくんでいます。茨城県、 佐賀県、徳島県が主な産地ですが、今日は山形県のれんこんを皮ごと つか と使ったシュウマイです。	575		
									736		
2 木	ごはん・中華スープ・白身魚レモンフライ ほうれん草とチキンハムのサラダ	ごはん・さとう でんぶん こむぎこ	あぶら	とうふ チキンハム たら	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう パセリ	えのきだけ とうもろこし ねぎ・レモン キャベツ	たらは、低脂肪で高たんぱくな魚です。たらに多くふくまれている 「グルタチオン」は、細胞の老化やがん化を防いでくれます。	575		
									735		
3 金	ごはん・さつま汁・キムチサラダ 五目野菜肉だんごの醤油あんかけ(低1・他2個)	ごはん・さとう でんぶん さつまいも	あぶら ごま	とりにく なまあげ みそ だいず	牛乳	にんじん こまつな トマト	ごぼう・だいこん ねぎ・もやし・ごぼう キャベツ・たまねぎ しょうが・にんにく	さつまいもは、便通を良くして、大腸をきれいにしてくれる食物せん いと余分な塩分を排出するカリウムが豊富です。	595		
									738		
6 月	【お月見献立】 ごはん・すまし汁 ハンバーグ・ほうれん草のナムル・お月見ゼリー	ごはん・さとう でんぶん じゃがいも	あぶら ごま	ぶたにく とうふ とりにく だいず	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう トマト	えのきだけ・ねぎ もやし・みかん たまねぎ・レモン とうもろこし	今年の十五夜は10月6日です。団子や里いもなどをお供えて自然 の恵みに感謝し、すすきを稲穂に見立てて豊作への願いをこめて行 われます。	617		
									789		
7 火	ごはん・にら玉みそ汁・野菜のごまサラダ あじのかば焼き(低1・他2切)	ごはん さとう でんぶん	あぶら ごま	とうふ たまご みそ・あじ	牛乳	にんじん にら こまつな	もやし キャベツ えのきだけ	ごまは、血管の老化を防ぐセサミンやセサミノール、ビタミンEが多 く、疲労回復に効果のあるビタミンB1も含まれています。	639		
									785		
8 水	ごはん・生揚げのみそ汁・チキンみそカツ 小松菜とコーンのソテー	ごはん・さとう でんぶん こむぎこ こうじ	あぶら	なまあげ みそ とりにく だいず	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	しめじ・ねぎ とうもろこし キャベツ	ねぎの香りは硫化アリルで、血液の流れをよくして体を温めます。緑 色の濃い部分はカロテン・白い部分にはビタミンCが多くふくまれて います。	604		
									742		
9 木	スパゲティナポリタン チキンとキャベツのサラダ・ヨーグルト	パスタ さとう	あぶら	ベーコン とりにく	牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん トマト	にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ	ヨーグルトは乳酸菌の働きで、牛乳よりもたんぱく質やカルシウムが 吸収されやすくなっています。不足しやすいカルシウムを補ってけれ る「おやつ」としてもおすすめです。	605		
									733		
10 金	ごはん・コーンと卵の中華スープ ごぼうサラダ・鮭の香味焼き	ごはん さとう でんぶん	あぶら ごま	たまご とうふ まぐろ さけ	牛乳	にんじん こまつな トマト	もやし・しょうが えのきだけ・ねぎ とうもろこし ごぼう・にんにく	ごぼうは、食物せんいが多く大腸ガンを予防して、とりすぎたコレス テロールを外に出してくれます。よくかんで食べましょう。	573		
									734		
13				スポーツの日							
14 火	ごはん・じゃがいものみそ汁 菊入りおひたし・さばのカレー風味焼き	ごはん さとう じゃがいも	ごま	あぶらあげ みそ さば	牛乳 わかめ	にんじん こまつな トマト	もやし・ねぎ キャベツ・きく えのきだけ しょうが	やまがたけん 山形県でたくさん生産されている食用の菊は、血液や成長に大切な 「葉酸」というビタミンや食物せんいを多くふくんでいます。今回は、 黄色い菊をおひたしに入れました。	582		
									742		
15 水	コッパパン・キャラメルクリーム 県産米粉麺のスープ・ポテトサラダ・オムレツ	パン・さとう こめこめん でんぶん じゃがいも	あぶら マヨネーズ	ぶたにく チキンハム たまご	牛乳 チーズ	にんじん トマト	もやし・ねぎ きゅうり とうもろこし	もやしは、りょうとうという豆を発芽させたもの。1週間で食べごろとなり ます。原料の豆のときにはないビタミンCがふくまれています。	608		
									733		
16 木	【押切小 希望献立】 ゆかりごはん・みそ汁 海藻サラダ・鶏肉のから揚げ・つや姫のパバロア	ごはん さとう でんぶん こめこ	あぶら ごま	とうふ みそ とりにく だいず	牛乳 かいそう わかめ	にんじん ほうれんそう あかしそ	しめじ・ねぎ もやし・にんにく キャベツ しょうが	押切小5年生が「いろいろな野菜を取り入れたおいしくて楽しい献 立」を考えてくれました。デザートは、やまがたけんさん ひめ こめこ とろにゅう をつか を使ったパバロアです。	619		
									790		
17 金	【ふるさと給食】 ごはん・いも煮 庄内麩のごま和え・太刀魚フライ	ごはん・さとう でんぶん こむぎこ さといも・ふ	あぶら ごま	ぶたにく みそ なまあげ たちうお	牛乳	にんじん こまつな	しめじ ごんにやく ねぎ・もやし	やまがたけん 山形県の郷土料理「いも煮」は、地域によりちがいがあり、庄内は「豚 にく・あんこ・むらやま きゅうづく しょうが きゅうりゅうたす 肉・みそ味」、村山は「牛肉・しょうゆ味」、最上はおもに「豚肉・しょう ゆ味」です。	666		
