

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。



麦ごはん



おから



ごぼう



しいたけ



ひじき



ブロッコリー

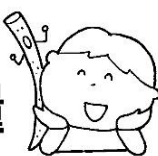


アボカド

1日のうち1食の主食を麦ごはん、全粒小麦パン、そばなどにすると、精白米や普通の食パンに比べて効率的に食物繊維を摂取することができます。



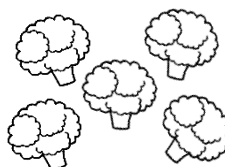
1日にとりたい食物繊維量



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

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



ごぼう 50g(15cmくらい)
→ 2.9g



麦ごはん 1杯 150g



白いごはん 1杯 150g

2026年

10月 予定献立表

月	火	水	木	金
			1	2
食べ物とは体の中での働きによって3つの色に分けられます。 黄：エネルギーのもとになる（米、パン、めん類、いも類、砂糖、油脂類など） 赤：体をつくるもとになる（肉、魚、卵、小魚、牛乳・乳製品、豆・豆製品、海藻など） 緑：体の調子を整えるもとに	20日（火）は今年度第1回目のふるさと給食です。ふるさと給食は、いつもより多くの大樹町産食材を使った給食を食べることを通じて、大樹町の農畜水産物についてより知ってもらうための取組です。今年も大樹漁協さけ定置部会から鮭を無償で提供していただきました！また、白菜、大根、じゃがいもは町内の原農場さんから無償で提供していただきました！そして、シュークリームは町内のアミボワールさんに作っていただきました。大樹町産食材が盛りだくさんの給食となっています。ぜひたくさん食べてくだ		バターパン パン	ごはん 米
			ポークシチュー 豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、小麦粉	中華風野菜スープ 鶏肉、ほうれん草、たけのこ、白菜、人参
			イカメンチカツ イカ、キャベツ、人参、小麦粉	ホイコーロー 豚肉、生揚げ、キャベツ、玉ねぎ、人参
			大根サラダ 大根、きゅうり、鶏肉、卵不使用マヨネーズ	牛乳 牛乳
5	6	7	8	9
ごはん 米	ごはん 米	しおラーメン ラーメン、豚肉、小松菜、もやし、玉ねぎ、人参、白芽	あずきパン パン	ウインナーピラフ 米、ウインナー、玉ねぎ、人参、コーン、枝豆、バター
豆腐とわかめのみそ汁 豆腐、わかめ、大根	麻婆豆腐 豆腐、豚肉、人参、長ねぎ、椎茸、	春巻 キャベツ、玉ねぎ、人参、長ねぎ、豚肉、春雨、ひじき、小麦粉、（オイスターソース）	ミネストローネ マカロニ、ベーコン、玉ねぎ、人参、（小麦粉）	コンソメスープ キャベツ、人参、いんげん、えのき、ベーコン
いわしのかば焼き いわし、（オイスターエキス）	春雨サラダ 春雨、きゅうり、ハム、ごま	牛乳 牛乳	タコでたこ焼き・小袋ソース たこ、キャベツ、長ねぎ、小麦粉、（かつおだし）	チキンのチーズ焼き 鶏肉、チーズ、小麦粉
きんぴらごぼう ごぼう、人参、こんにゃく	牛乳 牛乳		ごぼうサラダ ごぼう、コーン、人参、ごまドレッシング	ショアブルーベリー 10月10日は目の愛護デーです👁️ 目を大切にしましょう！
			牛乳 牛乳	
12	13	14	15	16
