

10月 給食 だより

令和6年9月30日
 中野区立令和小学校
 校長 松井 敏
 栄養士 高橋 遥香

朝夕はだいぶ涼しくなってきました。日中との気温差があり、体調を崩しやすい時季です。健康管理には気をつけましょう。実りの多いこの季節は、お米や果物など農作物の収穫がめじろお押しで、おいしい食べ物が豊富に出回ります。よく食べ、よく運動して、心も体も共に実りの多い充実した秋にしていきたいと思います。

5年生の社会科とのコラボ給食を実施しました！

9月12日(木)に5年生が社会科の授業で、愛媛県愛南町の水産業について学習しました。それに関連して、当日の給食では、愛媛県愛南町の養殖鯛を使った「鯛カツ丼」を提供しました。子どもたちからも大好評で、残食はほとんどありませんでした。



真鯛の天然と養殖の違いについて、実際に触って観察しました。



真鯛にシソの葉と衣をつけて揚げた鯛カツをご飯の上へのせ、卵あんでとじた鯛カツ丼です。

10月の給食について

10月の給食では、さば、栗、さつま芋、里芋、りんご、柿、みかんなどの旬の魚や野菜、果物を取り入れています。

◎9日(水)：旬の野菜献立の日でさつま芋をたっぷりを使った「スイートポテト」を提供します。

給食室でひとつひとつ丁寧に作ります。

◎11日(金)：丈夫な歯を作るために必要なかみ応えのある食材を使用したカミカミ献立の日です。

「五穀ごはん」や「いかのかりんと揚げ」を提供します。よくかんで食べましょう。

◎15日(火)：10月13日は十五夜の1か月後にめぐってくる十三夜です。十三夜はちょうど栗が実る時季であることから「栗名月」とも呼ばれます。給食では「栗おこわ」を提供します。

