

家庭数



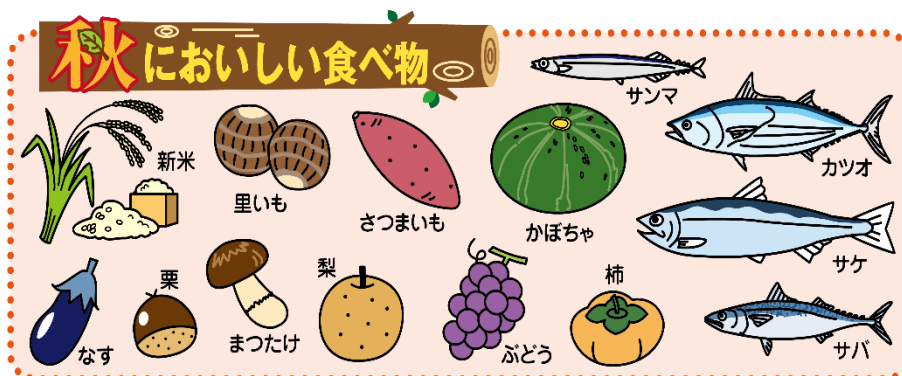
令和6年9月30日
調布市立石原小学校
校長 飯島 慶裕
栄養士 岩崎 可愛

実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう！

「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。

また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。

秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。



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。

※文部科学省「学校保健統計調査」

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。

β-カロテン を多く含む



ビタミンA を多く含む



ルテイン を多く含む



ゼアキサンチン を多く含む



<今月の給食より>

10月15日～28日の「秋の読書週間」に合わせて、給食にブックメニューが登場します！

16日 「わすれられないおくりもの」より
…「アナグマさんのクリームシチュー」、
「思い出のしょうがぱん」



17日 「給食室のいちにち」より
…「特製カレーライス」、「ブロッコリーのサラダ」、
「フルーツゼリー」

21日 「11匹のねことへんなねこ」より
…「セルフフィッシュバーガー」、
「魚とパセリのトマトスープ」



22日 「おおきなかぶ」より
…「おおきなかぶのとろとろスープ」

25日 「ぐりとぐら」より
…「ぐりとぐらの(米粉)カステラ」



28日 「ハリー・ポッターと賢者の石」より
…「百味ビーンズ風サラダ」、「まほうゼリー」

※その他のこんだて

4日…運動会前日応援メニュー

練習の成果を出し切れるように、給食メニューで応援します！

10日…目の愛護デー

アントシアニンやビタミンAがたくさんとれる給食を食べて、目の健康について考える機会にしましょう。

11日…青森県郷土料理

青森県からお手伝いに来てくださっている調理員さんがいます。毎日心を込めて作ってくださっています。感謝して食べましょう。

15日…十三夜

十五夜に引き続き、お月見献立です。きれいな満月が見えるかな？

29日…世界の料理「ベトナム」

ライスペーパーやフォー、ナンプラー、ココナッツなどを使用して給食風にアレンジしたベトナム料理を作ります。お楽しみに～♪

詳細こんだて表 10月



調布市立石原小学校

日	献立名	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 脂質
1 火	パンブキンパン			パンブキンパン		616 kcal
	おからのキッシュ		ベーコン、おから、たまご、生クリーム、チーズ	油	玉ねぎ、にんじん、コーン、しいたけ、ほうれんそう	26.9 g
	秋野菜の豆乳ポトフ		ベーコン、ウィンナー、とり肉、豆乳、ミックスビーンズ(インゲン豆3種・ヒヨコ豆)	油、さつまいも、じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、しめじ、かぶ、グリーンピース	29.8 g
2 水	マーボー豆腐丼		ぶた肉、大豆、豆ふ、みそ	米、さとう、ごま油、でんぶ	生姜、にんにく、干しいたけ、にんじん、たけのこ、ねぎ、ニラ、グリーンピース	519 kcal
	ナムル			さとう、ごま油	もやし、にんじん、小松菜、にんにく	24.5 g
	中華スープ		わかめ	ごま油、ごま	ねぎ、干しいたけ、キャベツ、大根	18.8 g
3 木	胚芽パン			胚芽パン		624 kcal
	りんごのパワージャム			さとう、はちみつ	りんご、にんじん、レモン	27.8 g
	もち麦入りヘルシーハンバーグ		ぶた肉、とり肉、みそ	もち麦、パン粉、油、三温糖、でんぶ	玉ねぎ、しいたけ、しめじ、トマト(缶)	23.6 g
4 金	米粉のクリームスープ		ベーコン、ひよこ豆、牛乳、チーズ、生クリーム	じゃがいも、バター、米粉	にんじん、玉ねