



こんだてひょう



令和 6 年度

調布市立布田小学校

| 日       | 献立名                         | 牛乳 | 赤の仲間<br>血や肉になる           | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                 | 緑の仲間<br>体の調子を整える                        |
|---------|-----------------------------|----|--------------------------|----------------------------------|-----------------------------------------|
| 1<br>火  | あき かし<br>秋の香りごはん            |    | 鶏肉・油揚げ                   | 米・もち米・さつまいも・油                    | しめじ・干し椎茸・人参                             |
|         | おあげdeぎょうざ                   |    | 豚肉・大豆・油揚げ                | ごま油・でんぶん                         | にんにく・生姜・キャベツ・ねぎ・ニラ                      |
|         | ほそかんてん やさい あまぎ<br>細霧天と野菜の甘酢 | ○  | 細霧天                      | 砂糖・ごま油                           | キャベツ・白菜・ほうれんそう・人参                       |
|         | あおさ汁                        |    | 絹ごし豆腐・あおさ・赤味噌<br>白味噌     |                                  | 人参・大根・えのきたけ・ねぎ                          |
| 2<br>水  | ビビンバ                        |    | 豚肉                       | 米・油・砂糖・ごま油                       | にんにく・ねぎ・豆もやし・人参・小松菜                     |
|         | ししゃものパリパリ揚げ                 | ○  | ししゃも                     | 餃子の皮・でんぶん・油                      | 大葉                                      |
|         | ごまドレッシングサラダ                 |    | わかめ                      | すりごま・砂糖・油                        | もやし・人参・きゅうり                             |
|         | チンゲン菜のスープ                   |    | 鶏肉・絹ごし豆腐                 | でんぶん                             | 筍・人参・玉葱・チンゲン菜                           |
| 3<br>木  | トマトとなすのスパゲティ                |    | ベーコン                     | スパゲッティ・油・砂糖                      | にんにく・玉葱・人参・マッシュルーム・なす・ホールトマト            |
|         | レンズ豆のスープ                    | ○  | ウィンナー・レンズ豆               |                                  | 人参・玉葱・キャベツ                              |
|         | じゃが芋のタルト                    |    | ベーコン・チーズ<br>豆乳クリーム       | じゃがいも・乳不使用マーガリン                  |                                         |
|         | うめ<br>梅ちりめんごはん              |    | じゃこ・炊き込みわかめ              | 米                                | 梅                                       |
| 4<br>金  | ちやわんわ<br>茶碗蒸し               | ○  | 卵・かまぼこ                   |                                  | しいたけ・みつば                                |
|         | にく<br>肉じゃがうま煮               |    | 豚肉・生揚げ                   | じゃがいも・糸こんにゃく・砂糖・油                | 人参・玉葱・たけのこ・干し椎茸・いんげん                    |
|         | くだもの<br>果物（みかん）             |    |                          |                                  | みかん                                     |
|         | チキンライス                      |    | 鶏肉                       | 米・油                              | 玉葱・人参・ホールコーン・グリーンピース                    |
| 7<br>月  | さかな<br>魚のボテチー焼き             | ○  | アブラカレイ・チーズ               | 乳不使用マーガリン・じゃがいも                  | にんにく                                    |
|         | マカロニスープ                     |    | ベーコン                     | シェルマカロニ・油                        | 玉葱・人参・セロリー・キャベツ                         |
|         | くだもの<br>果物（ぶどう）             |    |                          |                                  | ぶどう                                     |
