

いただきます!



食育つうしん 10月

2025年 金沢市立中央小学校

ぐちそうさま!



こんげつ きゅうしょくもくひょう

今月の給食目標

えいよう

かんが

～栄養について考えよう～

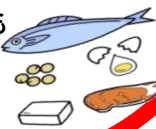


まいつき こんだてひょう こんだてないよう ほか しょう しょくひん
毎月の献立表では献立内容の他に、使用している食品を体の中でのほたらきによって3つのグループに分け、栄養のバランスがわかるようにしています。



からだ 体をつくる
もとになるよ

にく 肉だけにたよらず、魚、
だいず 大豆などからも
とれるように
しています。



からだ 体の調子を
ととのえるよ

ふそく 不足しやすいので、給食で
まいにち 毎日たくさんの
しゅるい 種類の野菜を
つかっています。



エネルギーの
もとになるよ

げんき 元気よく運動したり、勉強し
たりするために
なくてはならない
ものです。



令和7年10月分 小学校給食献立表						
（中央・小立野・泉野共同調理場）			金沢市教育委員会			
日	主食	献立名	おもな食材名（左の料理に使用するおもな食材を示します）			
曜		※牛乳は毎日つきます （生食は黄のグループ、牛乳は赤のグループ）	加工食品の原材料、調味料、ドレッシングは記載されていません			
			おもに体をつくるもとになる食品 （赤のグループ）	おもに体の調子を整えるもとになる食品 （緑のグループ）	おもにエネルギーのもとになる食品 （黄のグループ）	エネルギー たんぱく質 脂質
1 水	米飯	ハッシュドポーク チーズポテト キャベツのスープ	豚肉 牛乳、チーズ コーン	たまねぎ、しょうが、エリンギ セロリ、にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン（缶）	油、砂糖、米粉 じゃがいも、バター 油	591 kcal 28.0 g 22.5 g
2 木	米飯	大根のそぼろ煮 ししゃも玉ぶら 春雨の酢の物	豚肉、あつあげ 子持ちししゃも玉ぶら	しょうが、干しいたけ、だいこん、にんじん、たまねぎ、いんげん キャベツ、にんじん	油、砂糖、片栗粉 油 はるさめ、砂糖	587 kcal 20.7 g 19.6 g
3 金	米飯	【お月見の献立】 きんぎょコロッケ ごま和え お月見汁 お月見デザート	鶏肉、お月見かまぼこ、絹ごし豆腐	青菜、キャベツ、にんじん たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	きんぎょコロッケ、油 ごま、砂糖 お月見ゼリー	601 kcal 19.5 g 17.0 g
6 月	米飯	とんてき 切干し大根の甘酢和え ごま豆腐汁	豚肉 鶏肉、豆乳、みそ	たまねぎ、にんにく、しょうが 切干し大根、もやし、きゅうり たまねぎ、ごぼう、にんじん、ねぎ	小麦粉、油、片栗粉、砂糖 砂糖 さつまいも、ごま	638 kcal 25.4 g 9.9 g
7 火	パン	【目によい献立】 魚のラビコットソース かぼちゃサラダ トマトとマカロニのスープ	魚 鶏肉	黄ピーマン、にんじん、たまねぎ、セロリ、パセリ かぼちゃ、きゅうり、コーン（缶） キャベツ、たまねぎ、にんじん、トマトジュース、トマト（缶）	片栗粉、米粉、油、オリーブ油、砂糖 ノンエッグマヨネーズ 砂糖、マカロニ	625 kcal 28.7 g 21.8 g

りょうり 料理ごとの食材の表示

こんだてめい おな きょう 献立名と同じ行に、その料理に使われる食材がのっ
ています。「カレーライス」にはどんな材料が入ってい
るのかな？自分で作るときの参考になりますよ。

まいにち えいようか ひょうじ 毎日の栄養価を表示

どんな献立の日にエネルギーが高いのか、
調べてみるのも
楽しいですね。



ひとつの食品で、すべてのはたらきをする食品はありません。そこで大切なことは、
いろいろな食品を組み合わせる食べることです。こんだて表を参考にして、お家でも
バランスよく食べましょうね。

