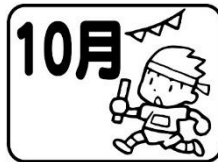
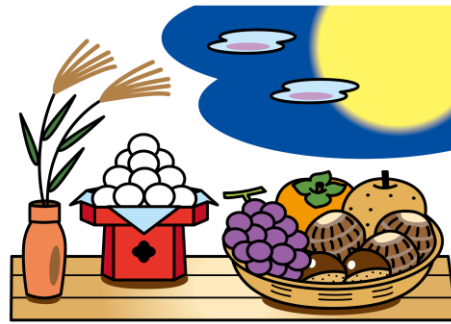


はくはくだより



令和 7年9月30日
小金井市立本町小学校
栄 養 士

ようやく暑さが和らぎ、秋の気配を感じるようになってきました。
昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、
昔の暦（旧暦）で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を
「中秋の名月」と呼んで、月を觀賞するお月見の行事が行われ
てきました。ちょうどこの時期に里いもが収穫されることから、里
いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べたり
する風習もあり、別名で「芋名月」ともいいます。また、十五夜
からひと月ほど後の十三夜にもお月見をする風習があり、両方合
わせてお月見をすると縁起が良いとされています。



2025年の十五夜は 10月6日、
十三夜は 11月2日です。



十五夜の行事食

月見団子

こめから作る団子。
満月に見立てた丸
い形のほか、里い
もの形などもあり、
地域によって違い
があります。

きぬかつぎ

里いもを皮付きでゆでたり
蒸したりしたもの。平安時
代の女性の服
装にちなんで、
こう呼ばれ
ます。

にんじんと「目」の健康

にんじんは、給食によく登場する野菜の一つです。
体内でビタミンAに変わるβ-カロテンを多く含む緑黄色
野菜で、鮮やかなオレンジ色が料理に彩りを添えて
くれます。ビタミンAは、目や皮膚、粘膜の健康に欠かせ
ない栄養素で、目の乾燥を防ぐほか、肌荒れや風邪などの
予防に役立ちます。にんじんが苦手な人もいます
が、どんな料理にも合う野菜なので、食べられる調理
方法で挑戦してみませんか？

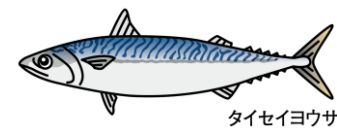
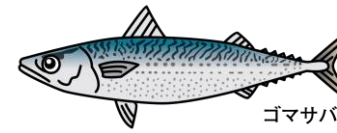
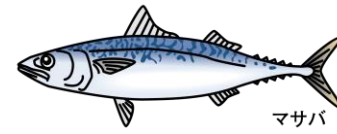


10月10日は「目の愛護デー」!

**ビタミンAを含む食品を
意識してとろう!**

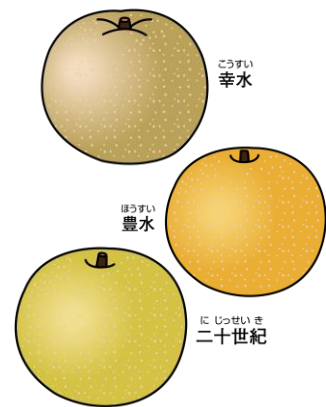
ビタミンAは油と一緒に
とると吸収がよくなります。

サバ



日本で古くから食べられてきた魚の一つ。秋から冬にかけ
て旬を迎え、脂がのっておいしくなります。一般的にサバ
といえば「マサバ」のことを指しますが、日本近海ではほかに、
腹側にゴマのような小さな斑点がある「ゴマサバ」もと
れます。また、近年では、ヨーロッパなどから輸入した「タ
イセイヨウサバ」も利用されるようになりました。サバには
良質なタンパク質のほか、DHAやEPAなどの不飽和脂
肪酸が多く含まれており、血の流れをよくしたり、脳を活性
化したりといった効果が期待できます。新鮮なものはすしや
刺身身などでも食べられますが、「さばの生き腐れ」というこ
とわざがあるように、鮮度が落ちやすく、アニサキスが寄生
していることも多いため、注意が必要です。