|         | おきなわ<br>沖縄そば                |    | 豚肉・筍かまぼこ                 | 沖縄そば・油・三温糖                       | 生姜・ねぎ・葉ねぎ                               |
| 8<br>火  | マーミナーチャンプルー                 | ○  | 押し豆腐・豚肉                  | 油・ごま油                            | 生姜・人参・玉葱・もやし・ニラ                         |
|         | サター天ぷら                      |    | 卵                        | 紅芋・小麦粉・三温糖・油                     | レモン                                     |
|         | ベーコンとじゃが芋のにんにくチャーハン         |    | 鶏肉                       | 米・油・じゃがいも                        | にんにく・玉葱・グリーンピース                         |
|         | いかステーキ                      | ○  | いか                       | でんぶん・油・砂糖                        | 玉葱                                      |
| 9<br>水  | だいこん<br>大根ともやしのナムル          |    |                          | ごま油                              | ほうれんそう・大根・もやし・人参・にんにく・生姜                |
|         | ニラとコーンのスープ                  |    | 鶏肉・絹ごし豆腐                 | 油                                | 玉葱・ニラ・ホールコーン                            |
|         | ブルーベリーマフィン                  |    | 調製豆乳                     | ホットケーキミックス・小麦粉・乳不使用マーガリン         | ブルーベリージャム                               |
|         | かぼちゃシチュー                    | ○  | 鶏肉・赤いんげん豆・調製豆乳<br>豆乳クリーム | じゃがいも・油・乳不使用マーガリン・小麦粉            | 玉葱・人参・かぼちゃ・グリーンピース                      |
| 10<br>木 | ラビットサラダ                     |    |                          | 油・砂糖                             | キャベツ・きゅうり・もやし・玉葱・人参・レモン                 |
|         | 鶏ごぼうピラフ                     |    | 鶏肉                       | 米・油                              | 人参・ごぼう・玉葱・マッシュルーム・ホールコーン<br>グリーンピース・パセリ |
|         | 鯉のふんわりコロケ                   | ○  | 鮭・はんぺん・鶏肉・大豆             | 小麦粉・パン粉・生パン粉・油                   | 玉葱                                      |
|         | フレンチサラダ                     |    |                          | 油・砂糖                             | キャベツ・もやし・人参・ホールコーン・玉葱                   |
| 11<br>金 | はくさい<br>白菜とかぶのスープ           |    | ベーコン                     |                                  | 白菜・かぶ・人参                                |
|         | くず 豆<br>菜と豆のおこわ             |    | 小豆                       | 米・もち米・粟                          |                                         |
|         | かつお 鰹<br>鰹の揚げ煮              | ○  | 鰹                        | でんぶん・油・砂糖・ごま油・白ごま                | 生姜                                      |
|         | もまないきゅうりもみ                  |    | わかめ                      | 砂糖                               | きゅうり・人参・もやし                             |
| 15<br>火 | かきたま汁                       |    | 卵・絹ごし豆腐                  | でんぶん                             | ほうれんそう・干し椎茸・人参                          |
|         | 五目チャーハン                     |    | 焼き豚・卵                    | 米・油                              | 人参・ねぎ・グリーンピース                           |
|         | マーボーなす                      | ○  | 豚肉・赤味噌                   | 砂糖・ごま油・でんぶん・油                    | 生姜・にんにく・人参・玉葱・筍・ねぎ・干し椎茸・なす              |
|         | わかめスープ                      |    | わかめ・絹ごし豆腐                | ごま油                              | 白菜・えのきたけ・もやし・ねぎ                         |
