



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	熱や力になる 黄の食べ物	体の調子を整える 緑の食べ物	エネルギー たんぱく質	
1	木	森のピラフ		鮭のムニエル コーンスープ 果物	ポークハム さけ 生クリーム 調理用牛乳 牛乳	米 麦 小麦粉 じゃがいも くるみ バター 油	ピーマン にんじん マッシュルーム しめじ エリンギ レモン セロリー 玉ねぎ スイートコーン 果物	885 kal 34.4g	
2	金	麦ごはん		八宝豆腐 カシューナッツ和え 黒蜜豆乳かん	豚肉 豆腐 うすら卵 みそ 豆乳 寒天 牛乳	米 麦 砂糖 でんぷん くす粉 砂糖 カシューナッツ 油	にんじん こまつな にんにく しょうが 玉ねぎ 白菜 たけのこ しいたけ きゃべつ もやし	818 kal 29.6g	
5	月	梅じゃこごはん		ししゃもフライ れんこんサラダ かきたま汁	卵 豆腐 じゃこ ししゃも 牛乳	米 麦 小麦粉 パン粉 砂糖 でんぷん ごま 油	ほうれんそう にんじん うめ れんこん だいこん きゅうり 長ねぎ	798 kal 33.8g	
6	火	ハムとチーズの トースト		秋野菜のクリーム煮 オレンジサイダーかん	ハム 豚肉 チーズ 生クリーム 寒天 調理用牛乳 牛乳	食パン さつまいも 小麦粉 砂糖 マーガリン バター 油	しょうが にんじん 玉ねぎ しめじ かぶ オレンジジュース りんご みかん	874 kal 29.1g	
7	水	きのこの カレーライス		ひよこ豆のサラダ 果物	豚肉 ひよこめ チーズ 牛乳	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖 マーガリン 油	ブロッコリー にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ しめじ マッシュルーム エリンギ きゃべつ きゅうり 果物	874 kal 28.5g	
8	木	ドリア		コールスローサラダ コンソメスープ	鶏肉 ベーコン チーズ 調理用牛乳 牛乳	米 小麦粉 砂糖 じゃがいも バター 油	トマト にんじん 玉ねぎ セロリー マッシュルーム きゃべつ しょうが スイートコーン きゅうり	773 kal 23.8g	
9	金	肉みそラーメン		ひじきとしじこのサラダ キャロットゼリー	豚肉 みそ ひじき じゃこ 寒天 牛乳	中華麺 砂糖 ごま 油	にんじん にら チンゲンサイ にんじんジュース りんごジュース 長ねぎ もやし きゃべつ だいこん スイートコーン にんにく しょうが	795 kal 27.1g	
13	火	麦ごはん (昆布の佃煮)		いかのかりんとう揚げ 筑前煮 きのこ汁	いか 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ 昆布 牛乳	米 麦 砂糖 でんぷん 小麦粉 さといも ごま 油	にんじん さやえんどう しいたけ しょうが ごぼう れんこん たけのこ こんにゃく しめじ えのきたけ まいたけ 玉ねぎ しいたけ	789 kal 34.3g	
14	水	セルフ照り焼き バーガー		温野菜 スコッチブロス	鶏肉 ベーコン いんげん豆 牛乳	丸パン 麦 砂糖 でんぷん 油	ブロッコリー ミニトマト にんじん こまつな しょうが きゃべつ にんにく 玉ねぎ セロリー スイートコーン	723 kal 32.7g	