10月献立表

日	行事 食育	曜日	献立名		食品名			1人分 kcal	たんぱく質 %	脂質 %
			主食	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整えるもの			
2		水	エビクリームライス	○ もやしとおおなのソテー シュリアンスープ りんご	鶏肉 牛乳 エビ ベーコン	米 大麦 油 小麦粉	玉ねぎ マッシュルーム ピーマン コーン缶 もやし 小松菜 人参 セロリ キャベツ りんご	601	12.4	26.2
3		木	ごはん	○ さかなのおうごんやき じゃがいものきんぴら よしのじる	牛乳 ホキ(魚) だし削り節 油揚げ 豆腐	米 マヨネーズ(卵不使用) ごま油 じゃがいも 砂糖 ごま てん粉	生姜 人参 冷凍いんげん 大根 椎茸 ねぎ	578	15.5	27.4
4		金	ごはん	○ ジャンボきょうざ やさいのちゅうかドレッシングかけ わかめスープ	牛乳 豚ひき肉 だし削り節 鶏肉 豆腐 わかめ	米 ごま油 きょうざの皮 油 砂糖	ねぎ キャベツ にんにく 生姜 チンゲンサイ もやし 人参	574	12.2	27.1
7		月	チキンピラフ	○ さかなのステーキソースやき コーンサラダ やさいスープ	鶏肉 牛乳 鮭 ベーコン	米 油 砂糖 じゃがいも	人参 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース(冷凍) キャベツ きゅうり コーン缶 セロリ もやし	565	16.8	25.0
8		火	ごはん	○ すきやきふうのもの だいずいりゆでやさい かき	牛乳 豚肉 焼き豆腐 大豆	米 油 じゃがいも こんにゃく 豆 砂糖	人参 白菜 ねぎ きゅうり キャベツ 玉ねぎ 柿	587	13.7	23.6
9	旬の やさい こんだて	水	きのこスープパグッティ	○ にんじんサラダ スイートポテト	ベーコン 鶏肉 牛乳 ツナ 生クリーム 卵	スパグッティ 油 バター ごま さつまいも 砂糖	にんにく とうがらし 玉ねぎ エリンギ しめじ えのきだけ ピーマン パセリ 人参 らっきょう	628	13.3	33.0
10		木	ぶどうコッペパン	○ スペインふうオムレツ コールスローサラダ オニオンスープ	牛乳 鶏肉 卵 ベーコン	ぶどうコッペパン 油 じゃがいも 砂糖	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり エリンギ パセリ	576	15.8	31.3
11	カミカミ こんだて	金	ごこくごはん	○ いかのかりんとあげ おひだし みそしる	あずき 牛乳 いか おおか だし削り節 油揚げ 豆腐 味噌	米 もち米 大麦 あわ きび ごま でん粉 油 じゃがいも	生姜 チンゲンサイ もやし 人参 大根 ねぎ	598	14.7	25.6
15	十三夜 こんだて	火	くりおこわ	○ さばのしおやき やさいのしょうがしょうゆかけ しらたまじる	牛乳 さば だし削り節 鶏肉	米 もち米 むき栗 ごま 冷凍白玉団子	人参 もやし きゅうり 生姜 白菜 ねぎ	605	14.3	22.9
16	6年生・こだま 連合運動会 おうえん こんだて	水	カツカレー	○ じゃこ入りカラフルサラダ はなみかん	豚肉 牛乳 ちりめんじゃこ	米 大麦 油 じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖	とうがらし にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 セロリ トマト缶 キャベツ きゅうり ピーマン みかん	677	12.3	26.7
17		木	あかしごはん	○ とうふステーキやさいあんかけ さといもとりにくのにも みそしる	牛乳 豆腐 鶏肉 だし削り節 油揚げ 味噌	米 小麦粉 油 砂糖 でん粉 里手	しそ にんにく 玉ねぎ 人参 えのきだけ パセリ 生姜 冷凍いんげん 大根	578	14.3	25.1
18		金	しょうゆラーメン	○ にくむしパン かぶのナムル	だし煮干 豚肉 なると 牛乳 豚ひき肉 卵	中華めん 油 小麦粉 砂糖 ごま油 ごま でん粉	にんにく 生姜 人参 だけのこ 白菜 ねぎ チンゲンサイ 玉ねぎ 椎茸 かぶ きゅうり	560	16.3	28.1
21		月	ごはん	○ ぶたにくのヒリからやき だいずのいそに けんちんじる	牛乳 豚肉 大豆 ひじき 油揚げ だし削り節 豆腐	米 ごま油 砂糖 油 こんにゃく 豆 じゃがいも	生姜 にんにく 人参 さやえんどう ごぼう 大根 ねぎ	576	16.2	27.7
22		火	こぎつねごはん	○ ござかなのからあげ れんごんのごまあえ みそしる	鶏肉 油揚げ 牛乳 わかさぎ だし削り節 豆腐 味噌	米 油 砂糖 でん粉 ごま	人参 冷凍さやえんどう 連根 ごぼう ほうれん草 大根	576	14.4	28.6
23		水	ごはん	○ さんがやき きりほしたいこんのいために すましじる りんご	牛乳 あじ 卵 味噌 さつまいも だし削り節 だし昆布 蒸しかまぼこ 豆腐	米 砂糖 でん粉 油	玉ねぎ 人参 ねぎ 生姜 しそ 切り干し大根 いんげん えのきだけ 水菜 りんご	564	16.2	19.5
24		木	フレンチトースト	○ ポトフ 2しょくソテー	卵 牛乳 ベーコン 豚肉 揚げポール	食パン バター 油 砂糖 じゃがいも	人参 玉ねぎ キャベツ かぶ セロリ かぶ(葉) さやいんげん コーン缶	587	16.1	32.5
25		金	むぎごはん	○ とうふとひきにくのこみ キャベツちりめん かぼちゃのバターやき	牛乳 豚ひき肉 高野豆腐 豆腐 ちりめんじゃこ	米 大麦 油 じゃがいも 砂糖 でん粉 ごま油 バター	にんにく 生姜 人参 だけのこ ねぎ グリーンピース キャベツ かぼちゃ	612	15.9	26.9
28		月	ごもくうどん	○ ごへいもち ツナいりゆでやさい	だし削り節 鶏肉 油揚げ かまぼこ 牛乳 味噌 ツナ	うどん 米 もち米 砂糖 ごま 油	人参 だけのこ ねぎ 小松菜 大根 きゅうり	593	12.1	23.2
29		火	ごはん	○ おこのみやきふうたまごやき だいこんのあえもの みそしる	牛乳 いか 桜えび 卵 おおか 青のり 油揚げ 豆腐 味噌 だし煮干	米 油 ごま油 砂糖 じゃがいも	人参 キャベツ 大根 きゅうり 小松菜	575	15.2	28.6
30		水	ご飯	○ とりのからあげねぎソース やさいのオイスターいため ザーサイスープ	牛乳 鶏肉 豆腐	米 でん粉 油 ごま油 砂糖	生姜 ねぎ 人参 キャベツ もやし にんにく だけのこ にら ザーサイ	592	15.3	27.5
31		木	パンプキンパン	○ ビーンズシチュー シーフードサラダ	牛乳 豚肉 大豆 エビ	パンプキン食パン 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖	人参 玉ねぎ パセリ キャベツ きゅうり りんご	584	16.0	34.1

☆給食は食材納入の都合上、変更になることがありますので御了承ください。
 ☆はじめて食べる食材は、一度ご家庭で食べてから給食で食べるようにしてください。突発的なアレルギー症状を防ぐことができます。
 ☆食物アレルギーのある方は、別途配布のおたよりと併せてご確認ください。

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム 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
今月平均摂取量	590	14.7	27.2	341	93	2.1	2.8	240	0.37	0.5	30	2.3	6.0