



# 10月のこんだてひょう



令和5年度 調布市立第一小学校

日	曜	献立名	黄色の食品 働く力になる	赤の食品 血やにくになる	緑の食品 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質	
2	月	秋の香りごはん わかさぎの磯辺揚げ 糸寒天の和風サラダ 巨峰	こめ さつまいも あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう とりくに あおのり あぶらあげ わかさぎ かんてん	ぶなめしじ にんじん しいたけ キャベツ きゅうり たまねぎ きよほう	506kcal 18.4g	
3	火	コッペパン 手作りりんごジャム じゃがいものラザニア風グラタン コーンフレークサラダ	コッペパン さとう あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ コーンフレーク	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうにゅう	りんご レモン にんにく たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり ホールコーン	621kcal 19.3g	
4	水	あんかけチャーハン ポテトの華風サラダ 梨	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん じゃがいも	ぎゅうにゅう やきぶた ぶたにく かまぼこ	ねぎ しょうが たけのこ にんじん しいたけ チンゲンさい キヤベツ きゅうり なし	504kcal 17.5g	
5	木	ごはん 戻りがつおの揚げ煮 豚肉と厚揚げの甘みそ炒め 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 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	691kcal 31.1g	
6	金	ガーリックトースト 秋のクリームシチュー 人参ドレッシングサラダ	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 とりにく とうにゅう とうにゅうクリーム	にんにく パセリ たまねぎ にんじん はくさい もやし ぶなめしじ キャベツ きゅうり ブロッコリー えだまめ レモン	583kcal 20.0g	
10	火	ごはん 筒切りさんまの昆布煮 白菜のゆず酢和え 貝だくさんみそ汁	ジョア (ブルーベリー) こめ さとう	ジョア (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	584kcal 25.4g	
11	水	ハンバーグカレー フレンチサラダ	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず とうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ もやし きゅうり	724kcal 27.7g	
12	木	田舎うどん スティック大学いも 大根と水菜のちりめんあえ みかん	うどん さつまいも あぶら しろみつ みずあめ さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ ちりめんじゃこ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ ほうれんそう みずな みかん	504kcal 18.0g	
13	金	鮭若ごはん すきやき風煮 いもようかん	こめ あぶら くるまふ さとう さつまいも	ぎゅうにゅう さけ たきこみわかめ ぶたにく とうふ	にんじん はくさい ねぎ しらたき	598kcal 22.4g	
17	火	ごはん のりの佃煮 白身魚の梅だれかけ 肉じゃがうま煮	こめ さとう でんぷん あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう のり さわら ぶたにく あつあげ	うめほし しょうが にんじん しいたけ たけのこ たまねぎ いんげん こんにゃく	622kcal 30.2g	
18	水	フォカッチャ 手作りコロッケ みそドレサラダ 森のきのこスープ	フォカッチャ あぶら 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 ぶたにく とりにく ひよこめ みそ	たまねぎ にんじん キャベツ もやし きゅうり ホールコーン しいたけ しめじ えのきたけ こまつな	557kcal 24.7g	
19	木	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	こめ あぶら さとう はちみつ でんぷん ブラックタピオカ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ とうにゅう とうにゅうクリーム	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 チンゲンさい セロリ だいこん もやし はねぎ	642kcal 23.5g	
20	金	ハッピーフェスティバルのため、給食はありません					
23	月	ソフトフランスパン 白身魚のプロヴァンスソース カレーポテトサラダ ベーコンとキャベツのスープ	ソフトフランスパン でんぷん さとう オリーブオイル じゃがいも エッグケアマヨ	ぎゅうにゅう メルロンサ ペーコン	にんにく たまねぎ トマト にんじん ホールコーン きゅうり キャベツ	529kcal 25.5g	
24	火	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 とりにく 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 しそのは ほうれんそう もやし きゅうり	501kcal 21.3g	
25	水	ツナピラフ 秋なすのミートグラタン オレンジドレッシングサラダ	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	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 にんにく なす はくさい キャベツ きゅうり オレンジジュース	553kcal 20.7g	
26	木	麻婆豆腐丼 わかめスープ 青のり大豆	こめ あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ みそ わかめ あおのり	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ しいたけ もやし	672kcal 29.4g	
27	金	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 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	516kcal 20.2g	
30	月	中華風炊き込みごはん いかのねぎ塩焼き ささみと春雨のサラダ みかん	こめ さとう はるさめ あぶら	ぎゅうにゅう やきぶた いか とりささみ	しいたけ にんじん たけのこ ねぎ こまつな しょうが にんにく キャベツ きゅうり みかん	511kcal 24.7g	
31	火	シーフードクリームパスタ ノンオイルドレッシングサラダ かぼちゃマフィン	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 とうにゅうクリーム	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	638kcal 24.2g	