| 17<br>木 | チーズカレートースト                  |    | 豚肉・大豆・チーズ                | 食パン・油・砂糖・小麦粉                     | にんにく・生姜・玉葱                              |
|         | クリームコーンシチュー                 | ○  | 鶏肉・いんげん豆・調製豆乳<br>豆乳クリーム  | じゃがいも・油・乳不使用マーガリン・小麦粉            | 人参・玉葱・マッシュルーム・グリーンピース・クリームコーン           |
|         | コーンフレークサラダ                  |    |                          | コーンフレーク・砂糖・サラダ油                  | 人参・もやし・きゅうり・キャベツ・ホールコーン・玉葱              |
|         | だたに ちまみ<br>豚肉と玉葱のガーリックライス   |    | 豚肉                       | 米・油・ごま油                          | にんにく・玉葱・もやし・こねぎ                         |
| 18<br>金 | さかな<br>魚のタンドリーグリル           | ○  | 鯖                        | ノンエッグマヨネーズ                       | にんにく                                    |
|         | だた 豚<br>豚キャバマヨ炒め            |    | 豚肉                       | ノンエッグマヨネーズ・油                     | キャベツ・玉葱・しめじ                             |
|         | もり<br>森のきのこスープ              |    | 鶏肉                       |                                  | しいたけ・しめじ・えのきたけ・玉葱・ほうれんそう・人参             |
|         | あきあき<br>秋味カレーライス            |    | 鶏肉                       | 米・さつまいも・じゃがいも・小麦粉<br>乳不使用マーガリン・油 | にんにく・生姜・玉葱・エリンギ・しめじ・人参                  |
| 21<br>月 | いかくんマリネ                     | ○  | いかくん製                    | 油・砂糖                             | キャベツ・きゅうり・玉葱・ブロッコリー                     |
|         | レモネードゼリー                    |    | アガー                      | はちみつ                             | レモン                                     |
|         | てづく<br>手作りがぼちゃんパン           |    |                          | 強力粉・砂糖・乳不使用マーガリン                 | よもぎ・かぼちゃ                                |
|         | ポトフ                         | ○  | ウィンナー・ベーコン・鶏肉            | じゃがいも                            | 人参・玉葱・キャベツ・セロリー・ブロッコリー                  |
| 22<br>火 | きりたんぽ 切干大根の洋風サラダ            |    | ひじき                      | オリーブ油・砂糖                         | 切干大根・きゅうり・人参・もやし                        |
|         | えだまめ<br>枝豆とコーンのごはん          |    | 塩昆布                      | 米                                | 枝豆・ホールコーン                               |
|         | ブルコギ                        | ○  | 豚肉                       | 油・砂糖・ごま油                         | ねぎ・にんにく・玉葱・もやし・人参・チンゲン菜                 |
|         | はるめ<br>春雨スープ                |    | 鶏肉                       | 春雨・ごま油                           | ほうれんそう・人参・ねぎ・もやし                        |
| 23<br>水 | くだもの<br>果物（みかん）             |    |                          |                                  | みかん                                     |
|         | ごはん                         |    |                          | 米                                |                                         |
|         | さば 味噌<br>鯖の味噌煮              | ○  | 鯖・赤味噌                    | 三温糖                              | 生姜                                      |
|         | わらう<br>和風ポテトサラダ             |    | ひじき                      | じゃがいも・ごま油                        | グリーンピース・人参・ホールコーン                       |
| 24<br>木 | よしおい<br>西野汁                 |    | 鶏肉・絹ごし豆腐                 | こんにゃく・でんぶん・油                     | 大根・えのきたけ・ねぎ・小松菜                         |

