令和４年９月３０日
中野区立令和小学校

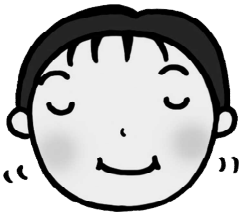
抜けるような青い空、さわやかに吹き渡る秋風に稲穂がゆれています。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして食欲の秋。秋はおいしいものがたくさん出回ります。初秋には暑い夏の間に失われやすいビタミンやミネラルを多く含む、果物やきのこが旬を迎えます。そして秋が深まるにつれ、エネルギー源である米やいも、根菜類、脂ののった魚が旬を迎え、冬の寒さに備えようとします。自然と秋は食欲が増す季節になっているようです。

ごはんのよいところ

そろそろ新米が出回る時期となりました。米は昔から日本人の食事には欠かすことのできない大切な食べ物です。

自然によくかむ習慣がつく

ごはんの特徴は米を粒のまま食べることです。粒なのでよくかまないとならず、よくかむ習慣がつきやすい食べ物です。



ゆっくり消化され、腹持ちがよい

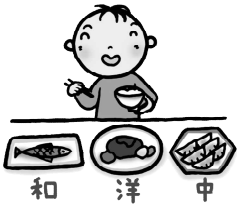
ごはんは、消化・吸収がとても緩やかです。腹持ちもよいので、お腹がすきにくく、次の食事までおやつの食べすぎ予防にもなります。

じつは太りにくい

ごはんは油や砂糖を使わず、水だけ使って炊きます。量の割にエネルギーは低く、ヘルシーな食べ物といえます。

どんな料理にもよく合う

ごはんの隠れたよさは、どんな料理にもよく合うところです。いろいろなおかずに組み合わせることができ、日本の食卓を豊かにしています。



給食の栄養価に関するお知らせ（保護者の皆様へ）

献立の栄養価の計算には、日本食品標準成分表という食品の栄養成分をまとめたデータ集を使っています。10 月の献立から、その成分表を、これまで使っていた 2015 年版(七訂)から最新の 2020 年版(八訂)へ切り替えました。最新の成分表では、エネルギーの算出方法が変わり、これまで以上に実際に食べている食品の成分に近いエネルギー値が求められるようになりました。そのため、食品によっては成分値がこれまでと異なる場合があります。ご心配なことがあれば、栄養士までご相談ください。

