

令和6年度 10月のこんだてひょう

保谷第二小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	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 たんぱく質
1 火	ココア揚げパン			ショートニングパン、米油、三温糖		581 kcal
	ボルシチ	○	豚肉	米油、バター	しょうが、にんにく、セロリー、にんじん、玉葱、キャベツ、ビート根(ゆで)、パセリ	20.8 g
	ささみ入りポテトサラダ		鶏ささ身	じゃがいも、米油、三温糖	にんじん、ブロッコリー、マッシュルーム、ビクルス(きゅうり)、玉葱	
2 水	ご飯			精白米		574 kcal
	シイラのみそ焼きと大根のみそ煮	○	しいら、みそ	三温糖、でんぶん	しょうが、だいこん	28.6 g
	かきたま汁		豆腐、たまご	でんぶん	こまつな、ねぎ、にんじん、えのきたけ	
	ぶどう				ぶどう	
3 木	高菜チャーハン		豚肉、かまぼこ、たまご	精白米、米粒麦、米油、白ごま、三温糖	にんにく、しょうが、にんじん、ねぎ、たかな漬、干し椎茸	610 kcal
	太平燕	○	豚肉、なると、うずら卵、いか、えび	米油、緑豆はるさめ、ごま油	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、はくさい、ブロッコリー、もやし、きくらげ、チンゲンツアイ	24.2 g
	ごまきなこだんご		きな粉	冷凍白玉、白ごま、三温糖		
4 金	秋の香りごはん		鶏肉	精白米、さつまいも、米油、三温糖	にんじん、しめじ、干し椎茸	603 kcal
	卵焼き	○	豚肉、たまご	米油、三温糖	玉葱、ほうれんそう、にんじん、干し椎茸	23.7 g
	みそ汁		油揚げ、わかめ、みそ		だいこん、ねぎ	
	りんご				りんご	
7 月	赤米ご飯の雉焼き丼		鶏肉	精白米、赤米、白ごま、三温糖、でんぶん	にんにく、しょうが	601 kcal
	キャベツのみそ汁	○	豆腐、みそ		キャベツ、にんじん、ねぎ	24.6 g
	さつま芋のレモン煮			さつまいも、上白糖	レモン、レモン	
8 火	スパゲティ・ナポリタン		ベーコン、豚肉、粉チーズ	スパゲティ、オリーブ油	玉葱、にんじん、マッシュルーム、青ピーマン	593 kcal
	なすのトルティージャ	○	チーズ、ポークハム、たまご	オリーブ油	なす	26.2 g
	ビーンズサラダ		大豆	米油、三温糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、赤ピーマン、玉葱、パセリ	
9 水	ご飯			精白米		600 kcal
	のりの佃煮	○	焼きのり	三温糖		22.9 g
	鶏肉とこんにゃくのみそ煮		鶏肉、昆布、みそ、生揚げ	米油、こんにゃく、三温糖、じゃがいも	しょうが、干し椎茸、にんじん、たけのこ、さやいんげん	
	柿				かき(甘がき)	
10 木	ご飯			精白米		582 kcal
	鮭のちゃんちゃん焼き	○	生鮭、みそ	米油、バター、三温糖	キャベツ、玉葱、にんじん、えのきたけ、しめじ	28.0 g
	肉団子汁		鶏肉、豚肉、豆腐、たまご	でんぶん	玉葱、しょうが、はくさい、にんじん、ねぎ、こまつな、干し椎茸	
11 金	チキンカレーライス		鶏肉	精白米、押麦、米油、じゃがいも、薄力粉、バター	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、ブルーベリー	679 kcal
	フィッシュサラダ	○	かえり煮干	米油、三温糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、ホールコーン、玉葱	18.9 g
	りんごゼリー		粉寒天	三温糖	りんご、りんご(ストレージュ)	
15 火	わかめとじゃこのご飯		わかめ、ちりめんじゃこ	精白米、白ごま		585 kcal
	生揚げの吹き寄せ煮	○	鶏肉、生揚げ	米油、こんにゃく、三温糖、でんぶん	しょうが、にんじん、たけのこ、干し椎茸、玉葱、さやいんげん	22.0 g
	芋ようかん		粉寒天、調理用牛乳	さつまいも、三温糖		
16 水	アップルシナモントースト			食パン、はちみつ、ソフトタイプマーガリン	りんごジャム、りんご	607 kcal
