

涼しい風が気持ちの良い季節になりました。爽やかな秋の到来です。給食では、秋を感じさせてくれる食材をたくさん使います。秋の味覚を楽しんで食べましょう。秋は「スポーツの秋」「読書の秋」でもありますね。よく食べ、よく運動し、よく勉強もして、元気に過ごしましょう。

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50万tと推計されています。

日本人1人当たり、おにぎり1個分の食べ物を毎日捨てていることになります。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」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組んでみましょう。

食品ロス削減 3つのコツ

1 か 買いすぎない つか ぶん か 使いきれ的分だけ買いましょう	2 つく 作りすぎない た ぶん ちゅうり 食べきれ的分だけ調理しましょう	3 た のこ 食べ残さない つく はや た 作ったら早めに食べきりましょう
--	--	--

目の健康に ビタミンA を!

10月10日は「目の愛護デー」です。10を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから制定されました。目の健康に関わる栄養素に「ビタミンA」があります。不足すると、暗い所で物が見えにくくなる「夜盲症」のほか、ドライアイや視力の低下を引き起こす恐れがあります。何かと目を使う機会の多い現代に、意識してとりたい栄養素の一つです。

ビタミンAを多く含む食べ物



スポーツで力を発揮するための食事とは?

スポーツの競技や試合で、自分が持っている力を十分に発揮するために必要なことは何でしょう? 日々の練習やトレーニングももちろん大切ですが、何よりも食事と睡眠をしっかりとって、体調を整えることが重要です。日ごろから栄養バランスの良い食事を心がけ、健康な体づくりを目指しましょう。

健康な体をつくるためのポイント 栄養バランスの良い食事を心がける

主食、主菜、副菜の組み合わせを基本とし、果物、牛乳・乳製品をプラスしましょう。朝・昼・夕の3回の食事に加え、必要に応じて「補食」を取り、エネルギーや栄養素を補います。補食には、おにぎりやサンドイッチといった主食のほか、バナナなどの果物、牛乳・乳製品がおすすめです。

- | | |
|-----------|--|
| 主食 | (主にエネルギーのもとになる炭水化物を多く含む食品)
…ごはん・パン・めん類など |
| 主菜 | (主に体をつくるもとになるたんぱく質を多く含む食品)
…肉・魚・大豆・卵などを多く使ったおかず |
| 副菜 | (主に体の調子を整えるもとになるビタミン、ミネラルなどを多く含む食品)
…野菜・きのこ・いも・海藻類などを多く使ったおかず |



— 今月の献立紹介 —

6日(木) <世界の料理献立>

ロシアの料理を提供します。ピロシキは具の入ったパンのようなもので、本場のように焼いて作ります。

14日(金) <ブックメニュー>

10月18日から11月4日はもみじの読書週間です。給食ではブックメニューとして、『めぐるのさんま』から、さんまの当座煮を作ります。『めぐるのさんま』は有名な落語です。ぜひこの機会に読んでみてくださいね。

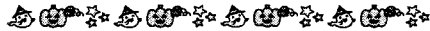
31日(月) <ハロウィン献立>

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、中身をくりぬいたかぼちゃにろうそくを立て、魔よけとしていたそうです。今では仮装をしたりかぼちゃのお菓子を作ったりしますね。給食では、かぼちゃプリンを作ります。



— 給食費引き落としについて —

今月の給食費の引き落としは10月5日(水)です。未納となりませんよう、残高にご注意ください。



10月 献立表 (18回)