15	木	吹き寄せごはん		玉子焼き 磯あえ 秋なすのみそ汁	油揚げ 卵 豆腐 みそ のり 牛乳	米 もち米 砂糖 でんぷん 栗 ぎんなん 油	こまつな にんじん にら しめじ まいたけ 長ねぎ しいたけ もやし えのきたけ なす 玉ねぎ	758 kal 30.6g	
16	金	給食はありません。(合唱祭)							
19	月	カレーうどん		ポテトのフリーッター フルーツヨーグルト	豚肉 調理用ヨーグルト 調理用牛乳 牛乳	うどん じゃがいも 小麦粉 油	にんじん こまつな 長ねぎ 玉ねぎ しいたけ りんご みかん 黄桃	734 kal 22.9g	
20	火	ジャンバラヤ		花野菜のスープ煮 果物	ベーコン ウィンナー 豚肉 牛乳	米 麦 じゃがいも バター 油	セロリー ピーマン にんじん ブロッコリー にんにく きゃべつ 玉ねぎ カリフラワー 果物	718 kal 23.9g	
21	水	さんまの蒲焼き丼		野菜の香味和え 磯汁	さんま かまぼこ あおさのり 牛乳	米 麦 でんぷん 砂糖 ごま 油	きゃべつ にんじん きゅうり しょうが だいこん 長ねぎ	766 kal 24.6g	
22	木	きな粉揚げパン		鶏肉のクリーム煮 じゃが芋とブロッコリーのソテー	きなこ 鶏肉 白いんげん豆 生クリーム 調理用牛乳 ミルクコーヒー	ねじりパン 砂糖 小麦粉 じゃがいも バター 油	にんじん ブロッコリー きゃべつ 玉ねぎ スイートコーン	892 kal 31.5g	
23	金	きのこごはん		いが栗揚げ ゆで野菜のみそだれ和え 麩のすまし汁	油揚げ 豚ひき肉 みそ 豆腐 わかめ 調理用牛乳 牛乳	米 もち米 パン粉 小麦粉 そうめん 砂糖 あられ麩 ごま 油	にんじん こまつな しめじ えのきたけ しいたけ 玉ねぎ しょうが きゃべつ もやし	792 kal 27.4g	
24	土	給食はありません。(授業参観日)							
26	月	さつま芋ごはん		鯖の香味焼き お浸し みそけんちん	さば おかか 豆腐 油揚げ みそ 牛乳	米 麦 さつまいも 砂糖 ごま 油	にんじん こまつな しょうが 長ねぎ はくさい だいこん ごぼう こんにゃく	756 kal 31.7g	
27	火	五目チャーハン		ジャンボ餃子 にら卵スープ	豚肉 ウィンナー なると 卵 豆腐 かまぼこ 牛乳	米 麦 ぎょうざの皮 でんぷん 油	ピーマン にんじん にら チンゲンサイ しょうが 長ねぎ きゃべつ にんにく	863 kal 31.5g	
28	水	シナモンりんご トースト		ポークビーンズシチュー いかのマリネサラダ	豚肉 大豆 いか 牛乳	食パン はちみつ じゃがいも 砂糖 マーガリン バター 小麦粉 油	にんじん トマト ピーマン りんごジャム にんにく しょうが 玉ねぎ しめじ セロリー スイートコーン きゅうり	857 kal 32.1g	
29	木	ふんわり親子丼		つみれ汁 果物	かまぼこ 卵 いわし 鶏肉 みそ 牛乳	米 麦 砂糖 でんぷん 油	みつば にんじん 玉ねぎ しいたけ しょうが だいこん 白菜 長ねぎ ごぼう 果物	814 kal 34.6g	
30	金	ミートソース スパゲッティ		おばけ森のサラダ パンプキンケーキ	むきえび 豚肉 卵 チーズ 調理用牛乳 牛乳	スパゲッティ 砂糖 小麦粉 バター 油	かぼちゃ にんじん ブロッコリー しょうが にんにく 玉ねぎ セロリー カリフラワー だいこん	889 kal 35.3g	

