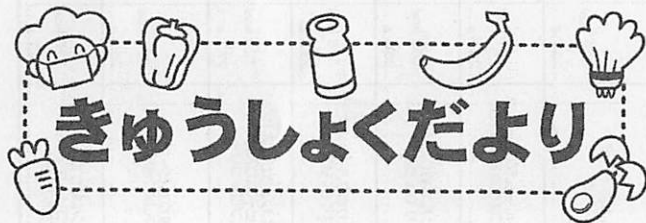


日曜日	こんだて名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1火	チンジャオロース ^{チンジャオロース} 野菜スープ ごまプリン		牛乳、ぶた肉	米、油、でんぷん、じゃがいも、黒砂糖、ごま、さとう	しょうが、にんにく、ピーマン、赤ピーマン、たけのこ、えのきたけ、にんじん、玉ねぎ、ほくさい、しめじ	622 kcal 28.2 g
2水	わかめごはん チキンチキンごぼう シーザーサラダ		牛乳、わかめ、とり肉、ベーコン、粉チーズ	米、でんぷん、油、じゃがいも、さとう、オリーブ油	ごぼう、にんじん、枝豆、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、にんにく、梨	676 kcal 21.3 g
3木	ソース焼きそば 豚スープ 野菜チップ		牛乳、ぶた肉、豚のり、とり肉、たまご	煎し中華めん、油、でんぷん、じゃがいも、さつまいも	にんじん、玉ねぎ、キャベツ、干しいたけ、たけのこ、ほうれん草、とうもろこし、ごぼう、れんこん	698 kcal 23.9 g
4金	ミルクパン かぼちゃクロック キャベツソテー きのこのスープ		牛乳、ぶた肉、大豆、とり肉、調製豆乳	ミルクパン、じゃがいも、小麦粉、でんぷん、パン粉、生パン粉、油、米粉	玉ねぎ、かぼちゃ、にんじん、キャベツ、ピーマン、にんにく、しょうが、しめじ、パセリ	637 kcal 24.1 g
7月	ごはん ヤニヨムチキン 野菜の中巻和え トックスープ		牛乳、とり肉、生わかめ	米、小麦粉、米粉、油、さとう、ごま油、白ごま、トック	にんにく、もやし、ごま、つな、にんじん、ほくさい、ねぎ	719 kcal 28.1 g
8火	冷凍ちゃんぽん ^{冷凍ちゃんぽん} ししゃもの旨のりフライ 野菜の千枚煎あえ		牛乳、ぶた肉、かまぼこ、みそ、ししゃも、旨のり、おかつか	冷凍ちゃんぽん、でんぷん、小麦粉、生パン粉、パン粉、油、さとう	にんにく、しょうが、にんじん、玉ねぎ、ほくさい、チンゲン菜、たけのこ、きくらげ、キャベツ、きゅうり、ねぎ	618 kcal 31.5 g
9水	チキンカレーライス ビーンズサラダ		牛乳、とり肉、ひよこ豆	米、じゃがいも、小麦粉、乳不使用マーガリン、油、さとう	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、キャベツ、枝豆、きゅうり、豆峰	679 kcal 22.9 g
10木	チリコンカンドッグ チキンポトフ コーンフ레이크サラダ		牛乳、ぶた肉、大豆、とり肉、ウィンナー	コッパパン、さとう、小麦粉、じゃがいも、コーンフ레이크、油	にんにく、にんじん、玉ねぎ、セロリ、キャベツ、大根、ブロッコリー、かぶ、きゅうり、とうもろこし	670 kcal 25.5 g
11金	焼茶漬け ほうれん草とチーズの卵焼き おひききんぴら		牛乳、きんめだい、のり、ぶた肉、たまご、ダイスチーズ、さつまいも	米、白ごま、油、じゃがいも、さとう	ごま、つな、玉ねぎ、にんじん、ほうれん草、ごぼう、糸こんにゃく、いんげん	685 kcal 26.4 g
15火	ごはん 和風ハンバーグ 野菜の野菜和え 白滝のみそ汁		牛乳、ぶた肉、豆腐、生わかめ、みそ、そば粉	米、生パン粉、じゃがいも、油、さとう、でんぷん、白ごま	玉ねぎ、野菜、にんじん、大根、なめこ、ねぎ	692 kcal 26.1 g
16水	パエリア 麺のパン粉焼き ABCマカロニスープ みかん		牛乳、とり肉、いか、むぎえび、麺粉、チーズ、ベーコン	米、乳不使用マーガリン、油、パン粉、マカロニ	にんにく、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、パセリ、キャベツ、セロリ、みかん	602 kcal 32.3 g
