

[10月 献立表]

松ノ木小学校 栄養士 山崎好子

日	主食	牛乳	おかず	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人ばく質 脂質 食塩相当量
2 水	深川めし	○	厚焼きたまご 飛鳥汁 かぶのレモンじょうゆあえ	油揚げ、あさり水煮、もみのり、 ★牛乳、★たまご、さば節(だし)、 とり肉、淡色辛みそ、赤色辛みそ、 豆乳	米、麦、炒め油、さとう、じゃがいも	ごぼう、ケール(冷)、にんじん、 乾しいたけ、さやえんどう、たまねぎ、 だいこん、こまつな、かぶ、かぶの葉、 レモン(果汁)	572 kcal 28.8 g 22.1 g 2.9 g
3 木	わかめごはん	○	ゼリーフライ むらくも汁 おひたし	たきこみわかめ、★牛乳、おから、 ★たまご、さば節(だし)、かつお節	米、麦、白炒りごま、じゃがいも、 炒め油、★小麦粉、★パン粉、揚げ油、 でんぶん	にんじん、たまねぎ、ながねぎ、 もやし、こまつな、キャベツ	559 kcal 19.8 g 16.4 g 2.4 g
4 金	麦ごはん	○	さわらの西京焼き 吉野汁 ミルクかりんとう	★牛乳、さわら、淡色辛みそ、 さば節(だし)、出し昆布、油揚げ、 かまぼこ、とり肉、★脱脂粉乳	米、麦、さとう、つきこんにやく、 でんぶん、★うどん、★玉ふ、 さつまいも、揚げ油	しょうが、にんじん、ながねぎ、 みつば(根みつば)	670 kcal 28.8 g 18.2 g 2.0 g
7 月	ブルコギ丼	○	春雨スープ 切干とネギのゴマ酢あえ	豚肉、★牛乳、とうふ、さば節(だし)	米、麦、炒め油、さとう、ごま油、 白炒りごま、はるさめ、コチュジャン	にんにく、しょうが、もやし、 にんじん、しめじ、ながねぎ、ニラ、 乾しいたけ、えのきたけ、こまつな、 切干大根、きゅうり	589 kcal 24.5 g 19.1 g 2.9 g
8 火	きなこ揚げパン PTA試食会	○	チリコンカン ゆずごまサラダ	きな粉、★牛乳、赤いんげん豆、 ベーコン、豚挽き肉、とり骨(スープ)、 干ひじき、★水煮	★ミルクコッペパン、揚げ油、 さとう、炒め油、じゃがいも、 サラダ油、白炒りごま	にんにく、しょうが、タネ、ニンジン、ピーマン、 セロリ(スープ)、スライスジャム(缶)、 ホール(缶)、ホール(缶)、きゅうり、 キャベツ、だいこん、こまつな、ゆず	656 kcal 26.7 g 26.3 g 2.6 g
9 水	麦ごはん	○	ホキとコーンの揚げ煮 めかたま汁 もやしと小松菜のナムル	★牛乳、ホキ、さば節(だし)、 ★たまご、乾燥めかぶ	米、麦、でんぶん、じゃがいも、 揚げ油、さとう、ごま油	ながねぎ、しょうが、にんにく、 ホールコーン(缶)、にんじん、 ピーマン、たけのこ、えのきたけ、 こまつな、もやし	577 kcal 24.6 g 16.2 g 2.7 g
10 木	五目おこわ	○	けんちん汁 みたらしだんご	出し昆布、とり肉、★牛乳、 さば節(だし)、とうふ、油揚げ、 絹とうふ	米、もち米、麦、むぎぐり、炒め油、 こんにやく、じゃがいも、白玉粉、 さとう、でんぶん	にんじん、たけのこ(缶)、 さやいんげん、ごぼう、だいこん、 ながねぎ	578 kcal 21.8 g 15.1 g 2.3 g
11 金	麦ごはん	○	メルのミソ入ソースかけ 沢煮わん 野菜のごまあえ	★牛乳、メル、淡色辛みそ、 さば節(だし)、出し昆布、豚肩肉	米、麦、でんぶん、揚げ油、サラダ油、 さとう、ごま(いり)、つきこんにやく	たまねぎ、ごぼう、たけのこ(缶)、 乾しいたけ、にんじん、だいこん、 ながねぎ、みつば(根みつば)、 もやし、こまつな	588 kcal 23.7 g 20.8 g 2.1 g
15 火	麦ごはん	○	さばの香味焼き 具だくさんみそ汁 もやしの梅醤油あえ	★牛乳、★さば、淡色辛みそ、 さば節(だし)、出し昆布、とうふ、 油揚げ、赤色辛みそ	米、麦、白炒りごま、米粉、サラダ油、 さとう、じゃがいも	ながねぎ、ごぼう、にんじん、 だいこん、はくさい、こまつな、 もやし、梅干し	591 kcal 28.2 g 21.4 g 2.4 g
