

日曜日	牛乳	主食	主菜・副菜・汁物 果物・デザート	1群・2群 (たんぱく質・無機質) 主に体の組織をつくる	5群・6群 (炭水化物・脂質) 主にエネルギーになる	3群・4群 (ビタミン・ミネラル) 主に体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1火		高菜チャーハン	ナムル 中華すいとん	豚肉、豆腐、卵、 ちりめんじゃこ	米、バター、油、ごま油、 白ごま、白玉粉、小麦粉	にんにく、しょうが、椎茸、 人参、白菜、ねぎ、小松菜、 ねぎ、大根、もやし、高菜漬け	773kcal 29.5g
2水		わかめうどん	いが栗揚げ かぼちゃの甘煮	わかめ、鶏肉、油揚げ、 かまぼこ、いか、卵	うどん、片栗粉、小麦粉、 油、砂糖、そうめん	人参、椎茸、ねぎ、小松菜、 かぼちゃ	758kcal 32.1g
3木		ガーリックトースト	春雨サラダ ポークシチュー	ツナ、豚肉	食パン、バター、春雨、 ごま油、砂糖、じゃがいも、 米粉、油	にんにく、パセリ、きゅうり、 人参、キャベツ、玉ねぎ、 ピーマン、しょうが、 トマトピューレ	773kcal 30.1g
4金		サモア料理 カレモア	ジャーマンポテト りんご	鶏肉、ヨーグルト、 ベーコン	米、米粒麦、じゃがいも、 油、バター、砂糖、小麦粉	しょうが、にんにく、玉ねぎ、 人参、赤ピーマン、 トマトピューレ、パイン、 グリーンピース、りんご	815kcal 28.3g
7月		胚芽米ご飯	鶏のから揚げ 海藻サラダ 豆腐ときのこの汁物 梨	鶏肉、海藻、 かまぼこ、豆腐	米、片栗粉、上新粉、ごま油、 油、砂糖	しょうが、にんにく、大根、 キャベツ、きゅうり、 赤ピーマン、レモン、人参、 小松菜、ねぎ、しめじ、 えのき、椎茸、梨	801kcal 31.6g
8火		はちみつレモントースト	ポークビーンズ スパイシーサラダ	大豆、豚肉、 ちりめんじゃこ	食パン、マーガリン、砂糖、 はちみつ、じゃがいも、 小麦粉、油	レモン、にんにく、人参、 玉ねぎ、トマトピューレ、 もやし、きゅうり、キャベツ	800kcal 30.6g
9水		もやしつけめん	ジャンボしゅうまい 柿	豚肉	中華めん、油、ごま油、 片栗粉、しゅうまいの皮、 片栗粉	人参、もやし、しょうが、 たけのこ、小松菜、ねぎ、 椎茸、人参、玉ねぎ、 グリーンピース、柿	765kcal 36.7g
10木		じゃこご飯	ミートコロック いんげん豆のトマトスープ	ちりめんじゃこ、 豚肉、鶏肉	米、米粒麦、白ごま、 じゃがいも、小麦粉、 パン粉、油、 白いんげん豆、砂糖	玉ねぎ、人参、キャベツ、 かぶ、かぶの葉、 トマトピューレ	805kcal 28.5g
11金		雑穀ご飯	鮭の香りみそ焼き 栗きんとん団子 実だくさん汁	鮭、豆腐、豚肉、みそ	米、米粒麦、もちぎび、 小麦粉、白玉粉、さつまいも、 油、じゃがいも	しそ、栗、ごぼう、 人参、大根、ねぎ、小松菜	749kcal 34.8g
