

いただきます!



食育つうしん 10月

2026年 金沢市立中央小学校

ぐちそうさま!



こんげつ きゅうしよくもくひょう
今月の給食目標

えいよう かんが
～栄養について考えよう～

げんき すがす ためには、いろいろな食品を組み合わせる食べることが大切です。



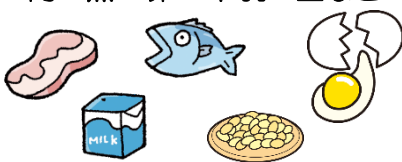
きゅうしよく こんだてひょう
給食の献立表をみてみよう

令和8年度10月分 学校給食献立表

日曜	主食	献立名 ※牛乳は毎日つきます (主食は黄のグループ、牛乳は赤のグループです)	おもな食材名 (左の料理に使用する主な食材を示します) 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	エネルギーたんぱく質脂質
1木	米飯	黒酢の酢豚 あさりとワンタンのスープ 果物	豚肉 あさり、鶏肉 果物	606 kcal 26.5 g 17.2 g
2金	米飯	【金沢の文化を味わう献立】 めぎすフライ たくあん漬け れんこんだんご汁 さつまいもまんじゅう	めぎすフライ 鶏肉、みそ たくあん漬け、キャベツ、にんじん れんこん、にんじん、はくさい、ごぼう、ねぎ	657 kcal 23.3 g 14.2 g
5月	米飯	野菜入り卵焼き 筑前煮 塩こうじ汁	野菜入り卵焼き 鶏肉 豚肉	629 kcal 24.2 g 22.1 g
6火	パン	【目によい献立】 魚のラビゴットソース かぼちゃとアーモンドのサラダ トマトとマカロニのスープ	魚 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 キャベツ、たまねぎ、にんじん、トマトジュース、トマト(缶)	650 kcal 29.7 g 24.3 g

からだ 体をつくるもとになる食品

にく ぎな たまご きゅうじゅう まめ
肉・魚・卵・牛乳・豆など



きんにく けつえき ほね
筋肉や血液、骨など、
体をつくりまします。

からだ 体の調子を整える食品

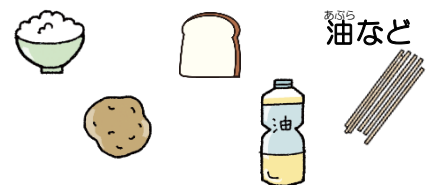
やさい くだもの
野菜・果物など



びょうき からだ まち
病気から体を守り、
お腹の調子を整えます。

もど エネルギーの元になる食品

ごはん・パン・めん・いも・油など



からだ うで べんきよう
体を動かし、勉強するための
エネルギーになります。

給食は、いろいろな食品を組み合わせられて作られていることがわかります。



しよくじ おうちの食事でもチェック!

給食だけでなく、おうちの食事でも、3つのグループの食品がそろっているかな?

からだ 体をつくるもとになる



□チェック✓

からだ 体の調子を整える



□チェック✓

もど エネルギーの元になる



□チェック✓

みんながそろえば

えいようまんてん
栄養満点!!

「3つのグループがそろっているかな」と考えることも、栄養について考える第一歩です。