

10月給食だより

令和3年10月
調布市立第一小学校

だんだんと秋が深まってきました。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。よく食べ、よく運動して健康を保ちましょう。また、「山の幸」「海の幸」が豊富に出回る季節です。給食では、さんまや戻りがつお、里芋、さつまいも、栗、なす、りんごなど旬の食材をたくさんとり入れています。「秋の味覚」を楽しむ絶好の季節ですので、御家庭でも「旬」の美味しさを大いに味わってください。

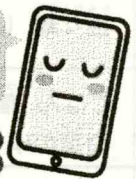
10/10 目の愛護デー

皆さんは“目”を大切にしていますか？ スマートフォンやゲーム機など、何かと目を使う機会が多い現代、近視になる小中学生が年々増えています。10月10日は目の愛護デーです。目の健康を意識して過ごしてみませんか。



10を横に倒すと目とまゆの形に見えることから、この日になりました。

スマホやゲームは時間を決めて。寝る前には使わないこと！



●「目」の健康に役立つ栄養素と食べ物 サプリメントではなく、食事がとるのがおすすめです。

ビタミンA

目の健康に欠かせないビタミンです。不足すると、暗い所で目が見えにくくなる夜盲症や、目が乾燥するドライアイを起こし、最悪の場合は失明することもあります。



アントシアニン

青紫の色素成分で、目の疲労回復に効果があります。



10月の献立紹介

4日(月)・13日(水) ブックメニュー

4日(月)から15日(金)まで読書旬間です。そこで絵本に出てくるメニューを給食で再現します。気になるお話があったら、図書室・図書館で読んでみてくださいね。

- ・4日 やきいも … 「ばばあちゃんのやきいもたいかい」より
- ・13日 カステラ … 「ぐりとぐら」より



6日(水) 沖縄の郷土料理

ポロポロジュシーは炊き込みごはんにだし汁をかけて食べる、沖縄の「雑炊」です。チキアギーは魚のすり身にごぼうなどをくわえて丸め、油で揚げたものです。このチキアギーが鹿児島県の薩摩地方に伝わり、「さつまあげ」となりました。

8日(金) 筒切りさんまの昆布煮、具沢山みそ汁

10日の目の愛護デーにちなんで、目の健康に必要なDHAとビタミンA、アントシアニンが豊富な料理です。

18日(月) 手作りりんごジャム

調布市の姉妹都市・長野県木島平村でとれた新鮮な紅玉を使ってりんごジャムを作ります。皮ごと煮込んで、きれいなルビー色のジャムに仕上げます。

27日(水) 世界の料理「台湾」

「ルーローハン」は台湾の定番料理のひとつで、細かく刻んだ豚肉を甘辛く煮込み、煮汁とともにご飯にかけて食べます。デザートは「タピオカミルクティー」をアレンジしたゼリーです。

29日(金) ハロウィン献立

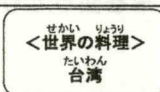
10月31日はハロウィンです。この日は悪魔や魔女から身を守るために仮面をかぶり、かぼちゃの中身をくりぬいて中にロウソクを立てて魔よけとしていました。今では、仮装をしたり、かぼちゃの菓子を作ったりしますね。給食では、かぼちゃを使ってマフィンを作ります。