15火		きな粉揚げパン	にら団子のピリ辛スープ フルーツヨーグルト	きな粉、鶏肉、卵、 ヨーグルト	パン、油、砂糖、春雨、 片栗粉、ごま油	玉ねぎ、にら、しょうが、 白菜、人参、ねぎ、小松菜、 椎茸、白桃、みかん、パイン	791kcal 29.5g
16水		スタミナライス	甘酢漬け 中華スープ ぶどう	豚肉、鶏肉、みそ	米、油、砂糖、 白ごま、ごま油	しょうが、にんにく、ねぎ、 ほうれん草、もやし、大根、 きゅうり、人参、かぶ、 レモン、小松菜、白菜、ぶどう	748kcal 27.8g
17木		ご飯	さばのみそ煮 茎わかめのきんぴら 田舎汁	さば、茎わかめ、豆腐、 油揚げ、みそ	米、油、ごま油、白ごま、 砂糖、しらたき、こんにゃく	大根、人参、ごぼう、 ねぎ、小松菜、しょうが	837kcal 31.2g
18金	♪合唱コンクール♪ ★お弁当を持参して下さい★						
21月		カレーピラフ	フレンチサラダ 春雨スープ	鶏肉、ベーコン	米、バター、油、砂糖、 春雨、ごま油、片栗粉	にんにく、マッシュルーム、 ピーマン、キャベツ、 きゅうり、人参、玉ねぎ、 パセリ、たけのこ、 チンゲン菜、しょうが	770kcal 29.4g
23水		ひじきの梅ご飯	肉豆腐 キャベツのナムル	ひじき、豆腐、豚肉	米、砂糖、白ごま、しらたき、 油、砂糖、ごま油	人参、椎茸、梅、玉ねぎ、 ねぎ、小松菜、もやし、 キャベツ、ほうれん草	753kcal 30.1g
24木		セルフサンド	魚のひじき入りフライ パンプキンポタージュ フルーツポンチ	もうかさめ、ひじき、 調理用牛乳、生クリーム、 寒天	パン、小麦粉、パン粉、 油、砂糖、じゃがいも、バター	キャベツ、かぼちゃ、玉ねぎ、 セロリ、ねぎ、みかん、 パイン、白桃	869kcal 32.6g
25金		胚芽米ご飯	筑前煮 キャベツのみそ汁 抹茶ミルクゼリー	鶏肉、ちくわ、油揚げ、 みそ、寒天、調理用牛乳	米、油、砂糖、 こんにゃく、里いも	人参、ごぼう、たけのこ、 れんこん、椎茸、ねぎ、 グリーンピース、キャベツ、抹茶	778kcal 30.0g
28月		中華丼	青のりポテト わかめと卵のスープ	えび、いか、豚肉、 かまぼこ、わかめ、卵	米、片栗粉、ごま油、 じゃがいも、バター、	しょうが、にんにく、玉ねぎ、 人参、もやし、椎茸、 たけのこ、白菜、ねぎ、青のり	770kcal 28.9g
29火		ごまご飯	卵焼き きんぴら 道産子汁	卵、豚肉、油揚げ、 わかめ、みそ	米、黒ごま、ごま油、 しらたき、砂糖、 じゃがいも、バター	玉ねぎ、ほうれん草、椎茸、 人参、ごぼう、にんにく	813kcal 29.0g
30水		さんま丼	つぼ漬け 豚汁	さんま、豚肉、豆腐、みそ	米、押麦、片栗粉、上新粉、 油、砂糖、白ごま、 こんにゃく、里いも	しょうが、人参、大根、 ごぼう、ねぎ	821kcal 30.3g
31木		1年生校外学習 スパゲティークリームソース	豆のサラダ かぼちゃのパイ風包み焼き	鶏肉、調理用牛乳、 生クリーム、チーズ、大豆	スパゲティ、油、小麦粉、 バター、砂糖、白ごま、 ぎょうざの皮	玉ねぎ、人参、コーン、 パセリ、きゅうり、キャベツ、 赤ピーマン、かぼちゃ	833kcal 30.2g

