



食物繊維について

食物繊維とは、小腸で消化されず、そのまま大腸まで届く食品成分のことです。便秘の予防、血糖値の上昇を緩やかにする、正常なコレステロール値を保つなどの働きがあります。

また、食物繊維の摂取量が少ない人は、生活習慣病の発症率が高いなどの報告があるため、積極的にとることが望めます。

食物繊維の種類

○水溶性食物繊維

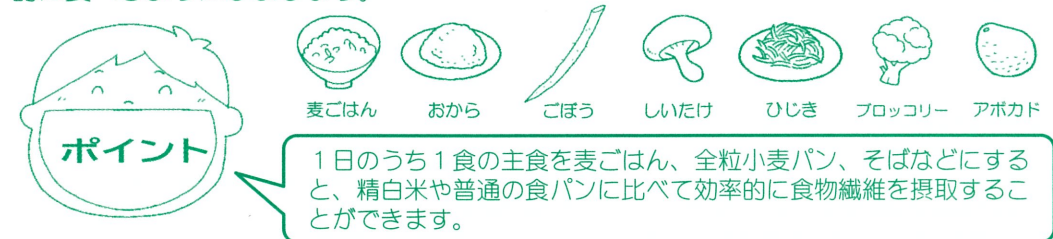
水に溶けて血糖値やコレステロール値の上昇を防ぐとともに、腸内環境を整える働きがあります。

○不溶性食物繊維

水に溶けず便のかさを増して腸の動きを助ける働きがあります。

食物繊維を多く含む食品

食物繊維は、魚介類や肉類などの動物性食品にはほとんど含まれず、植物性食品に多く含まれます。特に未精製の穀類、豆類、野菜、きのこなどに多く含まれるので、積極的に食べるようにしましょう。



食物繊維が不足しないようにとりましょう。

	男性目標量	女性目標量
3～5歳	8g以上	8g以上
6～7歳	10g以上	10g以上
8～9歳	11g以上	11g以上
10～11歳	13g以上	13g以上
12～14歳	17g以上	17g以上
15～17歳	19g以上	18g以上

出典 厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2025年版）」

食品に含まれる食物繊維量



茹でたブロッコリー 50g (5房くらい) → 2g (15cmくらい) → 2.9g



麦ごはん1杯 150g (麦3割の場合) → 3.5g 白いごはん1杯 150g → 2.3g

献立のお知らせ

【とかち給食応援プロジェクト～おびしん・十勝っ子スマイル給食デー～】

帯広信用金庫様から会社の創立110周年を記念したプロジェクトの1つとして学校給食への寄附をしていただきました！足寄産の食材をメインにいつもより豪華なメニューが登場します！お楽しみに♪

【10月22日】
クロワッサン／スペアリブのハニー煮
ハーブスパイスポテト（減量）
／ラワンブキのミネストローネ

【防災炊き出し訓練給食】
【10月28日】
ココナッツミルクカレー（防災）
／シャウエッセン（一人1本）
ハロウィン大福

いつ起こるか分からない災害の備えは、できていますか？今年度、生団連様からの提供品で防災給食を出します。また、実際の災害を想定して、容器も使い捨てのものを使用します。

28日：ハロウィン献立

10月31日はハロウィンです。秋の収穫を祝い、悪霊を追い払うヨーロッパを起源とするお祭りです。今回はハロウィン大福が登場します。トリックオアトリート！

☆☆お知らせ☆☆

11月は「ふるさと給食月間」を予定しています。足寄町の食材がたくさん登場します！お楽しみに♪

平均値	エネルギー	たんぱく質	脂質
小学生	712kcal	26.9g	29.1g
中学生	853kcal	32.2g	34.9g
高校生	792kcal	28.9g	31.6g

