



10月のこんだてひょう



令和4年度 調布市立第一小学校

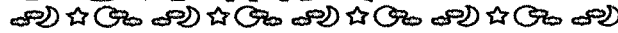
日	曜	献立名	献立名	献立名			エネルギー	
				黄色の食品	赤の食品	緑の食品		
3	月	秋の香りごはん 豆腐のつくね かまぼこと野菜の甘みそあえ 巨峰		こめ さつまいも あぶら さとう やまいも でんぷん	とりにく あぶらあげ とうふ とりにく だいず かまぼこ みそ	ぶなしめじ にんじん ししいだけ たまねぎ あさつき はくさい もやし ほうれんそう きよほう	513kcal 22.4g	
4	火	ごはん いわしのかば焼き くずきりサラダ 大根となめこのみそ汁		こめ でんぷん あぶら さとう くずきり	ぎゅうにゅう いわし とうふ わかめ みそ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん だいこん ねぎ なめこ	662kcal 25.9g	
5	水	スパゲティ・ナポリタン スイートポテト ベーコンとほうれんそうの豆乳スープ		スパゲティ オリーブオイル こめ さつまいも マーガリン さとう はちみつ	ぎゅうにゅう ローズハム ベーコン とうにゅう とうにゅうクリーム	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	550kcal 19.2g	
6	木	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 もちこめ くり あぶら さといも さとう でんぷん	ぎゅうにゅう あずき とりにく だいず あつあげ みそ	しょうが にんじん だけのこ たまねぎ ししいだけ いんげん とうがん えのきだけ ねぎ こまつな こんにゃく	517kcal 20.2g	
7	金	ハッピーフェスティバルのため、給食はありません						
11	火	ごはん 筒切りさんまの昆布煮 白菜のゆず酢あえ 真だくさんみそ汁		こめ さとう	しょうが 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 えのきだけ ねぎ ほうれんそう	584kcal 25.4g	
12	水	コッペパン 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		コッペパン さとう パンこ 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 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 トマトジュース パセリ ホールコーン きゅうり	590kcal 21.9g	
13	木	焼きおにぎり(みそ) きんぴらごぼう 石狩汁 オレンジ		アルファまい さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく さけ みそ	ごぼう れんこん にんじん いんげん だいこん ししいだけ ぶなしめじ ねぎ こんにゃく オレンジ	568kcal 20.6g	
14	金	ツナピラフ 秋なすのミートグラタン ベーコンとキャベツのスープ		こめ あぶら マカロニ さとう	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく だいず ピザチーズ ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース ホールコーン にんにく なす キャベツ	551kcal 22.0g	
17	月	しょうゆラーメン ししゃものパリパリ揚げ 韓国風のりサラダ		ちゅうかめん あぶら こむぎこ しゅうまいのかわ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃも のり	にんにく しょうが にんじん チンゲンさい キャベツ ねぎ しそ ほうれんそう もやし きゅうり	501kcal 21.3g	
18	火	ごはん のりの佃煮 すきやき風煮 手作りごまだんご		こめ さとう あぶら くるまふ しらたまこ ラード しょうじんこ こま	ぎゅうにゅう のり ぶたにく とうふ こしあん	にんじん はくさい ねぎ しらたき	683kcal 23.5g	
19	水	中華おこわ いかのねぎ塩焼き ささみと春雨のサラダ りんご		こめ もちこめ あぶら さとう はるさめ	ぎゅうにゅう やきぶた いか とりささみ	しいだけ にんじん だけのこ ねぎ こまつな しょうが にんにく キャベツ きゅうり りんご	525kcal 24.4g	
20	木	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 でんぷん あぶら さとう 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 だけのこ キャベツ ニラ こねぎ はくさい えのきだけ こんにゃく	673kcal 30.8g	
21	金	チキンカレーライス 玉葱ドレッシングサラダ パインゼリー		こめ あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく アガー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 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	642kcal 19.2g	
24	月	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 はちみつ	ぎゅうにゅう とりにく 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	504kcal 16.7g	
25	火	手作りパン(ハム・コーン) 秋のクリームシチュー ツナカレーサラダ		こむぎこ さとう オリーブオイル さつまいも こむぎこ	ぎゅうにゅう ローズハム とりにく とうにゅう ツナ とうにゅうクリーム	たまねぎ ホールコーン にんじん はくさい キャベツ ブロッコリー ぶなしめじ きゅうり もやし りんご レモン	574kcal 24.1g	
26	水	梅ちりめんごはん なすの包み焼きおろしソース 野菜の磯香あえ じゃがいものみそ汁		こめ さとう でんぷん じゃがいも	ぎゅうにゅう しらすほし ぶたにく みそ のり わかめ	うめ ゆかり なす しそ だいこん しょうが こまつな はくさい もやし にんじん たまねぎ	545kcal 21.3g	
27	木	鶏ときのこのリゾット ひよこ豆のコロッケ コールスローサラダ 菊花みかん		アルファまい オリーブオイル じゃがいも こむぎこ でんぷん パンこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん しいだけ ぶなしめじ トマト えのきだけ パセリ キャベツ きゅうり ホールコーン みかん	532kcal 21.6g	
28	金	中華丼 わかめスープ スパイシー大豆		アルファまい あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび わかめ だいず	にんにく しょうが だけのこ にんじん たまねぎ はくさい チンゲンさい もやし ねぎ	594kcal 25.3g	
31	月	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		スパゲティ あぶら こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう いか えび とうにゅう	たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム キャベツ きゅうり ホールコーン かぼちゃ	631kcal 24.1g	