中野区立令和小学校

10月献立表 【19回】

日	主食	牛乳	おかず	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質
4 火	具だくさん焼きそば **運動会予備日**		みかん	豚肉　牛乳	中華めん　油	にんじん　玉ねぎ　キャベツ もやし　ピーマン　みかん	508 kcal 18.6 g 19.0 g
5 水	さつまいもごはん		鶏肉の梅マヨ焼き 野菜のごま醤油かけ 豆腐のみそ汁	牛乳　鶏肉　豆腐　わかめ　みそ	米　さつまいも　マヨネーズ すりごま　砂糖	練り梅　小松菜　もやし　にんじん 大根　玉ねぎ　ねぎ　万能ねぎ	545 kcal 24.0 g 18.5 g
6 木	ごはん		ひじきのパリパリ春巻き 青菜ときのこのおひたし たぬき汁	牛乳　大豆　油揚げ　チーズ かつお節　さつま揚げ	米　油　ごま　砂糖　春巻き皮 こんにゃく　でんぷん	にんじん　れんこん　小松菜　大根 キャベツ　しめじ　えのき　ごぼう ねぎ	597 kcal 22.4 g 20.4 g
7 金	栗入り五目ごはん		鮭のえのきバター焼き のりサラダ 厚揚げ入りみそ汁	油揚げ　牛乳　鮭　糸寒天　のり 生揚げ　みそ　わかめ	米　栗　しらたき　バター　油 砂糖	干し椎茸　にんじん　えのき　ねぎ 玉ねぎ　小松菜　キャベツ　もやし	565 kcal 27.7 g 16.3 g
11 火	ツナトマトスパゲッティ		スイートポテト コールスローサラダ	ベーコン　ツナ缶　牛乳　卵 生クリーム	スパゲッティ　油　さつまいも バター　砂糖	玉ねぎ　にんじん　にんにく しめじ　ホールトマト　トマト パセリ　キャベツ　きゅうり ホールコーン	637 kcal 22.4 g 25.5 g
12 水	カレーライス		豆と野菜のマリネ りんご	ベーコン　豚肉　牛乳　大豆	米　油　じゃがいも　バター　砂糖 小麦粉	にんにく　生姜　セロリ　玉ねぎ にんじん　りんご　ホールトマト 枝豆　きゅうり　パプリカ	654 kcal 20.4 g 21.9 g
13 木	麦ごはん		イカの香味ソースかけ 茎わかめのサラダ サンラータン	牛乳　イカ　茎わかめ　ハム　豚肉 豆腐　卵	米　押麦　でんぷん　油　砂糖	ねぎ　生姜　パセリ　もやし　ニラ にんじん　小松菜　きくらげ たけのこ　万能ねぎ	549 kcal 25.6 g 17.4 g
14 金	ごはん		おから入りハンバーグ ひじき入り和風サラダ ごろごろ野菜汁	牛乳　豚ひき肉　豆腐　おから わかめ　油揚げ　みそ	米　バター　パン粉　砂糖　油 さつまいも	玉ねぎ　キャベツ　小松菜　ごぼう きゅうり　にんにく　生姜　しめじ にんじん　大根　かぼちゃ	591 kcal 25.0 g 16.5 g
17 月	ゆかりごはん		肉豆腐 かぶのごま風味 柿	牛乳　豚肉　豆腐	米　油　こんにゃく　砂糖　ごま でんぷん	ゆかり　玉ねぎ　たけのこ　しめじ 干し椎茸　にんじん　ねぎ　レモン いんげん　かぶ　きゅうり　柿	576 kcal 24.9 g 18.0 g
18 火	ごはん		サバのピリ辛焼き 小松菜とれんこんの塩昆布あえ 豆乳汁	牛乳　サバ　塩昆布　豆腐　油揚げ みそ　豆乳	米　砂糖　ごま　油	生姜　にんにく　ねぎ　小松菜 もやし　れんこん　大根　ごぼう	592 kcal 26.5 g 27.7 g
19 水	セルフカツサンド **6年生連合運動会 応援メニュー**		千切りキャベツ ベーコンスープ	豚肉　卵　牛乳　ベーコン	丸パン　小麦粉　パン粉　油　砂糖	キャベツ　にんじん　玉ねぎ もやし　小松菜	616 kcal 31.6 g 20.2 g
20 木	和風カレーうどん		コーン入りおひたし さつまいも蒸しパン	鶏肉　牛乳　かつお節　卵 生クリーム	うどん　油　でんぷん　小麦粉 砂糖　バター　さつまいも	玉ねぎ　にんじん　干し椎茸 小松菜　もやし　ほうれん草 ホールコーン	622 kcal 21.4 g 21.1 g
21 金	ごはん		めだいのゆずみそ焼き カリカリ油揚げ入りおひたし いもだんご汁	牛乳　めだい　みそ　油揚げ　鶏肉	米　砂糖　でんぷん　じゃがいも	生姜　ゆず　小松菜　キャベツ にんじん　ごぼう　大根　ねぎ 干し椎茸	551 kcal 27.6 g 16.0 g
24 月	オムライス		さつまいものシチュー にんじんサラダ	ベーコン　鶏肉　卵　牛乳　ツナ缶 粉チーズ　生クリーム	米　バター　油　砂糖　さつまいも 小麦粉　すりごま	にんにく　玉ねぎ　にんじん　生姜 マッシュルーム(缶)　しめじ　レモン ブロッコリー　きゅうり らっきょう	703 kcal 26.9 g 29.0 g
25 火	ごはん		豚肉と大豆の甘辛煮 ツナ入りおひたし 根菜汁	牛乳　豚肉　大豆　ツナ缶　鶏肉 みそ	米　油　砂糖　さつまいも	小松菜　白菜　にんじん　ごぼう 大根　ほうれん草	622 kcal 31.1 g 21.5 g
26 水	ごはん		あげ豆腐のそぼろあんかけ ささみときのこのあえ物 あさりのみそ汁	牛乳　豆腐　豚ひき肉　鶏肉　みそ 油揚げ　あさり　わかめ	米　油　砂糖　でんぷん	玉ねぎ　ニラ　しめじ　えのき きゅうり　にんじん　キャベツ ねぎ	651 kcal 32.3 g 22.0 g
27 木	バジルトースト		ポークビーンズ ツナひじきサラダ	牛乳　大豆　豚肉　ベーコン ひじき　ツナ缶	食パン　バター　油　小麦粉 じゃがいも　砂糖	玉ねぎ　にんじん　ホールトマト パセリ　キャベツ　もやし　レモン きゅうり	612 kcal 22.5 g 27.3 g
28 金	わかめごはん		カレイのホイル焼き きんぴらごぼう 大根のみそ汁	わかめ　牛乳　カレイ　豆腐　みそ	米　ごま　油　しらたき　砂糖	生姜　にんにく　えのき　玉ねぎ ホールコーン　にんじん　ごぼう いんげん　大根　ねぎ　小松菜	534 kcal 26.3 g 13.6 g
31 月	ごはん		かぼちゃコロッケ ごまみそあえ 豚汁	牛乳　豚ひき肉　卵　みそ　豚肉 豆腐	米　じゃがいも　油　小麦粉　砂糖 パン粉　さつまいも　ねりごま	かぼちゃ　玉ねぎ　にんじん　ねぎ 小松菜　もやし　キャベツ　ごぼう	660 kcal 24.2 g 19.1 g

	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ mg	鉄 mg	亜鉛 mg	Va μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取	599	17	30	350	92	2.6	2.8	248	0.41	0.54	29	2.5	6.2
1食当たり基準	650	13~20	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2	4.5