《姉妹都市木島平村産食材》 しめじ えのき 紅玉 巨峰

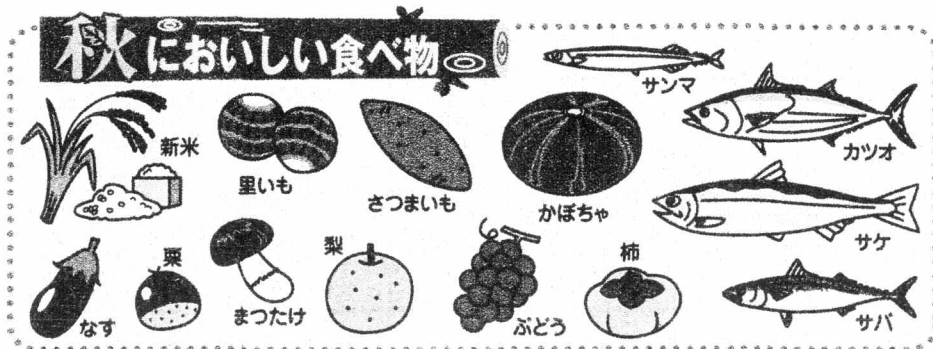
※食材の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。



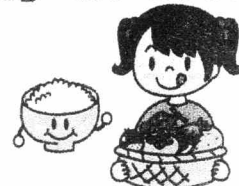
# 10月給食だより

令和5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、ご家庭でも「旬」の美味しさを大いに味わってください。

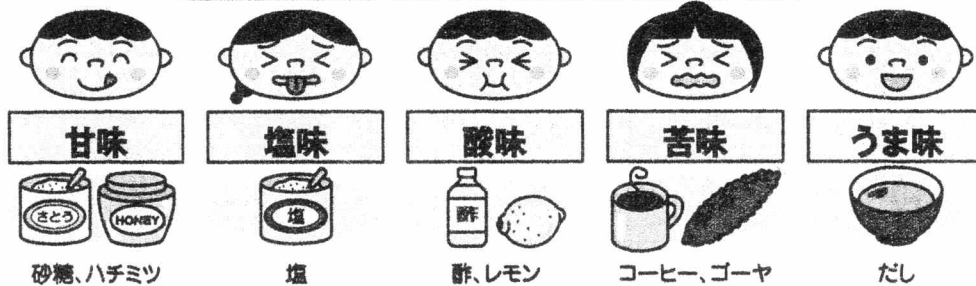


旬<sup>\*</sup>の味覚を楽しもう!



皆さんは、どんな味が好きですか？ 食べたときに感じる味は「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」という5つの基本味に分けられ、料理は、この基本味の組み合わせによって、さまざまな味わいが生み出されています。また、おいしさを感じるのは、味だけでなく、料理の見た目、かんだときの音やかみごたえ、口に入れたときの温度など、さまざまなことが関係しています。食事のときは、それらを意識して、よく味わって食べましょう。

## 5つの基本味と代表的な食べ物



## 10月の献立紹介

### ブックメニュー

10日(火)から20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。

- ・11日(水) ハンバーグカレー … 「カレーはあとのおたのしみ」より
- ・18日(水) 手作りコロッケ … 「こだぬきコロッケ」より

### 3日(火) 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。

### 10日(火) 筒切りさんまの昆布煮、貝だくさんみそ汁

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。

### 27日(金) 十三夜献立

10月27日(金)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。