《姉妹都市木島平村産食材》 りんご しめじ なめこ えのき

食材の都合により、献立が変更になる場合があります。御了承ください。



10月給食だより

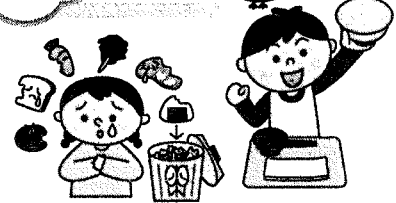


令和4年 9月29日
調布市立第一小学校

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取り入れています。「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。

大切にしたい もったいないの心

「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっており、2020（令和2）年度は約522万tと推計されています*1。これは、世界の食料支援量（2020年で年間約420万t*2）の1.2倍に相当し、日本人1人当たり、おにぎり1個分（約113g）の食べ物を毎日捨てていることとなります。



10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。また、10月16日は国連が定める「世界食料デー」です。「もったいない」の心を忘れず、未来に向けてできることから取り組んでみませんか。

*1：農林水産省及び環境省「令和2年度推計」

*2：国連WFPによる食料支援

食品ロス削減 3つのコツ

<p>1 買い過ぎない</p>  <p>家にある食材をチェックし、使い切れる分だけ買いましょう。</p>	<p>2 作り過ぎない</p>  <p>家族の予定や体調を考慮し、食べ切れる分を調理しましょう。</p>	<p>3 食べ残さない</p>  <p>作った料理は早めに食べ切りましょう。</p>
--	--	---

参考：消費者庁「食品ロス削減ガイドブック」（令和3年度版）

10月の献立紹介

ブックメニュー

3日（月）から14日（金）まで読書旬間です。そこで絵本にちなんだ料理を給食に取り入れました。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（火）いわしのかば焼き … 「いわしくん」より
- ・5日（水）スイートポテト … 「ぎょうれつのできるレストラン」より
- ・13日（木）焼きおにぎり … 「おにのおにぎりや」より



6日（木）十三夜献立

10月8日（土）は「十三夜」です。「十五夜」と同じく、お月見をする習わしで、十三夜の月は十五夜の次に美しいと言われています。また、十三夜の月は「栗名月」や「豆名月」と呼ばれ、この時期にとれる栗や豆をお供えします。給食では、生の栗と小豆を炊き込んだおこわを作ります。

11日（火）筒切りさんまの昆布煮、具だくさんみそ汁

10を横に倒すと目とまゆの形に見えることから、10月10日は「目の愛護デー」です。そこで、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献立を取り入れました。

12日（水）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。

31日（月）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。