	かぼちゃのシチュー	○	ベーコン、鶏肉、調理用牛乳、生クリーム	薄力粉、バター、米油	かぼちゃ、玉葱、にんじん、マッシュルーム、ほうれんそう	21.8 g
	ツナと大根のサラダ		ツナ	三温糖、米油	だいこん、きゅうり、はくさい、ホールコーン	
17 木	すき焼き丼		豚肉、焼き豆腐	精白米、しらたき、米油、三温糖、でんぶん	にんじん、はくさい、ねぎ	588 kcal
	辛し和え	○			ほうれんそう、ブロッコリー、もやし、にんじん	25.0 g
	すまし汁			玉ふ	たけのこ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、こまつな	
	みかん				みかん(普通)	
18 金	焼き豚チャーハン		焼き豚、なると	精白米、米油	しょうが、ねぎ、にんじん、あさつき	608 kcal
	春雨スープ	○	鶏肉	米油、緑豆はるさめ	にんじん、ねぎ、干し椎茸、きくらげ、キャベツ、ほうれんそう	19.9 g
	ごま大学		調理用牛乳	白玉粉、さつまいも、上白糖、白ごま、白ごま、米油		
21 月	栗ご飯			精白米、もち米、くり、黒ごま		586 kcal
	ししゃものみじ揚げ	○	子持ちししゃも、たまご	でんぶん、薄力粉、米油	にんじん	22.9 g
	白菜のおひたし		おかか		はくさい、にんじん	
	五目汁		鶏肉、かまぼこ	でんぶん、こんにゃく、玉ふ	にんじん、だいこん、ねぎ、水菜	
22 火	とりごぼうピラフ		鶏肉	精白米、米粒麦、バター、米油	玉葱、マッシュルーム、ごぼう、にんじん、さやいんげん	605 kcal
	ペイザンヌスープ	○	鶏肉		かぶ、玉葱、にんじん、キャベツ	21.1 g
	りんごケーキ		たまご、調理用牛乳	薄力粉、三温糖、バター	りんご	
23 水	ご飯			精白米		633 kcal
	さばの文化干し	○	さば文化干し			30.6 g
	五目豆		大豆、昆布	こんにゃく、三温糖	干し椎茸、にんじん、ごぼう、さやいんげん	
	田舎汁		生揚げ、みそ	じゃがいも、こんにゃく	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	
24 木	ソース焼きそば		豚肉	蒸し中華めん(卵無麺)、米油	にんにく、ねぎ、にんじん、ブロッコリー、もやし、キャベツ、玉葱、にんじん	583 kcal
	チヂミ	○	いか、えび	薄力粉、上新粉、ごま油、白ごま	にんじん、ねぎ、にんにく	22.0 g
	フルーツポンチ			三温糖	パイン缶、黄桃缶詰、みかん缶、レモン	
25 金	ご飯			精白米		626 kcal
	ポークハンバーグ	○	豚肉、鶏肉、たまご	米油、パン粉	玉葱、りんご	26.7 g
	ミックスベジタブル			ソフトタイプマーガリン	にんじん、とうもろこし、えだまめ	
	大根のスープ		ベーコン		だいこん、にんじん、玉葱、こまつな	
28 月	山の幸のスパゲティ		豚肉	スパゲティ、バター、米油	たけのこ、にんじん、こねぎ、生しいたけ、しめじ、えのきたけ	581 kcal
	海藻とツナの和風サラダ	○	干ひじき、くきわかめ、ツナ	三温糖、黒ごま	キャベツ、こまつな、しょうが	22.3 g
	スイートポテト		たまご、生クリーム	さつまいも、三温糖、バター		
29 火	ご飯			精白米		615 kcal
	さんまの簡煮	○	さんま	三温糖	しょうが、ねぎ	23.8 g
	磯あえ		あおさ		ほうれんそう、はくさい、水菜、にんじん	
	具だくさん汁		油揚げ、刻み昆布、みそ	さつまいも	だいこん、にんじん、ねぎ、こまつな	
30 水	狐舞茸ご飯		油揚げ	精白米、米油	たけのこ、まいたけ、さやいんげん	609 kcal
	大豆とレンコンの炒り煮	○	さつま揚げ、大豆、昆布	米油、三温糖	にんじん、れんこん、さやいんげん	23.7 g
	豆腐団子汁		豆腐、鶏肉、油揚げ	白玉粉、米油	ごぼう、にんじん、ねぎ、ほうれんそう	
31 木	ショートニングパン			ショートニングパン		651 kcal
	かぼちゃコロケ	○	豚肉、たまご	米油、乾燥マッシュポテト、薄力粉、パン粉、米油	かぼちゃ、西洋かぼちゃ、玉葱	21.7 g
	コールスローサラダ			米油	キャベツ、にんじん、ホールコーン、パセリ	
	ジュリエンスープ		ベーコン	米油	キャベツ、玉葱、にんじん、セロリー、こまつな	

