

10月平均栄養価
エネルギー 579kcal
たんぱく質 21.4g
脂質 19.7g
食塩相当量 2.7g
※材料の割合により、

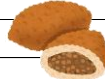
10月給食だより

調布市立深大寺小学校
校長 箱崎高之
栄養士 成田 瞳

日	お知らせ	献立名	牛乳	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
1木	もみじ読書旬間 開始	📖『ハリーポッターと賢者の石』からシェパーズパイを出しました。スネークパンはなぜブックメニューなのか考えてみてください。				
		📖スネークパン	○		ミルクパン(卵なし)	
		📖シェパーズパイ		牛乳、豚肉、レンズまめ、ピザチーズ	じゃがいも、バター、サラダ油、三温糖	玉ねぎ、トマト水煮カット
		ABCマカロニスープ		ベーコン(卵乳なし)	アルファベットマカロニ	キャベツ、人参、玉ねぎ、とうもろこし、パセリ
		果物(温州みかん)				温州みかん
2金	豆腐の日	本日のスープは📖『11ぴきのねことへんなねこ』に出てくるスープをイメージしたものです。トマトはしっかり煮込んで酸味を飛ばしています。				
		ガーリックピラフ	○	ベーコン(卵乳なし)	米、炒め油、・マーガリン(乳なし)	玉ねぎ、とうもろこし、にんにく
		豆腐ステーキ		押し豆腐	片栗粉、揚げ油、サラダ油、砂糖	玉ねぎ
		📖魚とパセリのトマトスープ		たら	オリーブ油、炒め油、じゃがいも、砂糖	にんにく、玉ねぎ、トマト、トマトピューレ、キャベツ、小松菜、パセリ
5月		えびとまいたけのバラ天丼	○	エビ	米、小麦粉、片栗粉、揚げ油、中ざら糖	まいたけ、しめじ
		野菜の浅漬け			ごま油、砂糖	大根、人参、白菜、小松菜
		豆腐のすまし汁		絹ごし豆腐		えのき、大根、人参、糸みつば
6火		📖『カレーライス 教室で出会った重松清』お父さんが作ってくれるカレーのお話です。みなさんのおうちのカレーは甘口ですか？それとも大人な辛口？				
		ジョア・ブルーベリー		ジョア・ブルーベリー		
		📖カレーライス	豚肉	米、じゃがいも、炒め油、砂糖、小麦粉、サラダ油	人参、玉ねぎ、グリーンピース、にんにく、生姜	
		秋野菜のサラダ		さつまいも、サラダ油	かぼちゃ、カリフラワー、きゅうり、とうもろこし、しめじ、もやし、干しぶどう	
7水		📖『めんだべよう！』この本にはおいしい麺料理がいっぱい！その中から大人気のしょうゆラーメンをチョイスしました。				
		📖しょうゆラーメン	○	ナルト(卵乳なし)、焼豚(卵乳なし)、焼のり	蒸し中華めん(卵乳なし)、ラード、ごま油	めんま、長ねぎ
		じゃがだるまくん		豆乳	じゃがいも、ホットケーキミックス(卵乳大豆なし)、揚げ油	
		ナムル			なたね油、ごま油、砂糖	もやし、人参、ほうれん草
8木	寒露	『寒露』は夜が長くなり、露が冷たく感じられるころ。朝晩の冷え込みがきつくなりますが、秋の食材がよりおいしく感じられます。				
		六穀菜めし	○		米、六穀米、ごま油	小松菜
		里芋とこんにゃくの炒め煮		豚肉	里芋、こんにゃく、ごま油、砂糖	大根、人参、いんげん、生姜、にんにく
		小松菜とお麴のみそ汁		白みそ、赤みそ	お麴	小松菜、人参、えのき、長ねぎ
9金		ごはん	○		米	
		鯖のタンドリーグリル		さば、ヨーグルト	はちみつ	にんにく
		大根サラダ		ハム	炒め油、サラダ油	大根、人参、きゅうり、とうもろこし、玉ねぎ
		レタスのスープ		ベーコン(卵乳なし)		レタス、筍、とうもろこし、長ねぎ
13火	さつまいもの日	さつまいもご飯	○		米、もち米、さつまいも	
		松風焼き		鶏ひき肉、白みそ	片栗粉	玉ねぎ、長ねぎ、生姜
		きのこ青菜の磯和え		きざみのり		ほうれん草、大根、人参、しめじ、えのき
		小松菜とお麴のみそ汁		白みそ、赤みそ	お麴	小松菜、人参、えのき、長ねぎ
14水		『シシリアン』はシチリア風という意味で、魚介のうま味を生かしたクリームソースパスタです。				
		シシリアン	○	鶏肉、ホタテ、むきえび、牛乳、生クリーム	スパゲッティ、オリーブ油、サラダ油、小麦粉、バター、炒め油	人参、玉ねぎ、マッシュルーム(水煮缶詰)、チンゲンサイ
		イタリアンサラダ		ハム	サラダ油、砂糖	白菜、キャベツ、人参
		キャロットマフィン		牛乳	バター、砂糖、はちみつ、蒸しパンミックス(卵乳なし)	人参
15木	きのこの日	今日はきのこの日です。くらげなの？とよく間違われるあのきのこが給食に使われています。探して食べてみてください。				
		ホイコーロー丼	○	豚肉、赤みそ	米、炒め油、砂糖、片栗粉	長ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、生姜、にんにく
		五目中華スープ		鶏肉	片栗粉、ごま油	チンゲンサイ、人参、きくらげ、筍、もやし、長ねぎ、生姜
		果物(りんご)				りんご
16金	もみじ読書旬間 終了	今日で読書旬間もおしまいです。新しい本との出会いはありましたか？面白い本や食べてみたいブックメニューがあったら教えてください😊				
		さつまいものバターライス	○		米、バター、さつまいも	パセリ
		ハンガリアンシチュー		豚肉、ベーコン(卵乳なし)	じゃがいも、炒め油、砂糖、小麦粉、サラダ油	人参、玉ねぎ、ピーマン、トマトピューレ
		フレンチサラダ			サラダ油、砂糖	キャベツ、人参、きゅうり、とうもろこし、玉ねぎ
19月		パンプキンパン	○		パンプキンパン	
		秋鮭のグラタン		鮭、西京みそ、牛乳、生クリーム、チーズ	じゃがいも、さつまいも、炒め油、小麦粉、バター、サラダ油	玉ねぎ、人参、マッシュルーム
		秋野菜のスープ		ベーコン(卵乳なし)		キャベツ、玉ねぎ、大根、人参、しめじ、チンゲンサイ