16 水	麦ごはん	○	とり肉のショウガ焼き 野菜のみそ汁 キャベツのおかか和え	★牛乳、とりもも肉、油揚げ、 淡色辛みそ、赤色辛みそ、 さば節(だし)、かつお節	米、麦、炒め油	しょうが、ごぼう、にんじん、 たまねぎ、こまつな、キャベツ	548 kcal 24.2 g 18.1 g 2.2 g
17 木	みそラーメン	○	キャベツと大根のゆかりあえ キャラメルポテト	豚もも肉、赤色辛みそ、 とり骨(スープ)、豚骨(スープ)、 ★牛乳	★蒸し中華めん、サラダ油、炒め油、 ごま油、白炒りごま、さつまいも、 揚げ油、さとう、水あめ、★豆乳バター	にんにく、しょうが、もやし、木茸、 ホールコーン(缶)、ながねぎ、 こまつな、しょうが(スープ)、 だいこん、キャベツ、ゆかり	572 kcal 21.4 g 19.3 g 3.2 g
18 金	麦ごはん	○	ホキの南部揚げ 塩肉じゃが 野菜のごまだれあえ	★牛乳、ホキ、さば節(だし)、 豚肩肉、乾燥わかめ	米、麦、★小麦粉、黒炒りごま、 揚げ油、さとう、炒め油、 つきこんにやく、じゃがいも、 白すりごま、サラダ油	にんじん、たまねぎ、こまつな、 キャベツ	654 kcal 26.3 g 22.9 g 2.2 g
19 土	ドライカレー	○	ひじきと青大豆のサラダ 米粉のきな粉ケーキ	豚挽き肉、大豆、★牛乳、青大豆、 干ひじき、きな粉、豆乳	米、麦、炒め油、さとう、ごま油、 米粉、サラダ油	スライスジャム(缶)、にんにく、しょうが、 セロリ、たまねぎ、にんじん、 レーズン、キャベツ、だいこん、 ホールコーン(冷)	718 kcal 21.5 g 22.4 g 2.0 g
22 火	麦ごはん	○	さわらのごまみそがけ かきたま汁 もやしとコマツナの辛子じょうゆ	★牛乳、さわら、赤色辛みそ、 さば節(だし)、とうふ、★たまご	米、麦、さとう、白炒りごま、 白すりごま、でんぶん	しょうが、ながねぎ、こまつな、 もやし	551 kcal 27.4 g 17.5 g 2.2 g
23 水	凍豆腐ごはん	○	ししゃものか焼 豚汁 くだもの	豚肩肉、高野豆腐、★牛乳、ししゃも、 煮干し(だし)、豚肉、とうふ、 淡色辛みそ、赤色辛みそ	米、麦、炒め油、さとう、こんにやく、 じゃがいも	にんじん、乾しいたけ、さやいんげん、 ごぼう、ながねぎ、だいこん、 こまつな、くだもの	572 kcal 25.7 g 19.1 g 2.6 g
25 金	チキンソテー 教室時検診	○	野菜スープ オレンジゼリー	とり肉、豆乳、★生クリーム、 ★ピザ用チーズ、★牛乳、ベーコン、 とり骨(スープ)、粉寒天、ゼラチン	米、麦、豆乳バター、サラダ油、 ★小麦粉、炒め油、さとう	たまねぎ、にんじん、こまつな スライスジャム(缶)、たけのこ(缶)、 キャベツ、セロリ(スープ)、 オレンジジュース	700 kcal 24.4 g 26.7 g 3.1 g
28 月	けんちんうどん	○	いが栗揚げ くだもの	煮干し(だし)、さば節(だし)、 豚肩肉、油揚げ、★牛乳、豆乳	★冷凍うどん、炒め油、里芋、 こんにやく、さつまいも、さとう、 ★豆乳バター、★小麦粉、 ★そうめん、揚げ油	ごぼう、にんじん、だいこん、 切干大根、ながねぎ、こまつな、 くだもの	575 kcal 19.5 g 20.3 g 2.7 g
29 火	さんまご飯	○	野菜のみそ汁 おひたし	さんま、★牛乳、煮干し(だし)、 淡色辛みそ、赤色辛みそ、かつお節	米、麦、でんぶん、揚げ油、さとう、 炒め油、じゃがいも	しょうが、ごぼう、にんじん、 たまねぎ、しめじ、こまつな、 キャベツ、もやし	555 kcal 20.6 g 19.0 g 2.4 g
30 水	麦ごはん	○	納豆 のりあげくん みそ汁 こまつな甘じょうゆあえ	★牛乳、納豆、とり挽き肉、★たまご、 焼きのり、煮干し(だし)、とうふ、 乾燥わかめ、淡色辛みそ、赤色辛みそ	米、麦、じゃがいも、★生パン粉、 さとう、揚げ油	れんこん、にんじん、えのきたけ、 たまねぎ、こまつな	581 kcal 27.9 g 18.7 g 2.0 g
31 木	ひじきピラフ こいん	○	かぼちゃのポタージュ カリカリ揚げのサラダ	干ひじき、とり挽き肉、★牛乳、 とり骨(スープ)、豆乳、 ★生クリーム、油揚げ	米、麦、豆乳バター、さとう、炒め油、 じゃがいも、ごま油、サラダ油	たまねぎ、赤ピーマン、ホールコーン、 かぼちゃ、にんじん、こまつな、 キャベツ	557 kcal 19.5 g 17.8 g 2.6 g