※材料の都合により、メニューが変わることがあります。



猛暑の夏が終わり、ようやく秋らしい気候になってきました。10月は暑さがやわらぎ、1年の中でも過ごしやすい気候ですが、日中と朝晩の気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。いつも以上に栄養バランスを意識した食事と、早寝早起き朝ごはんで風邪に負けない体をつくりましょう。



今月の給食目標は、「**栄養を考えて食べよう**」です。季節の変わり目で、体調を崩している人が増えてきました。食事は栄養のバランスを考えて食べましょう。

～10月の給食より～

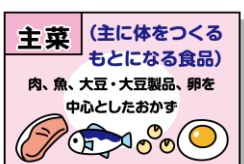
- ✧ 1日・・・【ボルシチ】5年生の平和学習に合わせて、缶詰のピーツを使ってボルシチを提供します。ボルシチは、ウクライナが発祥の地だとされています。
- ✧ 3日・・・【太平燕】熊本県の郷土料理です。たっぷりの野菜と春雨をやさしい味わいのあっさりしたスープでいただきます。【高菜チャーハン】高菜漬は、九州では昔から親しまれているお漬物です。野沢菜、広島菜と共に、日本三大漬け菜に数えられています。
- ✧ 21日・・・【ししゃものもみじ揚げ】衣に人参のみじん切りを混ぜて、もみじのような色の天ぷらを作ります。
- ✧ 29日・・・【さんまの筒煮】ここ数年漁獲量が少なく、給食での提供が難しかったさんまが久しぶりに登場です。しっかりと味わえるように、筒煮にします。お箸を使って、上手に食べる練習をしましょう。
- ✧ 31日・・・【かぼちゃコロッケ】ハロウィンに合わせて、かぼちゃを使ってコロッケを作ります。

栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

10月は6年生の移動教室があります。移動教室の食事は自分で好きなものを取り分ける「ピュッフェ形式」です。学年が上がってくると、食事を自分で選んで買う機会が出てくるとは思いますが、好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。

●選び方の基本

主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つをそろえましょう。



牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。



●コンビニなどで買う場合(例)

給食の組み合わせも参考にしてください。



市販のお総菜は塩分が多く含まれているものもあります。栄養成分表示を確認し、とり過ぎないようにしましょう。

塩分注意！

1食当たりの塩分（食塩相当量）の目安

小学生（低学年・中・高学年）	中学生
1.5g未満 / 2g未満	2.5g未満

1つの料理で、主食・主菜・副菜が組み合わさったものもあります。足りないものを追加するようにしましょう。

捨てちゃうの？



10月は食品ロス削減月間です。
「もったいない」を減らしましょう。

今月の地場食材

小松菜
（向台町 田倉農園より）



西東京市農産物キャラクター「めぐみちゃん」