

令和7年度

郡山市保育課

◎月に同じメニューを繰り返すサイクルメニューとし、好き嫌いをなくすようにしています。

★3歳以上児は、給食と3時のおやつ提供です。

★3歳未満児は、10時のおやつ・給食・3時のおやつ提供です。



10月のこんだて



栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
3歳以上児の摂取基準	585kcal	18.3g	15.6g	87.3g	1.5g未満
3歳未満児の摂取基準	475kcal	15.5g	13.2g	73.7g	1.3g未満

曜日				献立			黄色の食品	赤色の食品	緑色の食品	栄養価			
										3歳以上	3歳未満		
				午前 おやつ	昼食		午後 おやつ	熱や力となる食品	血や肉となる食品	体の調子を整える食品	エネルギー	エネルギー	
											たんぱく質	たんぱく質	
				主食	おかず						脂質	脂質	
												炭水化物 食塩相当量	炭水化物 食塩相当量
1	15	29	水	麦茶 ビスケット	ごはん	チキンカレー 大根サラダ 牛乳 グレープフルーツ	麦茶 ゼリー	じゃがいも バター 油 砂糖 精白米	鶏もも肉 プロセスチーズ 牛乳	人参 玉葱 グリーンピース 大根 キャベツ グレープフルーツ	579 kcal 18.5 g 19.3 g 80.9 g 1.9 g	477 kcal 14.8 g 17.6 g 63.8 g 1.6 g	
2	16	30	木	麦茶 せんべい	ごはん	野菜の旨煮 納豆和え みそ汁（キャベツ、玉葱、豆腐） オレンジ	牛乳 ミニドーナツ	じゃがいも こんにゃく 精白米 砂糖	鶏もも肉 かつお節 納豆 豆腐 煮干し 牛乳	人参 玉葱 レンコン 干し椎茸 もやし にら キャベツ オレンジ	551 kcal 19.0 g 16.3 g 80.6 g 2.1 g	443 kcal 15.4 g 13.0 g 65.2 g 1.9 g	
3	17	31	金	麦茶 ウエハース	ごはん	鮭の照り焼き 切干大根の煮物 なめこ汁（なめこ、豆腐、葱） りんご 	牛乳 ふかしいも	砂糖 油 さつまいも 精白米	鮭 鶏肉 油揚げ だし（昆布・かつお） 豆腐 煮干し 牛乳	切干大根 干し椎茸 人参 なめこ 長葱 りんご	587 kcal 21.6 g 20.4 g 77.1 g 2.0 g	478 kcal 17.4 g 17.3 g 61.8 g 1.7 g	
4	18	—	土	オレンジ ジュース	スパゲティ	野菜とツナの Pasta 粉ふき芋 野菜スープ（チンゲン菜、人参、キャベツ） バナナ	牛乳 せんべい	油 じゃがいも スパゲティ	ツナ あおのり 牛乳	なす トマト コーン ピーマン しめじ 人参 チンゲン菜 キャベツ バナナ	524 kcal 17.0 g 11.7 g 87.0 g 3.0 g	429 kcal t3.2 g 9.5 g 73.6 g 2.1 g	
6	20	—	月	麦茶 ビスケット	うどん	月見うどん（ほうれん草、人参、葱、鶏卵） 野菜のふっくら寄せ お浸し ぶどう 	牛乳 バナナケーキ	薄力粉 バター 砂糖 うどん	鶏卵 ふっくら寄せ かつお節 牛乳 鶏卵 スキムミルク	ほうれん草 人参 葱 小松菜 もやし ぶどう バナナ レモン	538 kcal 18.3 g 15.9 g 78.9 g 3.1 g	446 kcal 14.4 g 14.8 g 62.6 g 2.2 g	
7	21	—	火	麦茶 せんべい	ごはん	麻婆豆腐 ギョウザ 中華スープ（チンゲン菜、葱、はんぺん、わかめ） キウイフルーツ	牛乳 カステラ	油 砂糖 片栗粉 ごま油 精白米	豆腐 豚ひき肉 ギョウザ はんぺん わかめ 牛乳	葱 人参 干し椎茸 にんにく 生姜 チンゲン菜 キウイフルーツ	606 kcal 23.7 g 19.3 g 82.7 g 2.0 g	487 kcal 19.1 g 15.4 g 66.9 g 1.8 g	
8	22	—	水	麦茶 ビスケット	ごはん	タンドリーチキン マカロニサラダ 野菜スープ（キャベツ、コーン、人参、玉葱） りんご	牛乳 ミニあんまん	マカロニ じゃがいも マヨネーズ 精白米	鶏肉 プレーンヨーグルト 牛乳	ブロッコリー 玉葱 人参 キャベツ コーン りんご	619 kcal 19.7 g 19.4 g 88.5 g 1.9 g	509 kcal 15.7 g 17.7 g 69.9 g 1.6 g	
9	23	—	木	麦茶 せんべい	食パン	ホキ風味フライ キャベツのコールスロー 野菜スープ（玉葱、コーン、ベーコン、じゃがいも）	牛乳 ツナコンドリア	油 マヨネーズ じゃがいも 精白米 食パン	ホキフライ ベーコン 牛乳 ツナ ミックスチーズ	キャベツ きゅうり 人参 コーン 玉葱 パセリ	562 kcal 19.1 g 21.4 g 71.9 g 2.1 g	459 kcal 15.1 g 16.9 g 60.7 g 1.7 g	
10	24	—	金	麦茶 ウエハース	ごはん	煮込みおでん おかか和え みそ汁（キャベツ、ふ） バナナ	牛乳 アレンジまん	里芋 こんにゃく 砂糖 ふ 薄力粉 油 精白米	竹輪 さつま揚げ 昆布 だし（かつお） かつお節 煮干し 牛乳 シュウマイ	大根 ブロッコリー コーン キャベツ バナナ	600 kcal 19.9 g 10.3 g 116.5 g 2.3 g	488 kcal 16.0 g 9.3 g 93.3 g 1.9 g	