									816		
20 月	ごはん・肉じゃが・もやしの中華サラダ ほっけ昆布しょうゆ干焼き (横山小 給食ありません)	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま	ぶたにく ほっけ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな トマト	もやし たまねぎ こんにやく	ほっけは、漢字で「魚へんに花」と書きます。ほっけの稚魚が群れて、 水面に向かって泳ぐ様子が、花のように見えるから…と言われてい ます。	565		
									723		
21 火	ごはん・チンゲン菜のみそ汁 焼き肉丼の具・コーンクロック	ごはん・さとう でんぶん こむぎこ	あぶら ごま	ぶたにく とうふ みそ・だいず	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	ほししいたけ えのきだけ にんにく・ごぼう しょうが・たまねぎ とうもろこし	豚肉のビタミンB1は牛肉の10倍以上ふくまれていて、疲れをとっ てくれます。特にビタミンB1は、豚肉の赤身肉に多くふくまれてい ます。	641		
									792		
22 水	ごはん・いももち汁・コールスローサラダ 鶏肉のごまみそ焼き	ごはん・さとう でんぶん こむぎこ じゃがいも	あぶら ごま	とりにく なまあげ たまご・みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	ごぼう・キャベツ ほししいたけ にんにく・レモン とうもろこし・ねぎ	鶏肉は、たんぱく質が多く低脂肪です。また、他の肉にくらべてビタ ミンAも多く、目の健康に大きくかかわっています。勉強で疲れた目 をビタミンAでまよりましょう。	604		
									773		
23 木	ごはん・のりたまごふりかけ・大根のみそ汁 ツナサラダ・肉シュウマイ(低1・他2個)・りんご	ごはん・さとう でんぶん こむぎこ	あぶら ごま マヨネーズ	あぶらあげ みそ・まぐろ とりにく ぶたにく・たら だいず・たまご	牛乳 わかめ のり	にんじん ブロッコリー	だいこん・りんご たまねぎ・キャベツ とうもろこし・ねぎ いんげんまめ	りんごに多く含まれる食物せんいのペクチンは、果肉より皮に多くふ くまれていて、腸の働きを活発にして消化 吸収を助けてくれます。 今日のりんごは、朝日町でとれたシナノスイートです。	595		
									736		
24 金	ごはん・ポークカレー ビーンズサラダ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま カレールー	ぶたにく だいず	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ・しょうが にんにく・きゅうり キャベツ・えだまめ	玉ねぎの硫化アリルという香りの成分は、加熱すると甘み成分に変 わります。玉ねぎは、血液をサラサラにして、疲労回復にも効果的 です。	656		
									831		
27 月	ごはん・豚肉と大根のうま煮 もやしのパンサンスー・揚げぎょうざ(2個) (東郷小・押切小 給食ありません)	ごはん・さとう でんぶん こむぎこ	あぶら ごま	ぶたにく なまあげ たまご だいず	牛乳	にんじん こまつな にら	もやし・キャベツ こんにやく だいこん・しょうが たまねぎ	冬が旬の大根は、葉に近いほうが甘く、根のほうにいくと辛みが増 します。大根に含まれるビタミンCは、風邪やイライラを予防したり、 疲れをとってくれたりしてくれます。	613		
									779		
28 火	ごはん・けんちん汁 野菜のおかか和え・メンチカツ	ごはん・さとう でんぶん こむぎこ	あぶら	なまあげ かつおぶし とりにく だいず・たまご	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう・だいこん ほししいたけ にんにく・ねぎ もやし・たまねぎ	にんじんに豊富なベータカロテンは体内でビタミンAに変わり、肌や 粘膜を守ったり、免疫力を高めたりする働きがあります。	588		
									778		
29 水	【東郷小 希望献立】 キムチごはん・中華サラダ コーンと卵のコンソメスープ・ぶどうゼリー	ごはん・さとう でんぶん はるさめ	あぶら ごま	ぶたにく とうふ・たまご チキンハム	牛乳	にんじん チンゲンサイ	もやし・しょうが はくさい・きゅうり とうもろこし えのきだけ・ぶどう	とうごうしょう ねんせい あき 東郷小の5年生が、秋のおいしい食材でスタミナをつけて、元気に 過ごしてほしい」という願いを込めて献立を考えてくれました。	583		
									742		
30 木	ごはん・みそワタンスープ ミモザサラダ・鮭のチーズ焼き	ごはん・さとう でんぶん こむぎこ	あぶら ごま	ぶたにく みそ・たまご さけ	牛乳 チーズ	にんじん にら・パセリ こまつな	ほししいたけ もやし・たまねぎ キャベツ・しょうが ねぎ・とうもろこし	鮭はもともと白身魚ですが、オキアミを食べることによって赤くなり ます。オキアミをたくさん食べるほど身が赤く、脂ののっておいしく なります。	576		
									737		
31 金	ごはん・白菜のみそ汁・さばみりん干し焼き ほうれん草のごまマヨサラダ・りんご	ごはん さとう	ごま マヨネーズ	なまあげ みそ・さば チキンハム	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	はくさい キャベツ りんご	わかめなどの海そう類には、食物せんいやビタミン・ミネラルが多く ふくまれていて、余分な塩分やコレステロールを体の外に出してく れる働きがあります。	602		
									765		