日本梨



夏から秋にかけて旬を迎える、バラ科ナシ属の果実。日本最古の歴
史書『日本書紀』にも記載があるほど、古くから栽培されてきました。
大きく分けて、果皮の色が黄緑色の「青梨」と、黄土色や赤茶色の「赤
梨」があり、品種によって味わいは異なりますが、みずみずしくシャ
リシャリとした食感と、さわやかな甘味が特徴です。明治30年前後
に、青梨の「二十世紀」、赤梨の「長十郎」が発見され、かつてはこ
の2つが代表的な品種でした。その後、品種改良が進められ、現在
は「幸水」や「豊水」といった甘味の強い品種が多く生産されていま
す。主な産地は、千葉県、茨城県、福島県、栃木県、長野県などで、
この5県で全国の収穫量の約半分を占めています※。

※農林水産省「令和6年度日本なし、ぶどうの結果樹面積、収穫量及び出荷量（令和7年2月18日公表）」



開校60周年お祝い給食

今年は本町小学校開校60周年です。
そこで、今月はみなさんからのアンケートで人気のメニューを給食で用意しました。
そして、10月17日（金）の給食はお祝い給食です。
この日のメニューは当日までのお楽しみです。
みなさんに喜んでもらえるように、調理員さんたちが、朝から心をこめて作ります。
の楽しみにしてください。



