

芝富士っ子

パクモリだより

毎月19日は食育の日です



川口市立芝富士小学校
令和6年9月30日(月)

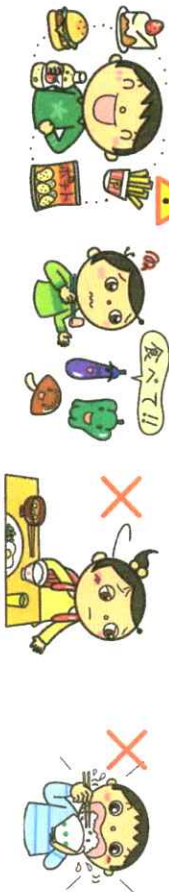
朝夕はだいぶ涼しくなってきました。日中との気温差があり、体調を崩しやすい時季です。健康管理には気をつけましょう。実りの多いこの季節は、お米や果物など、農作物が色々採れ、おいしい食べ物が豊富に出回ります。また、秋はスポーツの秋でもあります。19日は運動会です。生活リズムを整え、よく食べ、よく運動して、心も体もともに実りの多い充実した秋にしていきたいと思います。

生活習慣病を防ごう！

がんや心臓病、脳卒中といった病気は現在の日本人の死亡原因のトップ3ですが、その発症や進行には日頃の生活習慣が大きく関わっており、こうした病気をまとめて「生活習慣病」とよびます。生活習慣病の進行は若い頃からすでに始まっているとされます。大人になってから直したり、改善したりするのはなかなか難しいといわれているので、子どもの頃からきちんとした、健康に良い食生活の習慣を身につけましょう。

食生活を見直し、生活習慣病を予防しよう！

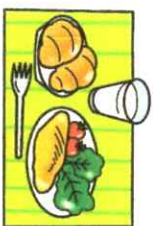
さとう、塩、あぶらの 食べられるもの 朝食めきや夜食など 早食いはいせず、
とりすぎに注意！ 幅を広げておこう！ 悪い食習慣はやめよう！ よくかんで食べよう！



朝食

昼食

夕食



一日三食をきそく正しく、バランスよくとろう！

今月の献立紹介

ぶどう

れんこん

8日(火)の給食には「ぶどう」がでます。ぶどうは、秋が旬の果物です。種類はとて多く、世界では1万種類以上、日本国内だけでも100種類以上あるといわれています。この日のぶどうは、山形県産のシャインマスカットを予定しています。赤や黒系のぶどうの皮には、目の疲れをとってくれるアントシアニンという栄養素があります。季節の果物のぶどうを味わって、いただきます。



30日(水)の給食「れんこんとひじきのきんぴら」に入っているれんこんは、横に切ると穴が開いていて、真ん中に1個、そのまわりに8から9個の穴があるのが一般的です。20cm程度の水を張った田んぼの中で育ちます。泥の中に入っているため、穴を通して空気を取り入れることで成長しています。

また、れんこんの穴には「先が見通せる」という意味があり、古くから縁起のよい食べ物として知られています。おなかの中をきれいにしてくれる食物繊維がたくさん入っている食材でもあります。しゃきしゃきとした食感を楽しみながら食べましょう。

魚に親しもう！

魚の栄養でパワーアップしよう！

カルシウム

骨や歯を丈夫にします。

たんぱく質

私たちの体の血や肉をつくらします。魚は一般的に低カロリーで高たんぱく質の食品です。



不飽和脂肪酸(DHA・EPA)

背の青い魚に多く含まれています。体によい働きをするあぶらです。

ビタミン

魚介類には成長に欠かせないビタミンDや群や冬の健康を守るビタミンDを多く含むものがあります。



川口市マスコット「きゅぼらん」

♡毎月19日は食育の日です♡

令和6年
10月

学校給食共同献立表

川口市教育委員会
自校調理小学校

※この献立表には、全ての食品の記載はありませんのでご了承ください。詳細は食品一覧表、献立日誌をご確認ください。

日	曜	献立名			主な食品			栄養価	
		主食	飲み物	おかず	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を 整えるもとになる食品	エネルギー (kcal)	たん白質 (g)
1	火	ホット中華めん	牛乳	みそラーメン 大学いも	中華めん なたね油 ごま油 さつまいも さとう 水あめ ごま	牛乳 ぶた肉 みそ	にんじん もやし ながねぎ にんにく ほうれんそう	665	23.1
2	水	ごはん	牛乳	ハヤシライス フルーツカクテル	米 じゃがいも なたね油 小麦粉 ラード さとう 水あめ	牛乳 ぶた肉 寒天	たまねぎ にんじん しょうが にんにく もりんご ぶどう レモン	638	19.7
3	木	昆布ごはん	牛乳	厚焼きたまご けんちん汁	米 なたね油 さとう でんぶん さといも	牛乳 とり肉 油揚げ 刻み昆布 たまご とうふ	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ	596	25.3
4	金	フラワー ロール	牛乳	ポテトグラタン ソーセージとキャベツのスープ	パン じゃがいも なたね油 バター 小麦粉 パン粉	牛乳 とり肉 チーズ 脱脂粉乳 ソーセージ	たまねぎ バセリ にんじん キャベツ	636	22.7
7	月	ごはん	牛乳	ユーリンチー もやし中華炒め わかめスープ	米 でんぶん なたね油 さとう ごま油 ラー油	牛乳 とり肉 わかめ	にんにく しょうが ながねぎ もやし とうもろこし にんじん ほうれんそう	623	25.1
8	火	ホット中華めん	牛乳	みそラーメン 春巻 ぶどう	中華めん なたね油 ごま油 小麦粉	牛乳 ぶた肉	にんじん たまねぎ もやし ほうれんそう ぶどう	638	22.3
9	水	豚肉と小松菜 のごはん	牛乳	みそ汁	米 なたね油 さとう じゃがいも	牛乳 ぶた肉 とうふ わかめ みそ	ごま なたね にんじん しいたけ たけのこ ながねぎ	587	21.5
10	木	キャロット ピラフ	牛乳	キャロットドリア ベーコンスープ ブルーベリーゼリー	米 なたね油 バター 小麦粉 さとう	牛乳 とり肉 チーズ 脱脂粉乳 ベーコン	たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう にんじん とうもろこし キャベツ じゃがいも ブルーベリー	618	21.7
11	金	子供パン	牛乳	こまい(白身魚)フライ ポイルキャベツ ミネストローネ	パン パン粉 小麦粉 なたね油 じゃがいも マカロニ バター さとう	牛乳 こまい ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん セロリ トマト にんにく	610	22.4
15	火	地粉うどん	牛乳	肉なんばん 大豆しやしり揚げ	うどん なたね油 さとう でんぶん	牛乳 ぶた肉 大豆 かたくちいわし	にんじん はくさい ながねぎ	596	26.1
16	水	くりごはん	牛乳	ししゃもの天ぷら 玄米団子汁	米 もち米 くり さとう 小麦粉 大豆油 なたね油 玄米 でんぶん	牛乳 ししゃもと とり肉 油揚げ	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ しょうが	640	22.4

