



10月の献立表

日	曜	主食	牛乳	おかず デザート	血や肉のもとになる 赤の食べ物	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギーCal たんぱく質(g)	
1	土	給食はありません。(合唱祭)							
3	月	麦ごはん		八宝豆腐 カシューナッツ和え フルーツかくれんぼゼリー	牛乳、豚肉、豆腐、 うすらたまご、調理用牛乳 アガー	米、麦、砂糖、でんぷん、 油、カシューナッツ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にん じん、白菜、筍、椎茸、キャベツ、 もやし、小松菜、桃、りんご、パイ ナップ、みかん	790 28.9	
4	火	きのこごはん		ししゃもフライ ごま酢和え さつま汁 果物	牛乳、油揚げ、ししゃも わかめ、さつま揚げ、味噌	米、麦、小麦粉 パン粉、油、ごま 砂糖、さつま芋、こんにゃく	しめじ、えのきたけ、ひらたけ、し いたけ、にんじん、大根、もやし、 長ねぎ、果物	825 31.6	
5	水	梅じゃこごはん		さんまの筒煮 れんこんサラダ かき玉汁	牛乳、ちりめんじゃこ 秋刀魚、かまぼこ 豆腐、たまご	米、麦、ごま、砂糖 油、でんぷん	梅、しょうが、れんこん、にんじ ん、大根、きゅうり、筍、ほうれん 草、長ねぎ	823 36.3	
6	木	さつま芋ごはん		さばの香味焼き お浸し 芋の子汁	牛乳、鯖、かつお 豚肉、油揚げ、豆腐	米、麦、さつま芋 ごま、砂糖、油、里芋	しょうが、長ねぎ、白菜、にんじ ん、小松菜、大根	776 35.1	
7	金	みそラーメン		ひじきとじゃこのサラダ キャロットゼリー	牛乳、豚肉、味噌 ひじき、ちりめんじゃこ 寒天	中華めん、ごま、砂糖 油	にんにく、しょうが、もやし、にん じん、にら、とうもろこし、長ね ぎ、チンゲンサイ、大根、にんじ ん、りんご	713 25.6	
11	火	給食はありません。(中間考査)							
12	水	セルフ照り焼きバーガー		温野菜 スコッチブロス	牛乳、鶏肉、ベーコン いんげん豆	パン、砂糖、でんぷん 麦、油	しょうが、ブロッコリー、キャベ ツ、にんじん、にんにく、玉ねぎ、 小松菜、セロリー、しめじ、とうも ろこし	708 33.1	
13	木	ごまごはん		いが栗揚げ ゆでやさいの味噌だれ和え 麩のすまし汁	牛乳、豚肉、調理用牛乳 味噌、わかめ、豆腐	米、麦、パン粉 小麦粉、そうめん 油、ごま、砂糖、ふ	玉ねぎ、しょうが、小松菜、キャベ ツ、もやし、にんじん、えのきたけ	834 30.2	
14	金	豚どん		みぞれ汁 果物	牛乳、豚肉、鶏肉 油揚げ、味噌	米、麦、しらたき 油、砂糖	にんじん、玉ねぎ、ごぼう、椎茸、 大根、しめじ、水菜、長ねぎ、果物	816 33.7	
15	土	給食はありません。(学校公開日)							
17	月	吹き寄せごはん		卵焼き 磯和え 秋なすのみそ汁	牛乳、油揚げ、たまご のり、豆腐、味噌	米、麦、栗、銀杏 油、砂糖	にんじん、しめじ、まいたけ、鞘い んげん、椎茸、小松菜、もやし、え のきたけ、なす、玉ねぎ、にら	752 33.3	
18	火	シナモンりんご トースト		ポークビーンズシチュー たこのマリネサラダ ミニトマト	ヨーグルト、豚肉 大豆、たこ	パン、マーガリン、じゃが芋 小麦粉、バター、油 砂糖	りんご、にんにく、しょうが、玉ね ぎ、にんじん、しめじ、セロリー、 トマト、きゅうり、ピーマン、黄パ プリカ、とうもろこし、ミニトマト	889 32.4	
19	水	ごはん (昆布の佃煮)		いかのかりんとう揚げ 筑前煮 きのこ汁	牛乳、昆布、いか 鶏肉、豆腐、油揚げ 味噌	米、ごま でんぷん、油、砂糖 里芋	椎茸、しょうが、にんじん、ごぼ う、れんこん、筍、鞘えんどう、し めじ、えのきたけ、まいたけ、ひら たけ、しいたけ、玉ねぎ	825 38.1	
20	木	きのこの カレーライス		ひよこ豆のサラダ 果物	牛乳、豚肉、チーズ ひよこ豆	米、麦、じゃが芋 小麦粉、バター、油 砂糖	しょうが、にんにく、にんじん、玉 ねぎ、しめじ、マッシュルーム、エ リンギ、ブロッコリー、キャベツ、 きゅうり、果物	872 28.2	
21	金	けんちんうどん		鶏肉の天ぷら フルーツヨーグルト	牛乳、油揚げ、鶏肉 ヨーグルト	うどん、里芋、こんにゃく 油、小麦粉	にんじん、大根、ごぼう、しめじ、 長ねぎ、りんご、みかん、桃	752 31.5	
24	月	ピザトースト		秋野菜のクリーム煮 オレンジサイダーかん	牛乳、ハム、チーズ、鶏肉 調理用牛乳、生クリーム、寒天	パン、油、さつま芋 小麦粉、バター、砂糖	玉ねぎ、ピーマン、マッシュルー ム、しょうが、にんじん、かぶ、し めじ、オレンジ、みかん、パイナッ プル	894 29.8	
25	火	五目チャーハン		ジャンボぎょうざ にら玉スープ	牛乳、豚肉、ウインナー なると、豚肉、かまぼこ 豆腐、たまご	米、麦、ぎょうざの皮 でんぷん、油	しょうが、にんじん、ピーマン、黄 パプリカ、長ねぎ、にんにく、キャ ベツ、にら、チンゲンサイ、きくら げ	782 29.0	
26	水	ココア揚げパン		鶏肉のトマト煮 じゃが芋とブロッコリーのソテー	牛乳、スキムミルク 鶏肉、いんげん豆、チーズ	パン、油、砂糖 じゃが芋	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、トマ ト、ブロッコリー、エリンギ	758 29.6	
27	木	ジャンバラヤ		春雨スープ 野菜チップス	牛乳、ベーコン、ウインナー	米、麦、バター 春雨、油、じゃが芋	にんにく、玉ねぎ、ピーマン、赤パ プリカ、セロリー、にんじん、もや し、チンゲンサイ、きくらげ、長ね ぎ、れんこん、ごぼう	711 17.6	
28	金	森のピラフ		鮭のムニエル ABCスープ 果物	牛乳、ハム、鮭、ベーコン	米、麦、油、くるみ 小麦粉、バター マカロニ	にんじん、玉ねぎ、マッシュルー ム、しめじ、エリンギ、ピーマン、 とうもろこし、レモン、キャベツ、 ほうれん草、果物	794 33.5	
31	月	ミートソース スパゲッティ		おばけの森のサラダ パンブキンケーキ	牛乳、豚肉、チーズ えび、たまご、調理用牛乳	スパゲッティ、油、砂糖 小麦粉、バター	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にん じん、セロリー、ブロッコリー、カ リフラワー、大根、かぼちゃ	898 33.5	