市で給食だよりの様式を統一することになったため、様式を今月から変更しております。

都合により食材・献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。献立は裏面にもございます。

20 火	愛知県郷土料理	『沢煮焼』は愛知県の郷土料理です。猟師が山に入る際、日持ちする背脂のついた肉を持って行き、山菜などと一緒に具沢山の汁を作ったのが始まりとか。			
		ごはん		米	
		きびなごの甘辛あげ	○ きびなご 	片栗粉、揚げ油、中ざら糖	
		白菜の塩こぶ和え	塩昆布		キャベツ、白菜、人参、小松菜、生姜
21 水		メキシカンライス	豚肉、ウィンナー	米、サラダ油、炒め油、砂糖	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、どうもろこし、グリーンピース
		チップスサラダ	○	サラダ油、砂糖、じゃがいも、揚げ油	キャベツ、白菜、人参
		チキンボールスープ	鶏ひき肉	ごま油、片栗粉	生姜、玉ねぎ、人参、筍、長ねぎ、白菜、小松菜
					玉ねぎ、長ねぎ、あさつき、にんにく、生姜
22 木		ねぎ塩ふた丼	豚バラ、豚肉	米、炒め油、砂糖、片栗粉	大根、人参、チンゲンサイ、長ねぎ
		チンゲン菜のスープ	○ 鶏肉	片栗粉	レモン
		はちみつレモンゼリー	アガー	はちみつ、砂糖	
23 金	F.C.東京コロシアム	今日はF.C.東京コラボメニューです。選手が考えたメニューをモリモリ食べて、選手のようにたくましくなしましょう★			
		キムチチャーハン	焼豚(卵乳なし)	米、炒め油、ごま油	人参、長ねぎ、キムチ
		④ ⑤ ジャンボ揚げ餃子	○ 豚ひき肉(あら挽き)	片栗粉、ごま油、ぎょうざの皮、揚げ油	キャベツ、長ねぎ、にら、にんにく、生姜
		⑥ 中華風コンスープ	豚肉、卵	春雨、片栗粉	めんま、人参、どうもろこし、玉ねぎ、ほうれん草
26 月		舞茸ごはん	油揚げ	米、炒め油	まいだけ、人参
		ししゃものごま焼き	○ ししゃも 	白ごま	
		野菜と寒天の酢味噌和え	糸寒天、白みそ	砂糖	筍、キャベツ、人参、万能ねぎ、ほうれん草
		かみなり豚汁	豚バラ、押し豆腐、赤みそ、白みそ	炒め油、じゃがいも、糸こんにゃく	大根、人参、長ねぎ、小松菜
27 火	岐阜県郷土料理	『五平餅』『すったて汁』は岐阜県の郷土料理です。すったてはゆでた大豆をすりつぶしたものです。			
		五平餅	赤みそ	アルファ化米、砂糖、白すりごま	
		かぶの塩昆布和え	○ 塩昆布		かぶ、かぶの葉、人参、きゅうり
		すったて汁	大豆、白みそ	こんにゃく、じゃがいも、炒め油	ごぼう、人参、大根、長ねぎ
28 水		ヴィネグレットは東ヨーロッパの家庭料理で、ビーツという赤い根菜を使った彩のよいサラダです。酸味がさわやかなビーツのおいしさを楽しんでください。			
		手作りピロシキ	豚肉	小麦粉、強力粉、砂糖、春雨、炒め油、片栗粉、揚げ油	玉ねぎ、人参
		具だくさんポトフ	○ 鶏肉、ウィンナー 	じゃがいも	人参、玉ねぎ、キャベツ、セロリ、チンゲンサイ
		ヴィネグレット (ビーツのサラダ)	ベーコン(卵乳なし)	じゃがいも、サラダ油、砂糖	ビーツ、人参、玉ねぎ、セロリ、きゅうり、グリーンピース、にんにく
29 木		ごはん 		米	
		のりの佃煮	○ きざみのり	砂糖	
		ほっけの秋あんかけ	ほっけ(切り身)	片栗粉、揚げ油、炒め油	生姜、人参、干し椎茸、しめじ、えのき、筍、あさつき、チンゲンサイ
		吉野汁	鶏肉、絹ごし豆腐	こんにゃく、片栗粉	大根、人参、干し椎茸、長ねぎ、小松菜
30 金	ハロウィン創立75周年	野菜ジュース			ぶどうジュース
		赤米のお赤飯		米、赤米	
		かぼちゃクロック	鶏ひき肉 	じゃがいも、炒め油、小麦粉、パン粉(乳卵大豆なし)、生パン粉(乳卵大豆なし)、マカロニ、サラダ油、砂糖	かぼちゃペースト、玉ねぎ
		リボンパスタのサラダ			人参、どうもろこし、レッドキャベツ、きゅうり
		チンゲン菜とコーンのスープ	鶏肉		玉ねぎ、チンゲンサイ、人参、どうもろこし、パセリ
		かぼちゃプリン	豆乳		かぼちゃペースト