17木	きなこビスキュイパン ポークシチュー 大根サラダ		牛乳、きなこ、ぶた肉、ロースハム	食パン、マーガリン、さとう、小麦粉、じゃがいも、油、乳不使用マーガリン	にんにく、玉ねぎ、にんじん、セロリ、マッシュルーム、グリーンピース、大根、きゅうり	724 kcal 26.7 g
18金	野菜と卵のそぼろごはん 豆入り豚汁 紅いもスイーツ		牛乳、ぶた肉、たまご、とり肉、生あげ、大豆、調製豆乳、豆乳ホイップ	米、さとう、油、じゃがいも、さつまいも、紅いもペースト、乳不使用マーガリン	玉ねぎ、にんじん、干しいたけ、しょうが、いんげん、ごぼう、こんにゃく、たけのこ	687 kcal 22.9 g
21月	ハヤシライス 和風マゼドアンサラダ マスカットゼリー		牛乳、ぶた肉	米、油、乳不使用マーガリン、小麦粉、さとう、じゃがいも	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、きゅうり、とうもろこし、マスカットジュース100%	660 kcal 19.8 g
23水	ごはん さんまの焼魚 キャベツのごま和え 野菜のみそ汁		牛乳、さんま、焼魚、油、あげ、みそ、そば粉	米、でんぷん、油、さとう、白ごま、白砂糖、ごま、黒ごま	しょうが、ほうれん草、キャベツ、にんじん、大根、ねぎ	672 kcal 25.7 g
24木	えびピラフ クリスピーチキン ごぼうサラダ		牛乳、むぎえび、とり肉	米、乳不使用マーガリン、でんぷん、小麦粉、コーンフ레이크、マヨネーズ(エッグフリー)、さとう、油	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、とうもろこし、にんにく、ごぼう、きゅうり、枝豆	621 kcal 28.0 g
25金	ほうとう わかさぎ佃煮 野菜の旨煎あえ		牛乳、ぶた肉、油、あげ、みそ、わかさぎ、おかつか	冷凍ほうとう、でんぷん、油、ざらめ、白ごま、さとう	かぼちゃ、大根、にんじん、しめじ、ねぎ、キャベツ、きゅうり、しょうが	658 kcal 26.8 g
28月	マーボー ^{マーボー} 中華スープ りんご		牛乳、ぶた肉、大豆、おし豆腐、とり肉、きぬこ、し豆腐	米、油、さとう、でんぷん、ごま油	しょうが、にんにく、ねぎ、たけのこ、干しいたけ、にんじん、ごま、つな、ほくさい、りんご	688 kcal 23.9 g
29火	نانのツナマヨカレー ^{ナン} 風味焼き マカロニのクリーム ^{マカロニ} こんにゃくサラダ		牛乳、ツナ、とり肉、生クリーム	ナン、マヨネーズ(エッグフリー)、マカロニ、油、じゃがいも、小麦粉、乳不使用マーガリン、さとう	玉ねぎ、パセリ、にんにく、しょうが、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、こんにゃく、きゅうり、キャベツ、ブロッコリー	726 kcal 27.7 g
30水	ごはん 鶏肉のから揚げ じゃがいもオムレツ ^{オムレツ} 白湯とベーコンスープ		牛乳、とり肉、ぶた肉、ベーコン	米、でんぷん、小麦粉、油、じゃがいも	にんにく、しょうが、玉ねぎ、ピーマン、キャベツ、にんじん、ほくさい	670 kcal 26.4 g
31木	和風スープパグッティ ^{パグッティ} イタリアンドレッシング ^{イタリアン} サラダ かぼちゃのケーキ		牛乳、ベーコン、とり肉、調製豆乳	スパグッティ、でんぷん、油、さとう、小麦粉	にんにく、玉ねぎ、にんじん、わけぎ、しめじ、干しいたけ、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、レモン、パプリカ、かぼちゃ	726 kcal 24.7 g

※行事や材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。



きゅうしよくだより

令和元年9月30日
調布市立若葉小学校
校長 渡邊 桂子
栄養士

秋風が吹き、少しずつ過ごしやすい季節になりました。スポーツの秋・芸術の秋・読書の秋・そして食欲の秋といわれるように、秋にはおいしい食べ物がたくさんあります。爽やかな秋の感謝して、旬の食べ物を楽しみましょう。



食べ物を無駄にしていますか?