※ 食材の都合により献立を変更することがあります。ご不明な点がございましたら、栄養士までお尋ねください。  
 ※ 31日は1年生は校外学習の為、給食はありません。

10月の食育目標

『 後片付けをきちんとしよう』

献立より

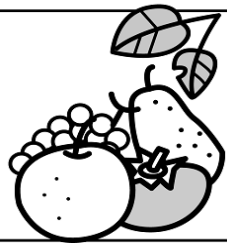
- 2日 いが栗揚げ
  - 4日 カレモア
  - 11日 栗きんとん団子
- いかのすり身を丸めて、衣にそうめんを付けて揚げることで、いが栗に見立てています。  
 5日にラグビーワールドカップの日本対サモア戦が行われるので、サモア料理です。  
 カレはカレー、モアは鶏肉のことで、鶏肉と野菜のカレーです。  
 旧暦の9月13日は十三夜で、今年は10月11日です。十三夜は栗名月と呼ばれることもあるので、給食のデザートは栗入りのさつまいも餡をお団子にのせたものです。

今月は、さんま、さば、かぼちゃ、柿、りんご等の秋の味覚が登場します。お楽しみに。



残暑がまだ厳しいですが、雲の流れや日の短さが秋の訪れを感じさせてくれる季節となりました。

秋は食欲の高まる季節ですが、反面、夏バテの影響が出て体調をくずす心配もありますので、ご家庭でも食事の栄養バランスと十分な睡眠をとるように気をつけてください。



バラ科の植物で、やや寒く湿気の少ないところで作られる果物です。「ビタミン」は少ないけれども、「ペクチン」というものがたくさん含まれているので、おなかの調子よくなるといわれています。生で食べるほか、アップルパイ、焼きりんご、さつまいもとりんごの重ね煮などにするとおいしいですよ。生で食べるときは、うすい塩水につけると色の変わることがありません。

お肉やあぶらものが多くなってない？

## ティーンズの食生活 イエローカード

「栄養バランス」という言葉を聞いたことがありますか。栄養バランスのとれた食事をするためには、毎日さまざまな食品を組み合わせる必要があります。その目安として、家庭科で学習する「6つの食品群」があります。

みなさんによく見当たる、ちょっと問題の多い食生活を例にあげてみました。日頃の生活の中でこんなふうになっていないか、チェックしてみましょう。



### ●おかずばかり食べる！



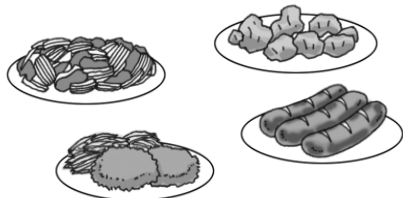
ご飯などの主食は、毎食きちんと食べましょう。体や脳をはたらせるための大切なエネルギー源になります。とくに運動をする人はしっかり量を食べられるようにしておきましょう。

### ●部活の後や塾の前にコンビニで菓子&ジュースの買い食い！



スナック菓子には脂質が多く、ジュースや炭酸飲料には、糖類が多く含まれています。間食で食べすぎたり、飲み過ぎると、その後のごはんが食べられなくなり、栄養の偏りの原因になります。

### ●よく見ると、おかずは茶色一色！



おかずが油を使った揚げ物や炒め物ばかり、そして材料も肉ばかりになっていませんか。緑、黄緑、赤、など、おかずの彩りにも注意して食べるように心がけるだけで栄養バランスはかなりよくなります。

### ●魚や野菜は大嫌い！



魚には良質なたんぱく質のほか、体によいはたらきをする脂質栄養（n-3系不飽和脂肪酸）が多く含まれています。野菜はいわずもがなですが、ビタミン、無機質（ミネラル）、そして食物繊維の宝庫です。



西東京市農産物キャラクター  
『めぐみちゃん』

10月の地場・産直  
生産物

《 田倉農園 》  
小松菜・キャベツ・  
かぶ・大根

《 臼井さん 》  
さつまいも・じゃがいも