★10月の平均値★ ＜小学生＞ エネルギー 667kcal たんぱく質 26.1g 脂質 21.3g ＜中学生・高校生＞ エネルギー 837kcal たんぱく質 32.6g 脂質 25.9g ★今月の大樹産食材★ 豚肉、大根（5日まで）、 鮭、チーズ	麦入りごはんの三色そぼろ丼 米、麦、卵、いんげん、玉ねぎ、豚肉	五目うどん うどん、鶏肉、こんにゃく、玉ねぎ、人参、ごぼう、椎茸、油揚げ、ちくわ	コッペパン（背割り） パン	ごはん 米
	たもぎ茸のみそ汁 たもぎ茸、大根、人参、油揚げ	★すり身チーズロール たらすり身、チーズ	クリームシチュー 鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、牛乳、脱脂粉乳、バター、小麦粉	すき焼き風煮 豚肉、白滝、豆腐、玉ねぎ、長ねぎ、白菜、椎茸、ちくわ
	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	ロングウインナー・小袋ケチャップ ウインナー	大根とささみのサラダ 大根、コーン、きゅうり、鶏肉
			イタリアンサラダ キャベツ、枝豆、人参、ハム、イタリアンドレッシング	牛乳 牛乳
			牛乳 牛乳	
19	20 ふるさと給食	21	22	23
ごはん 米	ごはん 米	チキンのトマトソースパググティ スパググティ、鶏肉、玉ねぎ、ピーマン、人参、トマト	たまごパン パン	麦入りごはんのシーフードカレー 米、麦、えび、ホタテ、じゃがいも、玉ねぎ、人参、脱脂粉乳、バター、小麦粉
白菜と小松菜のみそ汁 白菜、小松菜、豆腐	塩豚汁 ☆豚肉、こんにゃく、☆じゃがいも、☆白菜、ごぼう、☆大根、人参、長ねぎ、豆腐	コールスローサラダ キャベツ、コーン、人参、コールスロードレッシング	オニオンスープ 玉ねぎ、人参、えのき、ベーコン	桃の生クリーム添え 桃、生クリーム
ほっけ和風フライ ほっけ、小麦粉	★鮭のみそチーズ焼き ☆鮭、チーズ	牛乳 牛乳	ケチャップ肉団子 鶏肉、豚肉、玉ねぎ、小麦粉	牛乳 牛乳
五目煮 鶏肉、大根、人参、こんにゃく、大豆、いんげん	シュークリーム 牛乳、卵、小麦粉、生クリーム、バター、アーモンド		マカロニサラダ マカロニ、人参、コーン、いんげん、ハム、卵不使用マヨネーズ	
牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	☆がついている食材は大樹町産です！		
26	27	28	29	30
わかめごはん 米、わかめ	麦入りごはんの肉なべ丼 米、麦、豚肉、白滝、人参、椎茸、ごぼう、白菜、玉ねぎ、舞茸	あんかけ焼きそば 焼きそば、豚肉、玉ねぎ、人参、白菜、きくらげ、うすら卵	ブランパン パン	ごはん 米
けんちん汁 大根、人参、ごぼう、椎茸、豆腐	大根とえのきのみそ汁 大根、えのき、豆腐	ビッグ揚げぎょうざ キャベツ、玉ねぎ、豚肉、鶏肉、小麦粉、（魚介エキス）	かぼちゃのポタージュ 玉ねぎ、かぼちゃ、ベーコン、牛乳、バター、生クリーム、小麦粉	茎わかめのみそ汁 茎わかめ、白菜、人参
さんまのしょうが煮 さんま	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	かぼちゃ型ハンバーグ 鶏肉、玉ねぎ、豚肉	肉じゃが 豚肉、じゃがいも、白滝、人参、玉ねぎ、いんげん
ごまみそ炒め 鶏肉、人参、こんにゃく、いんげん、うすら卵、ごま			コーンクリーミーサラダ コーン、キャベツ、枝豆、コーンクリーミーードレッシング	ヨーグルト 牛乳
牛乳 牛乳			牛乳・小袋ケチャップ 牛乳、小袋ケチャップ	

※材料は仕入れの都合により、一部変更となる場合がありますのでご了承ください。
※加工品については、使用されている食品をすべて記載しきれないことがあります。
※献立表の中に（ ）で記載されている食材は調味料として使用されているものです。
※献立名の前に★がついているものは新メニューです。