食べ物の「もったいない」を減らそう!

国では、10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。食品ロスは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。現在、日本の食料自給率は約38% (カロリーベース)※1と、多くを海外からの輸入に頼っています。それにもかかわらず、年間約461万トン (推計値)もの食品ロスが発生しています※2。これは、1人1日当たり、おにぎり1個分を捨てている量に相当します。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。まずは、身近なところから「もったいない」を減らしていきましょう。

※1：農林水産省 (令和6年度) ※2：消費者庁・環境省・農林水産省 (令和6年度)

「味覚の秋」がやって来た!!

五感で味わい、食事を楽しみましょう

新米をはじめ、さまざまな農作物が収穫の時期を迎えています。サンマやサケなどの魚も脂ののっておいしい季節です。このように旬の食べ物が豊富で、気候も過ごしやすく食欲が増すことから、「味覚の秋」や「食欲の秋」といわれます。

食事のとき、テレビやスマートフォンを見ながらダラダラ食べていませんか。食事に集中してよく味わうことで、満足感が高まり、心も体もリフレッシュできます。五感を使って味わい、「味覚の秋」を楽しみましょう。

五感を使って味わうとは?

五感とは、味覚・視覚・聴覚・嗅覚・触覚の5つの感覚のことです。このうち舌で感じるのが「味覚」ですが、実はそれ以外の4つの感覚も、食べ物のおいしさに深く関わっています。食べるときに五感を意識してみましょう。

味覚の秋・食欲の秋



給食時間にできること

- 協力して準備をし、食べる時間を確保する**
食べいているときも時間を意識しましょう
- 自分が食べ切れる量に調整する**
体に必要な量を知らなくても大丈夫です
- 食べ残しのないように、きれいに食べる**
「お皿ビカビカ」を目指しましょう

舌で味わう味覚 甘味・酸味・塩味・苦味・うま味 (5つの基本味)	目で見る視覚 色・形・大きさ・盛り付け	耳で聴く聴覚 かんたときの音	鼻で嗅ぐ嗅覚 におい・風味
--	-----------------------------------	------------------------------	-----------------------------

皮膚や口の中で感じる触覚

 温度・硬さ・なめらかさ

味覚ではなく触覚で感じるもの

- 辛み…唐辛子などのピリピリとした刺激や熱さ
- 渋み…濃い緑茶や渋柿などで、舌がギョツとする感覚
- 清涼感…ミントなどのスースーとした冷たさ