11	25	—	土	ぶどうジュース	うどん	カレーうどん（豚ひき肉、人参、長葱、もやし） シュウマイ さつまいも甘煮 バナナ	牛乳 せんべい	片栗粉 さつまいも 砂糖 うどん	豚ひき肉 だし（かつお・昆布） シュウマイ 牛乳	人参 長葱 もやし レモン バナナ	533 kcal 18.5 g 10.7 g 90.4 g 1.8 g	430 kcal 14.3 g 8.4 g 75.1 g 1.4 g
—	27	—	月	麦茶 ビスケット	ごはん	豚肉の三味焼き 中華きゅうり みそ汁（オクラ、じゃがいも、人参、豆腐） キウイフルーツ	牛乳 ワッフル	砂糖 油 ごま油 じゃがいも 精白米	豚肉 豆腐 煮干し 牛乳	葱 生姜 きゅうり オクラ 人参 キウイフルーツ	535 kcal 20.3 g 16.3 g 74.5 g 2.1 g	442 kcal 16.2 g 15.2 g 58.7 g 1.7 g
14	28	—	火	麦茶 せんべい	ごはん	鶏肉のごまみそ和え お浸し みそ汁（玉葱、油揚げ） オレンジ	牛乳 メロンパン	片栗粉 油 黒砂糖 精白米	鶏肉 かつお節 油揚げ 煮干し 牛乳	生姜 ビーマン 赤ビーマン 小松菜 もやし 人参 玉葱 オレンジ	566 kcal 20.2 g 17.0 g 74.8 g 1.9 g	455 kcal 16.3 g 13.6 g 60.6 g 1.7 g

給食だより



「日本の気候変動2025」—大気と陸・海洋に関する観測・予測評価報告書—

2025年3月に文部科学省・気象庁が公表しました。

日本の気候変動について、最新の観測結果や科学的知見を取り入れており報告書には本編、詳細編、概要版及び解説動画があります。

また、国連広報センターが気温上昇を止めるための個人の気候行動「ACT NOW」についてもご紹介いたします。



将来予測まとめ



文部科学省

MINISTRY OF EDUCATION,
CULTURE, SPORTS,
SCIENCE AND TECHNOLOGY (MEXT)



気象庁

Japan Meteorological Agency

21世紀末の日本は、20世紀末と比べ...

※黄色は2℃上昇シナリオ、
赤色は4℃上昇シナリオによる予測

年平均気温が約1.4℃/約4.5℃上昇

日本近海の平均海面水温が
約1.13℃/約3.45℃上昇

世界平均よりも上昇幅は大きい。



猛暑日や熱帯夜はますます増加し、
冬日は減少する。



沿岸の海面水位が
約0.40m/約0.68m上昇

3月のオホーツク海海氷面積は
約32%/約78%減少

降雪・積雪は減少

雪ではなく雨が降る。
ただし大雪のリスクが
低下するとは限らない。



激しい雨が増える

日降水量の年最大値は
約12%（約13 mm）/約27%（約28 mm）増加。
50 mm/h以上の雨の頻度は約1.8倍/約3.0倍に増加。



【参考】4℃上昇シナリオでは、
21世紀末までには夏季に北極海の海氷が
ほとんど融解すると予測されている（IPCC, 2021）。



台風は強まる
台風に伴う雨は増加

日本周辺海域においても
世界平均と同程度の速度で
海洋酸性化が進行



参考文献

IPCC, 2021: Climate Change 2021: The Physical Science Basis. Contribution of Working Group I to the Sixth Assessment Report of the Intergovernmental Panel on Climate Change [Masson-Delmotte, V., P. Zhai, A. Pirani, S.L. Connors, C. Péan, S. Berger, N. Caud, Y. Chen, L. Goldfarb, M.J. Gomis, M. Huang, K. Leitzell, E. Lonnoy, J.B.R. Matthews, T.K. Maycock, T. Waterfield, O. Yelekçi, R. Yu, and B. Zhou (eds.)]. Cambridge University Press, Cambridge, United Kingdom and New York, NY, USA, 2391 pp., <https://doi.org/10.1017/9781009157896>.

25

ACT NOW 「個人でできる10の行動」（温室効果ガスの排出量正味ゼロの社会） 出典：国連広報センター

- ① 家庭で節電する
 - ・LED電球や省エネタイプの電化製品に取り替える等
- ② 徒歩や自転車移動する、または公共交通機関を利用する
 - ・温室効果ガスの排出が削減され、健康と体力の増進に役立ちます。
- ③ 野菜をもっと多く食べる
 - ・植物性食品の生産による温室効果ガスの排出はより少なく、必要なエネルギーや土地、水の量も少なくなります。
- ④ 長距離の移動手段を考える
 - ・可能な限りオンラインを活用する等
- ⑤ 廃棄食品を減らす
 - ・購入した食品は使い切り、食べ残しはすべて堆肥にしましょう。
- ⑥ リデュース、リユース、リペア、リサイクル
 - ・買う物を減らし、中古品を購入し、修理できるものは修理し、サイクルして地球の気候を守りましょう。
- ⑦ 家庭のエネルギー源を替える
 - ・風力、太陽光、ソーラーパネル設置等
- ⑧ 電気自動車に乗り替える
- ⑨ 環境に配慮した製品を選ぶ
- ⑩ 声を上げる