芝富十小学校運動会がんばろうねメニュー

17	木	ごはん	牛乳	メンチかつ ゆでキャベツ みそけんちん りんごゼリー	米 なたね油 さといも	牛乳 メンチカツ とうふ	キャベツ だいこん にんじん ごぼう ながねぎ	621	21.7
18	金	揚げパン (きなこ)	牛乳	ポトフ みかん	パン なたね油 さとう じゃがいも	牛乳 きなこ ソーセージ	たまねぎ にんじん キャベツ バセリ みかん	608	21.7

運動会振替休業日

21	月								
22	火	地粉うどん	牛乳	きつねうどん ささかまぼこの磯辺揚げ	うどん 小麦粉 なたね油	牛乳 とり肉 油揚げ ささかまぼこ あおき	にんじん ながねぎ しいたけ ほうれんそう	597	27.5
23	水	麦ごはん	牛乳	秋の実りカレー もやしとコーンのソテー	米 麦 さつまいも なたね油 小麦粉 ラード	牛乳 とり肉 チーズ 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん しょうが にんにく ぶなしめじ りんご もやし とうもろこし	622	22.1
24	木	キムタク ごはん	牛乳	いわしフライ かきたま汁	米 ごま油 じゃがいも でんぶん なたね油	牛乳 ぶた肉 いわし たまご	ながねぎ キムチ たくあん にんじん ほうれんそう	618	24.8
25	金	バターロール	牛乳	ハンバーグステーキ こぶきいも 野菜スープ	パン ラード なたね油 さとう じゃがいも	牛乳 とり肉 大豆 ベーコン	たまねぎ にんにく にんじん キャベツ とうもろこし	637	24.7
28	月	ごはん	牛乳	とりそばごはん 豚汁	米 なたね油 さとう でんぶん	牛乳 とり肉 焼きちくわ ぶた肉 とうふ みそ	にんじん しょうが しいたけ だいこん ごぼう ながねぎ	603	28.0
29	火	上海焼きそば	牛乳	ぎょうざ ◎ヨーグルト (代替食 みかんゼリー)	中華めん なたね油 小麦粉 (さとう)	牛乳 ぶた肉 いか ヨーグルト	しょうが たまねぎ にんじん はくさい たけのこ ピーマン しいたけ キャベツ (みかん)	598	28.2
30	水	ごはん	牛乳	さんまの塩焼き れんこんとひじきのきんぴら さつま汁	米 ごま油 さとう ごま なたね油 さつまいも	牛乳 さんま ひじき とり肉 油揚げ みそ	れんこん にんじん だいこん ごぼう ながねぎ	670	28.4

就学時健康診断

川口市の学校給食では、そば、落花生(ピーナッツ)、アーモンド、あわび、いくら、カシューナッツ、キウイフルーツ、くるみ、マカダミアナッツ、やまいも、非加熱卵を使用している調味料類(マヨネーズ、タルタルソース、ドレッシング類)は提供しません。

- ・天候等の影響により、食材の産地や食材料が変更となる場合がありますのでご了承ください。
- ・おはしはきれいに洗って毎日必ず忘れずに持参するようお願いいたします。
- ・アレルギー物質など献立表に記載されていない微量の食品については、学校にご相談ください。
- ・また、使用する個々の食品・使用量に関する「学校給食献立日誌」及びアレルギー物質を含む食品に関する「給食用食品一覧表」をホームページにて公開していますので併せてご確認ください。
- ・◎印がついている献立について、食物アレルギーのある児童のうち代替食を希望する方には、代替食を提供します。

それぞれの主な食品は下線、代替食品は括弧書きで表記します。

次回給食費口座引落し日のご案内	
対象給食月	口座振替日
11月分	10月31日(木)
12月分	12月2日(月)

・口座へのご入金、振替前日までにお願いたします。
・給食の提供を希望しない場合は、学校を通じて学校給食
休止申請書を提出してください。
詳しくは、学校にお問合せください。



←献立日誌のページ

食品一覧表のページ→



川口市公式LINE
学校給食についての
情報も配信します。
登録はこちらから