10月よてい、こんだてひょう



令和7年度

小金井市立本町小学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		1材料 - たんぱく質
1 水	ぎゅうにゅう ハヤシライス ひじきとコーンのサラダ	豚肉,焼豚,なる と,たまご	牛乳,干ひじき	米,米粒麦,小麦 粉,三温糖	米ぬか油	にんじん,こま つな	にんにく,玉葱, セロリー,マッシュ ルーム,だいこん, とうもろこし	589 kcal 18.2 g
2 木	ぎゅうにゅう だいずいりミートソーススパゲティ さつまいものパリパリサラダ	豚肉,粒状大豆 タンパク	牛乳,粉チーズ	スパゲッティ ハーフ,三温糖, ワンドンの皮, さつまいも	オリーブ油,米 ぬか油(揚げ油)	パセリ,にんじ ん,青ピーマン	にんにく,セロ リー,玉葱,きゅう り	641 kcal 24.0 g
3 金	ぎゅうにゅう ごもくチャーハン トックスープ はるさめサラダ	豚肉,焼豚,なる と,たまご	牛乳	米,押麦,三温糖, トック,はるさ め	ラード,ごま油, 米ぬか油,白い りごま	にんじん	ねぎ,しょうがも やし,干し椎茸,た けの,きゅうり	566 kcal 21.9 g
6 月	ぎゅうにゅう はぎごはん さばのしおこうじやき さといものピリからいため まん丸おつuisamaのつきみじる	さば,鶏肉	牛乳	米,水稻穀粒,こ んにゃく,さとい も,三温糖,白 玉団子	米ぬか油,ごま 油	ゆかり粉,にん じん,さやいん げん,こまつな	えだまめ,しょう が,にんにく,だい こん,はくさい,ね ぎ	657 kcal 26.1 g
7 火	ぎゅうにゅう ごはん かじょうどうふ ちゅうかコーンスープ	豚肉,生揚げ,赤 みそ,白みそ,鶏 肉,たまご	牛乳	米,三温糖,かた くり粉	米ぬか油,ごま 油	にんじん,チン ゲンツアイ	にんにく,しょう が,玉葱,たけのこ, 丸干し椎茸,キャ ベツ,ねぎ,とうも ろこし	624 kcal 24.2 g
8 水	ぎゅうにゅう ジャージャーめん だいがくいも	豚肉,赤みそ,テ ンメンジャン	牛乳	蒸し中華めん, 三温糖,かたく り粉, さつまい も ,水あめ	米ぬか油,ごま 油,米ぬか油(揚 げ油),黒いりご ま	にんじん	ねぎ,玉葱,たけの こ(ゆで),にんにく (りん茎),しょう が,干し椎茸,干切 り,ブロッコリー,もや し,きゅうり	681 kcal 22 g
9 木	ぎゅうにゅう もちもちきなこあげパン ポークビーンズ コロコロチーズサラダ	きな粉,大豆,豚 肉	牛乳,ダイス チーズ	上白糖,じゃが いも,三温糖	米ぬか油(揚げ 油),米ぬか油,オ リーブ油	にんじん	セロリー,玉葱, しょうが,キャベ ツ,きゅうり	625 kcal 27.8 g
10 金	ぎゅうにゅう えびクリームライス おまめとおいものカレーサラダ	むきえび,鶏肉, 焼き竹輪,大豆	牛乳,調理用牛 乳	米,小麦粉,じゃ がいも,かたく り粉,三温糖	米ぬか油,有塩 バター,米ぬか 油(揚げ油)	にんじん	玉葱,マッシュ ルーム,セロリー, きゅうり,キャベ ツ	604 kcal 21.4 g
14 火	ぎゅうにゅう スタミナぶたどん ちゅうかやさいスープ もやしのナムル	豚肉,鶏肉	牛乳	米,米粒麦,かた くり粉,三温糖	米ぬか油,ごま 油,白いりごま	青ピーマン,赤 ピーマン,にん じん,チンゲン ツアイ,こまつ な	玉葱,にんにく, しょうが,たけの こ,干し椎茸,はく さい,きくらげ,ね ぎ,もやし	606 kcal 25.8 g
15 水	ぎゅうにゅう あきのみかくカレー じゃこやさい	鶏肉	牛乳,ちりめん じゃこ	米,米粒麦, さつ まいも ,小麦粉, はちみつ,三温 糖	米ぬか油,白い りごま,ごま油	にんじん	にんにく,しょう が,玉葱,ぶなしめ じ,エリンギ,マッ シュルーム,セロ リー,キャベツ,も やし	643 kcal 19.4 g
16 木	ぎゅうにゅう もちもちげんまいごはん ししゃものりフライ さっぱりサラダ かぶのみそしる	油揚げ,赤みそ, 白みそ	牛乳,ししゃも, あおのり	米,玄米,小麦粉, パン粉,三温糖	米ぬか油(揚げ 油),米ぬか油,ご ま油,白いりご ま	にんじん	だいこん,きゅう り,かぶ,ぶなしめ じ,ねぎ	607 kcal 20.4 g