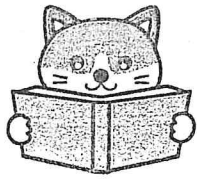
※アレルギー食品には記号を表示しています

令和6年10月2日

杉並区立松ノ木小学校

校長 笠原 秀浩

栄養士 山崎 好子



10月給食だより



暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちがよい季節になりました。10月の第2月曜日は「スポーツの白」です。スポーツの秋は、バランスの良い食事、栄養をしっかりと、早寝・早起きを心がけて元気に過ごしましょう！

目の健康に役立つ食べ物とは？

皆さんは、タブレットや携帯・ゲーム機・スマートフォンなどで、目を使い過ぎていませんか？10月10日は「目の愛護デー」です。愛護デーに合わせ、目の健康について考えてみましょう。

目の健康に関わる栄養素や機能成分には、「ビタミンA」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロテノイド」の一種、「β-カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」などがあります。

「β-カロテン」は、体内で効率よくビタミンAに変換され、目の健康維持に役立ちます。ルテインとゼアキサンチンは、目を構成する成分で、光による刺激から目を保護する網膜色素を増加させると考えられています。白々の食事をバランスよく食べることは、体全体を元気にすることに通じるということです。

<p>ビタミンAを多く含む</p> <p>レバー うなぎ さんたら たまご(卵黄)</p>	<p>ルテインを多く含む</p> <p>ほうれん草 ブロッコリー</p>
<p>β-カロテンを多く含む</p> <p>にんじん ほうれん草 かぼちゃ しゅんぎく</p>	<p>ゼアキサンチンを多く含む</p> <p>トウモロコシ パプリカ</p>



10月は食品ロス月間・10月30日は食品ロス削減の日

皆さんは、日本の食品ロス量を国民一人一日あたりで計算すると、どれくらいの量になるか知っていますか？農林水産省の令和4年度の推計値では、おにぎり1個分。約103gにあたりと発表されています。毎日おにぎり1個分を捨てていることとなります。食べ物をムダにすると、資源やエネルギーもムダにすることとなります。毎日の食事、残さずに食べていますか？

給食では、皆さんに必要な栄養量を計算して提供しています。10月は食品ロスを意識してみましょう。

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>
--	--	--