



日中の強い日差しも少し弱まり、過ごしやすい季節も間近となりました。まもなく本格的な秋になります。「スポーツの秋」「食欲の秋」「読書の秋」、秋はいろいろなことが楽しめる季節です。今が旬のおいしい秋の味覚を食べて、元気に過ごしましょう。

10月のこんだてより



読書旬間 ブックランチ開催

10月21日から始まる読書旬間に、食べ物と関係のある本とコラボレーションしたブックランチを開催します。あの本のあの料理を給食で食べます。

日	給食メニュー	本の題名	著者など
21日	いわしの揚げびたし	「いわしのたび」	渡辺 可久
22日	手作りソーセージ マッシュポテト	「大どろぼう ホツェンプロッツ」	プロイスラー
28日	芋ようかん	「からすのおかしやさん」	かこ さとし
29日	いろいろ魚の揚げ煮	「おいしい魚ずかん」	上田 勝彦 監修
30日	手作りジャムパン	「つるばら村のパン屋さん」	茂市 久美子

スポーツには**食事**が**カギ**!

だんだん気候もよくなり、外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。体育学習発表会の練習も進んでいます。学校外のスポーツクラブの試合など、実力を発揮するには、日ごろの練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心掛けて睡眠を十分にとることが大切です。



試合・競技当日の食事は?