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		1材料 - たんぱく質
17 金	ぎゅうにゅう 本町小開校60記念 お祝い給食	豚肉,木綿豆 腐,ベーコン, 豆乳,九チーム, 調製豆乳	牛乳	米,押麦,パン粉, マカロニ,三温 糖,グラニュー糖	オリーブ油,米ぬ か油	パセリ,にんじ ん,赤ピーマン	にんにく,しょう が,玉葱,セロリー, きゅうり,黄ピー マン,キャベツ,い ちごソース	702 kcal 25.1 g
20 月	ぎゅうにゅう かいせんあんかけやきそば あおなとえのきのスープ くだもの	豚肉,むきえ び,いか,ほた て,がいか,水煮,鶏 肉	牛乳	蒸し中華めん,三 温糖,かたくり粉	米ぬか油,ごま油	にんじん,チン ゲンツアイ,こ まつな	にんにく,しょう が,たけのこ,丸干 し椎茸,はくさい, 玉葱,きくらげ,え のき,ただけ,もやし, みかん	566 kcal 24.1 g
21 火	ぎゅうにゅう タコライス もずくスープ ミックスフルーツ	豚肉,木綿豆腐	牛乳,粉チーズ, もずく	米,ワンドンの皮	米ぬか油,米ぬか 油(揚げ油)	青ピーマン,赤 ピーマン,にん じん	玉葱,にんにく, キャベツ,えのき だけ,ねぎ,もも(缶 詰果肉),りんご(缶 詰),パイナップ ル(缶詰)	615 kcal 21.0 g
22 水	ぎゅうにゅう とんテキライス しろいんげんまのスープ ツナサラダ	豚肉,鶏肉,い んげんまめ,ま ぐろ缶詰(水 煮ルーグイト)	牛乳	米,押麦,じゃが いも,三温糖	ラード,米ぬか 油,オリーブ油	にんじん	にんにく,玉葱,エ リンギ,しょうが, えだまめ,かぶ, キャベツ,セロ リー,きゅうり	571 kcal 24.2 g
23 木	ぎゅうにゅう あきいろさんまごはん きのこじる ごまあえ	さんま,鶏肉, 木綿豆腐	牛乳	米,かたくり粉, 三温糖	米ぬか油,米ぬか 油(揚げ油),白い りごま,練りごま	にんじん,糸み つば,こまつな	ごぼう,しょうが, だいこん,えのき だけ,ぶなしめじ, 生しいたけ,もやし	646 kcal 22.0 g
24 金	ぎゅうにゅう ごはん カリカリじゃこのふりかけ にくどうふ いとかんてんサラダ	豚肉,焼き豆腐	牛乳,ちりめん じゃこ,糸寒天	米,糸こんにゃ く,三温糖,かた くり粉	白いりごま,オ リーブ油,米ぬか 油,ごま油	しそ葉,にんじ ん	にんにく,玉葱,ね ぎ,キャベツ,きゅ うり	623 kcal 23.4 g
27 月	ぎゅうにゅう ごはん ホイコーロー しおぶたもやしスープ	豚肉,テンメン ジャン	牛乳	米	米ぬか油,ごま油	にんじん,青 ピーマン	キャベツ,にんに く,しょうが,ねぎ もやし,干し椎茸, はくさい	611 kcal 23.6 g
28 火	ぎゅうにゅう コーンピラフ マカロニスープ さつまいもとりんごのつつみあげ	ベーコン,鶏肉	牛乳,クリーム (乳脂肪)	米,玄米,じゃが いも,マカロニ, さ つまいも ,三温糖, 春巻きの皮	有塩バター,オ リーブ油,米ぬか 油,米ぬか油(揚 げ油)	にんじん,こま つな	とうもろこし,玉 葱,セロリー,しょ うが,りんご(缶詰)	668 kcal 17.2 g
29 水	ぎゅうにゅう ブルコギどん にらたまスープ きゅうりのちゅうかあえ	豚肉,赤みそ, 鶏肉,たまご	牛乳	米,三温糖,かた くり粉	米ぬか油,ごま 油,白いりごま	にんじん,にら	にんにく,しょう が,もやし,玉葱,ね ぎ,きゅうり	615 kcal 24.2 g
30 木	ぎゅうにゅう ふぎよせおこわ すましじる スティックポテト	鶏肉,油揚げ, 木綿豆腐,蒸し かまぼこ	牛乳	米,もち米,グラ ニュー糖,板こんに ゃく,三温糖, さ つまいも	日本栗かつ,米ぬ か油(揚げ油)	にんじん,こま つな	干し椎茸,えだま め,えのきだけ,生 しいたけ	604 kcal 17.6 g
31 金	ジョア メープルシュガートースト かぼちゃのクリームシチュー ひよこまめのサラダ ハッピーハロウィン! かぼちゃメニュー	鶏肉,ひよこま め(乾)	ジョアアレルギー クリーム(乳脂 肪),調理用牛 乳	食パン,グラ ニュー糖,メープ ルシロップ,小麦 粉,三温糖	ソフトタイプ マーガリン,米ぬ か油,有塩バ ター,オリーブ油	にんじん,西洋 かぼちゃ	玉葱,セロリー, キャベツ,とうも ろこし,きゅうり	595 kcal 19.9 g

*材料の都合により献立を変更することがあります。御了承ください。*太字の食材は小金井市産の地場産物を使用する予定です。*栄養表示は中学年のものです。低学年は×0.8倍、高学年は×1.2倍が目安です。