（※高校生は牛乳を除く）

10月予定献立表

2026（令和8年）. 10. 1
足寄町学校給食センター

日 曜	主 食 (働く力や体温になる)	主 菜 (肉や骨など体をつくる)	副 菜 (体調を整え、体をつくる)	汁物・デザート (不足しがちな栄養を補う)	飲み物
1 木	プレーンパン／メープルジャム 小麦粉、ショートニング、イースト、砂糖、塩／メープル	カップラザニア じゃが芋、豚肉、鶏肉、人参、玉葱、マッシュルーム、チーズ、トマト、バター、牛乳		コンソメスープ フィッティオ、玉葱、人参	牛乳
2 金	ビビンバ 精白米、豚肉、小松菜、メンマ、人参、大豆、もやし		かしわ天 鶏肉	沢煮椀 人参、ごぼう、長ねぎ、豚肉、椎茸	牛乳
5 月	ごはん 精白米	いわしの梅煮 いわし	チンジャオロース 豚肉、たけのこ、ピーマン、じゃが芋、パプリカ	大根と油揚げの味噌汁 大根、油揚げ	牛乳
6 火	かぼちゃ揚げパン・きな粉 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン、かぼちゃ、きな粉		蒸し鶏 鶏肉	オニオンスープ 玉葱	牛乳
7 水	カレーうどん うどん、鶏肉、人参、小松菜、玉葱、長ねぎ、しめじ		キャラメルポテト じゃが芋、バター		牛乳
8 木	食パン 小麦粉、砂糖、マーガリン、生クリーム、鶏卵、イースト、塩		中華サラダ 春雨、もやし、きゅうり、ハム	ニョッキ入りカルボシチュー 玉葱、人参、鶏肉、ニョッキ、牛乳、生クリーム	白ぶどう&ほうれん草ジュース
9 金	ツナの味噌炊きご飯 精白米、まぐろ水煮、しそ		大粒肉焼売 玉葱、鶏肉、筍	けんちん汁 豆腐、ごぼう、大根、人参、長ねぎ、えのき	牛乳
13 火	クリームパン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン、クリーム	Caたっぷりお好み焼き キャベツ、コーン、ベーコン、鶏卵、チーズ		塩ちゃんこスープ 白菜、たけのこ、長ねぎ、にら	牛乳
14 水	肉みそバゲティ スパゲッティ、豚肉、鶏肉、玉葱、人参		焼き栗コロッケ 栗、さつまいも	わかめスープ わかめ、長ねぎ	牛乳
15 木	コッペパン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン	豆腐入りつくね 豆腐、鶏肉、長ねぎ	さっぱりサラダ ブロッコリー	白滝のスープ 白滝、玉葱	牛乳
16 金	わかめおにぎり 精白米、わかめ	白身魚のフライ ホキ	豚汁 豚肉、豆腐、じゃが芋、人参、大根、長ねぎ、白菜、こんにゃく	ブルーベリーゼリー ブルーベリー	牛乳
19 月	ごはん 精白米	ひき肉ごまじゃが じゃが芋、豚肉、人参	納豆和え 納豆、白菜、小松菜、	玉ねぎと卵の味噌汁 玉葱、鶏卵	牛乳
20 火	小豆パン 小麦粉、砂糖、マーガリン、生クリーム、鶏卵、イースト、塩		チョレギサラダ キャベツ、きゅうり、わかめ	キャロットシチュー 豚肉、枝豆、コーン、人参、じゃが芋、玉葱、バター、牛乳、生クリーム	牛乳
21 水	五目あんかけラーメン ラーメン、豚肉、白菜、もやし、長ねぎ、人参、玉葱、メンマ、蒲鉾、たけのこ			ココアパンケーキ ホットケーキ粉、鶏卵、バター、ココア、牛乳	牛乳
22 木	クロワッサン 小麦粉、マーガリン、砂糖、鶏卵、イースト、食塩	スペアリブのハニー煮 豚肉、はちみつ	ハーブスパイスポテト（減量） じゃが芋	ラワンブキのミネストローネ ラワンブキ、ごぼう、大根、玉葱、人参、キャベツ、白菜、トマト、バター、ベーコン	牛乳
23 金	三色丼 精白米、豚肉、鶏肉、鶏卵、大豆、枝豆		餃子 キャベツ、にら、豚肉、鶏肉	洋麩スープ 麩、椎茸	牛乳
26 月	ごはん 精白米	たらのレモン醤油焼き たら	麻婆春雨 春雨、豚肉、玉葱、たけのこ、にら、木耳	千切りみそ汁 白菜、玉葱、人参	牛乳
27 火	ごまパン（背割り） 小麦粉、砂糖、塩、鶏卵、脱脂粉乳、イースト、ショートニング、マーガリン、ごま	焼きそば 焼きそば麺、キャベツ、人参、椎茸、豚肉	ごぼうサラダ ごぼう、コーン、人参	ダイススープ セロリ、大根、人参	牛乳
28 水	ココナッツミルクカレー（防災） 精白米、じゃが芋、人参、玉葱		シャウエッセン（一人1本） 豚肉	ハロウィン大福 きゅうり、チョコ、さつまいも、かぼちゃ、生クリーム	牛乳
29 木	ブランパン（丸） 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン	チキン南蛮 鶏肉	ブロッコリーサラダ ブロッコリー、人参	豆腐スープ 豆腐、人参、小松菜	牛乳
30 金	オムライス 精白米、鶏肉、マッシュルーム、玉葱、人参、鶏卵、バター		きゅうりの浅漬け きゅうり、しょうが	あじつみれスープ 白菜、たけのこ、長ねぎ、つみれ（あじ）	牛乳

☆ 食材の都合により、献立が変更になることがあります、ご了承ください。
☆ 「給食だより」は食卓での話題のひとつとして、また朝夕の食事と重ならないよう献立の参考にご活用下さい。