10月には国が定める「食品ロス削減月間」です。食品ロスとは、まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことで、日本では1年間で600万トンを超える量が発生しています。このうち約半分は家庭からのものであり、私たち一人ひとりが食品を無駄にしないように意識して取り組む必要があります。

今年5月、「食品ロスの削減の推進に関する法律（食品ロス削減推進法）」が公布され、食品ロス削減月間が定められました。



食品ロスを防ぐために

必要な物を、使い切れる分だけ買う

すぐに使うなら、消費期限や賞味期限の近いものを選ぶ

家族が食べ切れる量を考えて、料理を作る

余った食品を使い切る日を設ける

冷蔵庫や食品庫は「整理整頓し、「見える化」する

冷凍できるものは、新鮮なうちに冷凍する



舌で感じる味には、甘味・酸味・苦味・塩味・うま味の5つがあります。この中で、酸味は腐った物、苦味は毒を示し、本能的に避けるようになっているため、酸味や苦味のある野菜を苦手とする子が多いようです。しかし、いろいろな味を経験することで味覚の幅が広がり、成長するにつれ、苦手な食べ物もおいしく食べられるようになっていきます。小さいころから、無理のない範囲でさまざまな食材に慣れ親しみ、食べる楽しさを積み重ねていくことが大切です。

試食会を行いました

9月12日(木)に、一年生及び転入生の保護者を対象に試食会を行いました。当日は90名ものご参加をいただき、ありがとうございました。アンケートの中で「世界各国のメニューで、家でも簡単に作れるものがあれば、お便りにレシピを載せてほしい」というリクエストがありましたので、サモアの『カレモア』という料理を紹介します。カレニカレー モアニ鶏肉

4人分

にんにく(みじん切り)	適量	塩	適量
生姜(みじん切り)	適量	こしょう	適量
炒め油	小さじ1	しょうゆ	大さじ1・2/3
鶏小間肉	100g	カレー粉	大さじ1・2/3
玉ねぎ(スライス)	1個	鶏がらスープの素	小さじ1
赤パプリカ	適量	水	600cc
黄パプリカ	適量	ローリエ(葉)	1枚
人参(斜め短冊)	1/2本	ココナッツミルク	100cc
じゃがいも(いちょう)	1個	片栗粉	適量

- ①にんにく～玉ねぎを油でよく炒める。
- ②パプリカ(赤・黄)、人参、じゃがいもを入れ塩、こしょう、カレー粉を入れて炒める。
- ③水と鶏がらスープの素、ココナッツミルク半分、しょうゆを入れて煮込む。
- ④様子を見て片栗粉でとろみを付ける。
- ⑤最後に残りのココナッツミルクを入れて完成。

今月の献立より

4日(金)ブックメニュー
参考：『14ひきのかぼちゃ』『14ひきのあさごはん』
(作/絵 いわむらかずお)
かぼちゃのコロッケ・きのこのスープを作ります。

31日(木)『ハロウィン献立』
ハロウィンは、秋の収穫を祝い悪霊などを追い出す行事として始まりました。今では仮装を楽しんだり、「かぼちゃのおばけ(ジャック・オー・ランタン)」を飾ったりして大人や子供も楽しめるイベントです。給食では、かぼちゃのケーキを作ります。



今月の地場産野菜 キャベツ・ブロッコリー



★お願い

- ・10月7日(月)に10月分の給食費が引き落とされます。未納となりませんよう、入金をお願いします。なお、手数料が一件につき10円かかりますのでご了承ください。
- ・給食当番のときは、必ずマスクを持参させてください。よろしくお願いします。