朝ごはんを必ず食べましょう

揚げ物や油を多く使った料理は控え、炭水化物を多く含む主食を中心に、消化の良いものがおすすめです。



試合の前後に水分をしっかりととりましょう



試合後はなるべく早く食事をしてエネルギーを補給します



10月 献立表



令和6年9月30日
杉並区立松庵小学校

日	曜	献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギーたんぱく質
				体をつくるもと	エネルギーのもと	体の調子を整える	
2	水	大豆入りドライカレー にんじん塩こうじドレッシングサラダ グレープゼリー		ぶた肉,大豆,牛乳,寒天,ゼラチン	米,麦,油,さとう	マッシュルーム,にんにく,しょうが,セロリー,たまねぎ,にんじん,レーズン,キャベツ,ホールコーン,グレープジュース	5812 kcal 2.2 g
3 ★	木	麦ごはん いわしのさんが焼き かぼちゃのみそ汁 もやしの梅じょうゆあえ		牛乳,いわし,ぶた肉,豆腐,油揚げ,わかめ	米,麦,でんぶん,油,さとう	ながねぎ,しょうが,たまねぎ,かぼちゃ,だいこん,もやし,にんじん,梅干し	5722 kcal 6.7 g
4	金	ソースチキンかつ丼 けんちん汁 マカロニサラダ		とり肉,牛乳,とうふ,油揚げ,豆乳	米,麦,さとう小麦粉,パン粉,油,こんにゃく,じゃがいも,マカロニ	ごぼう,にんじん,だいこん,ながねぎ,こまつな,キャベツ,きゅうり,ホールコーン	6702 kcal 3.8 g
8	火	スパゲッティナポリソース ブロッコリーのサラダ きなこマフィン		ベーコン,豚肉,ウインナー,ソーセージ,粉チーズ,牛乳,きな粉,豆乳	スパゲティ,油,米粉,さとう,小麦粉,はちみつ	にんにく,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,ピーマン,ホールトマト,ブロッコリー,キャベツ,りんご	6422 kcal 5.3 g
9	水	麦ごはん 親子焼き もやしのみそ汁 じゃがいものきんぴら		牛乳, とり肉,たまご,生揚げ	米,麦,ごま油,さとう,でんぶん,じゃがいも,こんにゃく	にんじん,たまねぎ,乾しいたけ,もやし,こまつな,えのきたけ,ごぼう	5822 kcal 4.1 g
10	木	さつまいもごはん ホキのみそ入ソースかけ めかたま汁 キャベツのゆかりあえ		牛乳,ホキ,たまご,めかぶ	米,麦,さつまいも,でんぶん,油,さとう,ごま	たまねぎ,にんじん,もやし,えのきたけ,トウモロコシ,キャベツ,きゅうり,ゆかり	5782 kcal 6 g
11	金	きびごはん 松風焼き 吉野汁 あいませ		とり肉,ぶた肉,豆腐,油揚げ,とり肉,かまぼこ	米,麦,きび,さとう,でんぶん,油,ごま,うどん,こんにゃく	しょうが,ながねぎ,たまねぎ,にんじん,はくさい,こまつな,だいこん,ごぼう	5912 kcal 7.5 g
15	火	プルコギ丼 春雨スープ 柿		ぶた肉,牛乳,とうふ	米,麦,ごま油,さとう,はるさめ	たまねぎ,にんじん,もやし,りんご,しょうが,にんにく,ニラ,ながねぎ,えのきたけ,こまつな,かき	6062 kcal 3.9 g
16	水	麦ごはん かわいいの麦みそ焼き 呉汁 野菜のしょうがじょうゆあえ		牛乳,かわいい,豚肉,油揚げ	米,麦,さとう,ごま,じゃがいも	だいこん,にんじん,ごぼう,しめじ,ながねぎ,こまつな,もやし,しょうが	6312 kcal 7.2 g
17	木	アップルトースト チリコンカン 切干とツナのサラダ		牛乳,赤いんげん豆,大豆,ベーコン,ぶた肉,ツナ缶	食パン,バター,さとう,油,じゃがいも	りんご,にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,ピーマン,セロリー,マッシュルーム,ホールコーン,ホールトマト,切干大根,もやし,こまつな	6072 kcal 4 g
18	金	赤飯 鶏肉の揚げ焼き 豆腐のすまし汁 野菜のいそ和え 抹茶の松庵ケーキ 開校記念日お祝い給食		あずき,牛乳, とり肉,とうふ,わかめ,のり,豆乳	米,もち米,黒ごま,でんぶん,さとう,油,小麦粉	しょうが,にんにく,えのきたけ,ながねぎ,こまつな,はくさい,もやし,ホールコーン	6572 kcal 4.3 g
21 ★	月	フックランチ 麦ごはん いわしの揚げひたし もずく入りみそ汁 何でもせん切りサラダ		牛乳,いわし,もずく,ひじき	米,麦,でんぶん,油,さとう,じゃがいも	しょうが,たまねぎ,えのきたけ,だいこん,にんじん,キャベツ,きゅうり	5982 kcal 2.3 g
22	火	コーンライス 手作りソーセージ マッシュポテト レンズ豆と野菜のスープ		牛乳,ぶた肉,豆乳,レンズまめ	米,麦,バター,油,さとう,でんぶん,じゃがいも	たまねぎ,ホールコーン,にんにく,にんじん,キャベツ,こまつな	5802 kcal 5.6 g
23	水	ほうとううどん ゆで野菜のいそ和え ごまみそだれ団子		ぶた肉,油揚げ,牛乳,のり	うどん,米,もち米,さとう,ごま	乾しいたけ,にんじん,だいこん,かぼちゃ,しめじ,ながねぎ,こまつな,キャベツ,もやし,ホールコーン	6122 kcal 4.3 g
24	木	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,たまご,ぶた肉,わかめ	米,麦,小麦粉,さとう,油,こんにゃく,じゃがいも,ごま	にんじん,たまねぎ,こまつな,キャベツ	6402 kcal 6.4 g
25	金	中華菜飯 わんたんスープ 豆乳ゼリー黒みつかけ		ぶた肉,たまご,牛乳,寒天,豆乳,生クリーム	米,麦,さとう,油,ごま油,わたんの皮,黒砂糖	にんじん,たけのこ,乾しいたけ,こまつな,たまねぎ,もやし,チンゲンサイ,ながねぎ	5692 kcal 1.3 g
28	月	フックランチ 秋の香りごはん 焼きししゃも のっぺい汁 芋ようかん		とり肉,牛乳,ししゃも,油揚げ,とうふ,寒天	米,麦,さつまいも,油,こんにゃく,里芋,でんぶん,さとう	にんじん,しめじ,グリーンピース,だいこん,ながねぎ,こまつな	5832 kcal 1.4 g
29	火	麦ごはん いろいろ魚の揚げ煮 かきたま汁 キャベツの梅じょうゆあえ		牛乳,なまず,さめ,わかさぎ,とうふ,たまご,わかめ	米,麦,でんぶん,じゃがいも,油,さとう	ながねぎ,しょうが,にんにく,ホールコーン,にんじん,グリーンピース,えのきたけ,キャベツ,もやし,梅干し	5932 kcal 7.1 g
30	水	手作りジャムパン ベジタブルシチュー 小松菜サラダ		牛乳, とり肉,あさり,牛乳,粉チーズ,生クリーム	小麦粉,さとう,いちごジャム,油,じゃがいも,ヌイユ	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,キャベツ,こまつな,グリーンピース,ホールコーン	5922 kcal 1 g
31	木	チキンライス パーミセリースープ ゆでブロッコリー かぼちゃとチーズのポールドーナツ		とり肉,牛乳,ベーコン,とうふ,チーズ	米,麦,油,じゃがいも,パーミセリー,小麦粉,さとう	にんじん,マッシュルーム,たまねぎ,グリーンピース,にんにく,ブロッコリー,かぼちゃ	6402 kcal 2.4 g

* 都合により献立を変更する場合があります。

* ★は「国内産食材の日」です。

* 栄養価は中学年のものです。