※ 食材の都合により献立を変更する場合があります。

※ 給食当番はマスクを持ってきましょう。

※ 食材は果物以外すべて加熱しています。



10月給食だより



暑さがやわらぎ、過ごしやすい季節になりました。お米をはじめ、さまざまな作物が収穫の時期を迎えています。「食欲の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」…いろいろな秋を楽しみましょう。

さて、10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康には「ビタミンA」が欠かせません。不足すると、小さい子どもでは目が乾燥する「角膜乾燥症」から失明することもあり、大人では暗い所で見えにくくなる「夜盲症」になります。また、ブルーベリーやなすなどの紫色の色素成分「アントシアニン」は目の疲労回復に役立ちます。目の健康が気になる人は、意識して食事に取り入れましょう。

目を大切に!



ビタミンAの多い食品

ウナギ、レバー、にんじん、モロヘイヤ、ほうれん草、かぼちゃ

食事はバランスが大切です

食品には、炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、無機質（ミネラル）の5つの栄養素が含まれており、これらを「五大栄養素」といいます。どんなに体によいといわれる食品でも、それ1つで1日に必要な栄養素すべてをとることはできません。いろいろな食品を組み合わせることで食べましょう。



★五大栄養素とその働き

炭水化物	おもにエネルギーになる		ご飯、パン、めん、いも、砂糖など
たんぱく質	おもに体（筋肉など）をつくる		肉、魚、卵、大豆製品など
脂質	おもにエネルギーになる		バター、マーガリン、植物油、ラードなど
ビタミン	おもに体の調子を整える		野菜、果物など
無機質（ミネラル）	おもに体の調子を整える、骨や歯などをつくる		海藻、牛乳・乳製品、小魚など

イワシ



10月4日は「いわしの日」。「104」の語呂合わせから1985年に制定された記念日です。イワシは日本の沿岸に広く分布し、

イワシの仲間は大きく分けて3種類



カツチイワシ 全長約15cm、下あごの上にある



ウルメイワシ 全長約30cm、目が大きく丸く、目元に見える



古くから食べられてきた魚の一つで、そのまま料理して食べるだけでなく、煮干しや丸干し、缶詰などに加工されています。ちなみに、稚魚（子どもの魚）を塩ゆでして干したものがシラス干しで、さらに乾燥させたものがチリメンジャコ、板状にして干したものがタタミイワシです。

旬の味 秋野菜を食べよう

秋は新米をはじめ、多くの作物が収穫される実りの季節です。夏から冬へと気候が変化するため、9月には夏野菜が楽しめ、11月には冬野菜が出回り始めます。きのこ類の多くは人工的に栽培されているので1年中店頭に並んでいますが、天然のきのこがとれるのは、梅雨の時期と気温が低下する秋です。高級食材の「マツタケ」は栽培することができず天然ものしかないため、秋の味覚の代表です。

秋に美味しい野菜



《9月給食食材の主な産地》

北海道	玉ねぎ、にんじん、大根、じゃがいも	埼玉	きゅうり、小松菜、いんげん	愛知	とうがん
青森	にんにく、きゅうり、トマト、ごぼう	茨城	ピーマン、パプリカ、みつば	高知	しょうが、ゆず
秋田	長ねぎ、いんげん、米	千葉	チンゲン菜、さつまいも	アメリカ	くるみ、たらこ
群馬	もやし、ほうれん草		きゃべつ、セロリー、ピーツ	西東京市	ぶどう、南瓜、冬瓜
栃木	にら、なし	長野	えのき、しめじ、白菜、巨峰	千葉、群馬、北海道	牛乳