※ 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。

※ 食材は果物以外全て加熱しています。

★給食の無い日 1・3年生・・・・・・16、24日
2年生・・・・・・16、24、27、28、29日



10月給食だより



すっきりと澄んだ空が広がり、気持ちの良い季節になりました。スポーツ・行楽・芸術・読書、美味しい秋の食べ物と秋本番です。給食でも秋の食材がたくさん登場します。ご家庭でも旬の食材を取り入れ、秋の味覚を楽しんでください。

10月10日は「目の愛護デー」

栄養の面から、目を守るにはビタミンAが大きな働きをします。ビタミンAをしっかりとって、大切な目を守りましょう。

<h3>ビタミンAの働き</h3> <p>目やのどや鼻は、粘膜でできています。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・粘膜を強くする ・肌をきれいにする ・骨や歯の発育を助ける 	<h3>足りなくなると</h3> <ul style="list-style-type: none"> ・かぜをひきやすい ・肌がカサカサになる ・暗い所で目が見えにくくなる(とり目)
<h3>効率のよいとり方</h3> <p>ビタミンAは、油と一緒にとると、からだに入ってからよく吸収されます。ビタミンAの多い食品は、油でいためたり、揚げ物にしたりして、ビタミンAを効率よくとりましょう。</p>	<h3>ビタミンAの多い食品</h3> <ul style="list-style-type: none"> ・色の濃い野菜 (かぼちゃ、ブロッコリー、ほうれん草、アスパラガス、パセリ など) ・レバー ・牛乳 ・卵 ・うなぎ など

目の健康のためにできること

 パソコンやゲームは時間を決める	 室内ばかりにいないで外で体を動かす	 小さなディスプレイを見つめ続けない
 読書や字を書くときは明るい場所で	 ものを見るとき目を近づけすぎない	 前髪は目にかからないように
 汚れた手で目をこすらない	 栄養バランスのとれた食事	 紫外線から目を守る

はしにはじまりはしにおわる



はしの起源は遣隋使として中国に渡った小野妹子より取り入れられ、聖徳太子が宮中で使用したのがはじまりと言われています。

日本人の食事作法は箸に始まり、箸に終わるといほど、箸は重要な食事道具です。箸の持ち方、使い方がきちんとしているだけで周囲に好印象を与えてしまうくらい日本では大切にされている作法です。社会にでるまでに間違った使い方をしてる人は直しておきましょう。



はしづかいのタブー

こんなづかいはマナー違反だ

 さしばし	 迷いばし	 寄せばし	 涙ばし
 ねぶりばし	 はし渡し	 くわえばし	 探りばし

《9月の給食食材の主な生産地》

西東京市の基本方針「食材については、国の指針に基づき放射線測定が国や自治体で実施されており、基準値を超える食材は市場には出回っていない」に基づいて本校でも市場に出荷されている食材は、安全という判断をし購入しています。使用食材の産地は天候や収穫状況により変わり、食材は当日納品のため事前公表は困難なため、産地公表は実施後の公表となります。

・食品名と産地

北海道	にんじん じゃがいも 玉ねぎ	神奈川県	とうがん
秋田	ピーマン 米	西東京市	巨峰 こまつな
青森	トマト にんにく いんげん 長ねぎ かぶ		ブルーベリー
岩手	ピーマン きゅうり いんげん	沖縄	黒砂糖
群馬	きゃべつ	高知	しょうが
栃木	セロリー なし なす	大分	しいたけ
埼玉	玉ねぎ こまつな	アメリカ	くるみ
茨城	にら ちんげんサイ	南アフリカ	メルルーサ
長野	セロリー パセリ しめじ	オランダ	ピーマン
千葉、群馬、北海道	牛乳		



★調理前食材放射性物質検査について

西東京市では、消費者庁から貸与された放射性物質検査機器による市内中学校等の給食食材放射性物質検査を実施しています。調理校である住吉小学校は9月18日(金)に実施しました。検査結果は、検査を実施した食材(にんじん・玉ねぎ・ごぼう・豚肉)について、セシウム134、セシウム137は不検出でした。なお、検査結果については、市のホームページでも公表されていますのでご覧ください。

★学校給食用の飲用牛乳放射性物質検査について

学校給食用の飲用牛乳については、東京学乳協議会による放射性物質検査が定期的に行われています。9月14日に行われた協同乳業千葉工場(都指定工場)の飲用牛乳には、放射性セシウムは検出されませんでした。この検査結果は、東京都学校給食会のホームページでも閲覧できます。

※11月の給食だよりでも9月の給食食材の主な生産地を公表します。