裏面に続きます

|     |                                                       |                                              |                                                            |                                                          |
|-----|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 25金 | スタミナラーメン<br>魚とチーズの包み揚げ<br>じゃが芋の中華炒め                   | 豚肉<br>○ 鯉・チーズ<br>豚肉                          | 蒸し中華めん(乳卵なし)・油<br>香巻きの皮・小麦粉・油<br>じゃがいも・油                   | 生姜・にんにく・人参・キャベツ・ねぎ・もやし・キムチ<br>白菜・ニラ・ホールコーン               |
| 28月 | ポロポロジュシー<br>魚の照り焼き玉ねぎ風味<br>キャベツの塩昆布和え<br>だいごいも<br>大学芋 | 豚肉・ひしき<br>○ 鯖<br>塩昆布                         | 米・油<br>砂糖・ごま油<br>ごま油<br>さつまいも・油・白みつ・水あめ・黒ごま                | 生姜・ピーマン・もやし・玉葱<br>もやし・ねぎ<br>生姜・玉葱<br>キャベツ・きゅうり・もやし・人参    |
| 29火 | ソフトフランスパン<br>豆腐のクリームグラタン<br>きのこのホットサラダ<br>レタスとハムのスープ  | 豚肉・大豆・押し豆腐<br>○ 絹ごし豆腐・チーズ<br>ベーコン<br>ロースハム・卵 | ソフトフランスパン(乳卵なし)<br>油<br>砂糖・ごま油・油<br>でんぷん                   | にんにく・玉葱・人参<br>エリンギ・しめじ・ブロッコリー・ホールコーン<br>レタス・人参・ねぎ・えのきたけ  |
| 30水 | ごはん<br>韓国風すき焼き<br>ポテトの華風サラダ<br>くだもの<br>果物(りんご)        | 豚肉・焼き豆腐<br>○                                 | 米<br>しらたき・砂糖・すりごま・ごま油・油<br>じゃがいも・油・砂糖・油・ごま油                | 玉葱・人参・白菜・えのきたけ・ねぎ・小松菜・にんにく・生姜<br>白菜・きゅうり・もやし・キャベツ<br>りんご |
| 31木 | エビのクリームパスタ<br>みそ<br>味噌ドレサラダ<br>かぼちゃケーキ                | 鶏肉・えび・いか・牛乳<br>生クリーム<br>○ 白味噌<br>調製豆乳        | スパゲッティ・小麦粉・油・バター<br>砂糖・油<br>ホットケーキミックス・乳不使用マーガリン<br>きび砂糖・油 | にんにく・玉葱・ホールトマト・パセリ<br>キャベツ・きゅうり・人参・ホールコーン・もやし<br>かぼちゃ    |

※ウインナー、ベーコン、ハム、パン粉、練製品、うどんは乳卵を使用していません。  
※行事や仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

## 10月給食だより

夏の暑さがやわらぎ、過ごしやすい季節となりました。学問、スポーツ、芸術、読書など秋は様々な活動に打ち込み、才能を伸ばすのにぴったりの季節です。また、おいしい食べ物がたくさん出回ります。秋を感じる食べ物をたくさん見つけ、よく味わいながら食べて冬に備え、丈夫な体をつくりましょう。

### スポーツには食事がカギ!

外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。運動会や体育祭、部活の試合など、スポーツで実力を発揮するには、日頃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することが大切です。



10月第2月曜日は「スポーツの日」

#### 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りましょう



### 意識していますか? 食事のマナー

周りの人と気持ちよく食事をするために、食べるときはマナーを守ることが大切です。給食を通して基本的なマナーを身につけましょう。



#### 正しい姿勢

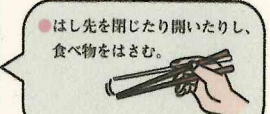
- 背筋を伸ばす
- いすに深く腰掛ける
- 床に足をつく
- 机とおなかの間をこぶし1個分くらいあける



#### やりがちなマナー違反



#### はしの持ち方



#### やりがちなマナー違反



#### おわんの持ち方

- 親指をおわんのふちに添え、残りの指でおわんの底を支える。



#### やりがちなマナー違反



### 目の健康に役立つ食べ物とは?



近年、裸眼視力1.0未満の小中高生は年々増加傾向にあり、年代が上がるにつれてその割合が高くなっています。皆さんは、携帯ゲーム機や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日の「目の愛護デー」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性成分には、「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。

#### ビタミンA を多く含む



#### ルテイン を多く含む



#### β-カロテン を多く含む



#### ゼアキサンチン を多く含む



### ! 食事中に気をつけたいこと

食べ物を口に入れたまま 周りの人が嫌な気持ちに かわときは口を閉じて、ク 食べっている途中で立ち歩 しゃべるのはやめましょう。 なるような話をするのは チャクチャクと音を立てない くのはやめましょう。 やめましょう。 ようにしましょう。