令和4年9月30日
調布市立多摩川小学校
校長 上杉 潤
栄養士 山口 未羽

日	献立名	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	エネルギー たんぱく質
3月	ミートドリア ノンオイルサラダ 野菜スープ 巨峰	★牛乳 ベーコン 豚肉 ★ビザチーズ けずり	米 乳除去マーガリン 油 砂糖 ★小麦粉	玉葱 人参 マッシュルーム トマトジュース パセリ キャベツ ★もやし 小松菜 レモン 白菜 ホールコーン ★巨峰	632 kcal 22.7 g
4火	秋の香りごはん 鶏肉のから揚げ 野菜のごま酢かけ 豆腐となめこのみそ汁	★牛乳 油揚げ 鶏肉 豆腐 わかめ みそ けずり	米 もち米 さつまいも 油 でんぶん 砂糖 ★ごま	ぶなしめじ 椎茸 人参 にんにく 生姜 キャベツ 大根 白菜 なめこ ねぎ	556 kcal 24.6 g
5水	ごはん いかの南蛮焼き 春雨サラダ ワタンスープ	★牛乳 ★いか 鶏肉 けずり	米 ★ごま 春雨 油 砂糖 ★ワタンの皮	ねぎ にんにく 生姜 人参 キャベツ きゅうり 小松菜 たけのこ	527 kcal 25.2 g
6木	手作り焼きピロシキ ボルシチ風煮込みスープ ザワークラウト	★牛乳 豚肉 ★生クリーム	砂糖 油 春雨 でんぶん じゃがいも ★小麦粉 乳除去マーガリン	人参 玉葱 かぶ セロリー キャベツ トマト 白菜	515 kcal 21.1 g
7金	ごはん 手作りふりかけ 秋野菜の煮物 野菜のしらすあえ	★牛乳 おかか 青のり ひじき 鶏肉 竹輪 生揚げ けずり しらす干し	米 砂糖 油 里芋 こんにゃく	ごぼう 人参 大根 椎茸 キャベツ 小松菜 白菜	516 kcal 23.7 g
12水	ブルーベリー蒸しパン 白菜のクリーム煮 野菜のマヨしょうゆ	★牛乳 調整豆乳 ベーコン 鶏肉 豆乳クリーム	★蒸しパンミックス 乳除去マーガリン 砂糖 油 ★小麦粉 エッグケア マヨ	★ブルーベリー 白菜 チンゲン菜 人参 玉葱 ホールコーン マッシュルーム ブロッコリー キャベツ	534 kcal 18.5 g
13木	味噌ラーメン ハタハタのから揚げ もやしの炒めナムル りんご	★牛乳 豚肉 みそ ★はたはた	★蒸し中華めん 油 米粉 ごま油	にんにく 生姜 椎茸 キャベツ たけのこ ホールコーン ねぎ ニラ 人参 きくらげ 小松菜 ★豆もやし ★りんご	498 kcal 21.8 g
14金	ごはん さんまの当座煮 野菜のごま醤油あえ 豆腐とわかめのみそ汁	★牛乳 さんま 昆布 わかめ 豆腐 油揚げ み そ けずり	米 砂糖 ごま油 ★ごま	にんにく 生姜 小松菜 大根 人参 白 菜 ごねぎ ぶなしめじ なめこ	575 kcal 25.1 g
18火	梅じゃこごはん 生揚げの野菜あんかけ煮 野菜の甘酢かけ	★牛乳 ★じゃこ 生揚げ 豚肉 けずり	米 ★ごま 油 砂糖 でんぶん	カリカリ梅 生姜 たけのこ 人参 椎茸 きくらげ 白菜 小松菜 キャベツ 大根	551 kcal 25.4 g
19水	2色揚げパン 白身魚のトマトソース コンスープ ノンオイルサラダ	★牛乳 きな粉 豚肉 メルルサ ベーコン	★ミルクパン 油 じゃがいも でんぶん 砂糖	にんにく 玉葱 人参 マッシュルーム トマト ホールコーン クリームコーン パセ リ 大根 キャベツ ★レモン汁	559 kcal 25.9 g
20木	スパゲティナポリタン じゃこサラダ 白菜のスープ	★牛乳 ロースハム ベーコン じゃこ 鶏肉	★スパゲティ 油 砂糖 じゃがいも	玉葱 人参 ピーマン にんにく キャベツ ★もやし 水菜 白菜 ねぎ えのきたけ	490 kcal 20.7 g
21金	さつま芋ごはん 鯖の塩焼き ひじきの五目煮 すまし汁	★牛乳 鯖 ひじき 油揚げ 大豆 豆腐 けずり 昆 布	米 さつまいも ★ごま 油 米こんにゃく 砂糖	人参 小松菜 ぶなしめじ えのきたけ ねぎ	519 kcal 25.5 g

日	献立名	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	エネルギー たんぱく質
24月	黒砂糖パン マカロニグラタン コブサラダ オニオンスープ	★牛乳 鶏肉 ★粉チーズ 鶏肉 ★むきえび ベーコン けずり	★黒砂糖パン ★マカロニ 油 乳除去マーガリン ★小麦粉 ★パン粉 エッグケアマヨ	玉葱 人参 マッシュルーム パセリ きゅうり トマト ホールコーン セロリー	559 kcal 26.6 g
25火	麦ごはん 豆腐の小判焼き 青菜いため 大根のみそ汁	★牛乳 鶏肉 豆腐 ベーコン みそ けずり	米 おおむぎ でんぶん 砂糖 油	玉葱 キャベツ 小松菜 人参 ぶなしめ じ えのきたけ ねぎ 大根 白菜	541 kcal 24.1 g
26水	カレーライス グリーンサラダ	★牛乳 豚肉	米 油 じゃがいも ★小麦粉 乳不使用マーガリン 砂糖	にんにく 生姜 玉葱 人参 グリンビー ス キャベツ きゅうり ブロッコリー	549 kcal 17.0 g
27木	里芋とひじきのそぼろ丼 白身魚のすまし汁 野菜のあえもの 柿	★牛乳 鶏肉 大豆 ひじ き みそ 醤油 豆腐 けずり	米 油 里芋 砂糖 でんぶん	にんにく 生姜 玉葱 人参 たけのこ ねぎ キャベツ 小松菜 大根 ★柿	551 kcal 24.0 g
28金	じゃこ入り大根ごはん 魚のピリ辛焼き ポテトソテー かき卵汁	★牛乳 けずり ★じゃこ ムキガレイ ベーコン 鶏肉 ★卵	米 砂糖 油 じゃがいも でんぶん	大根 小松菜 ねぎ 生姜 にんにく 玉 葱 チンゲン菜 人参 えのきたけ	539 kcal 30.0 g
31月	パンパキンパン チキンポトフ ブロッコリーソテー かぼちゃプリン	★牛乳 鶏肉 ウインナーソー セージ ベーコン 寒天 アガー 調整豆乳 豆乳クリーム	★パンパキンパン じゃがいも 油 砂糖	人参 玉葱 キャベツ かぶ セロリー ブロッコリー かぼちゃペースト	472 kcal 19.8 g

※調布市の学校給食には、安全性が確認された食材を使用しています。

また、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。

※★は食物アレルギー対応食材です。

※多摩川小学校では新潟県産米、埼玉県産の木島平村の食材も給食に使用しています。

※木島平村産：巨峰、ぶなしめじ、なめこ、えのきたけ 地場野菜：今月は地場野菜の使用はありません



くちた
あとひと口食べよう！