10月のこんだて表



令和3年度 調布市立第一小学校

日	曜	献立名	牛乳	黄色の食品 食生活から 動く力になる	赤の食品 血や肉になる	緑の食品 からだの調子を整える	エネルギー たんぱく質
1	金	カレーピラフ にぎすのフライ マカロニサラダ	○	こめ あぶら こむぎこ パンこ マカロニ エッグケア さとう	ぎゅうにゅう とうにゅうバター ぶたにく にぎす ロースハム	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム キャベツ きゅうり ホールコーン	588kcal 22.0g
4	げつ	ごはん のりの佃煮 すきやき風煮 ばばあちゃんのやきいも  ブックメニュー	○	こめ さとう あぶら くるまふ さつまいも	ぎゅうにゅう のり ぶたにく やきどうふ	にんじん はくさい ねぎ しらたき	622kcal 20.7g
5	火	ガーリックトースト 秋のクリームシチュー ツナコーンサラダ	○	ソフトフランスパン マーガリン あぶら さつまいも こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう とりこ とうにゅう とうにゅうクリーム ツナ	にんにく パセリ たまねぎ にんじん はくさい ブロッコリー ぶなしめじ もやし キャベツ ホールコーン	598kcal 20.9g
6	すい	ポロポロジュシー チキアギー 野菜のレモン酢和え 	○	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき たら いか	にんじん たけのこ こねぎ ごぼう キャベツ きゅうり レモン	526kcal 22.5g
7	木	担々麺 ししゃものパリパリ揚げ 海藻サラダ	○	ちゅうかめん あぶら さとう ごま こむぎこ しゅうまいのかわ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ ししゃも わかめ とさかのり	しょうが にんにく たけのこ ちんげんさい にんじん ニラ もやし ねぎ しいたけ しそのは きゅうり	600kcal 26.7g
8	金	ごはん 筒切りさんまの昆布煮 白菜のゆず酢和え 具沢山みそ汁  目の愛護デー	○	こめ さとう	にゅうさんいんりょう (ブルーベリー) さんま こんぶ あぶらあげ みそ	にんにく こまつな はくさい にんじん ゆず なす かぼちゃ だいこん えのきたけ ねぎ ほうれんそう	600kcal 25.1g
12	火	栗と豆のおこわ 里芋と野菜のそぼろ煮 冬瓜のみそ汁 	○	こめ もちごめ くり あぶら さといも さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ささげ とりこ だいず あつあげ みそ	しょうが にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ いんげん とうがん えのきたけ ねぎ こまつな こんにゃく	567kcal 20.7g
13	すい	スパゲティ ナポリタン ぐりとぐらのカステラ ベーコンとほうれんそうの豆乳スープ  ブックメニュー	○	スパゲティ さとう オリーブオイル こめこ はちみつ こむぎこ	ぎゅうにゅう ロースハム ベーコン とうにゅう たまご	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム しめじ ほうれんそう	577kcal 20.9g
14	木	チキンカレーライス 福神漬 ごまドレサラダ パインゼリー	○	こめ じゃがいも こむぎこ ごま エッグケア さとう	ぎゅうにゅう とりこ アガー	にんにく しょうが グリンピース にんじん たまねぎ ふくじんづけ ホールコーン キャベツ きゅうり ブロッコリー パインジュース	697kcal 21.5g
18	げつ	ミルクパン 手作りりんごジャム ミートボールのトマト煮 和風マセドアンサラダ 	○	ミルクパン さとう こむぎこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうにゅうバター ベーコン	りんご レモン たまねぎ にんにく にんじん ぶなしめじ トマト パセリ コーン きゅうり	637kcal 22.3g
19	火	ごはん かつおの揚げ煮 豚肉と生揚げの甘みそ炒め さつまいも汁	○	こめ でんぶん あぶら さとう ごま さつまいも	ぎゅうにゅう かつお ぶたにく あつあげ みそ	しょうが にんにく にんじん たけのこ キャベツ ニラ こねぎ はくさい えのきたけ こんにゃく	706kcal 32.8g
20	すい	中華丼 わかめスープ スパイシー大豆	○	こめ あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび とりこ わかめ だいず	にんにく しょうが たけのこ にんじん たまねぎ はくさい ちんげんさい もやし ねぎ	620kcal 26.7g
21	木	ごはん 肉じゃがコロッケ 野菜のマヨしょうゆあえ 大根となめこのみそ汁	○	こめ あぶら じゃがいも さとう こむぎこ でんぶん パンこ エッグケア	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ ごぼう キャベツ こまつな にんじん もやし ねぎ だいこん なめこ こんにゃく	620kcal 21.5g
22	金	ツナピラフ ポテトグラタン ベーコンとキャベツのスープ	○	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう とうにゅうバター ツナ とりこ ベーコン とうにゅうクリーム	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース ホールコーン ブロッコリー パセリ キャベツ	595kcal 22.7g
25	げつ	けんちんうどん スティック大学芋 大根と水菜の和風ジュレサラダ 	○	うどん あぶら さつまいも しろみつ みずあめ ごま はちみつ	ぎゅうにゅう とりこ あぶらあげ ゼラチン	にんじん ごぼう ねぎ こまつな みずな だいこん キャベツ ゆず	520kcal 18.2g
26	火	秋の香りごはん 赤魚の磯辺揚げ 蒲鉾と野菜の甘みそ和え りんご	○	こめ さつまいも あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう とりこ あぶらあげ あかうお あおのり かまぼこ みそ	ぶなしめじ にんじん しいたけ はくさい もやし ほうれんそう りんご	558kcal 24.2g
27	すい	ルーローハン 大根と生姜のスープ タピオカミルクティゼリー  <世界の料理> 台湾	○	こめ あぶら さとう はちみつ でんぶん ブラックタピオカ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりこ とうにゅう とうにゅうクリーム アガー	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ たけのこ しいたけ パプリカ ちんげんさい セロリー だいこん もやし はねぎ	659kcal 23.2g
28	木	若布ごはん なすの包み焼き おろしソース 野菜のごま酢かけ じゃが芋のみそ汁 	○	こめ さとう でんぶん ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう たきこみわかめ ぶたにく おかか わかめ みそ	なす だいこん しょうが キャベツ にんじん もやし こまつな たまねぎ	544kcal 21.2g
29	金	シーフードクリームパスタ かぼちゃマフィン ノンオイルドレッシングサラダ  ハロウィン献立	○	スパゲティ あぶら こむぎこ きびさとう	ぎゅうにゅう いか えび とうにゅうバター	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり ホールコーン かぼちゃ	657kcal 24.2g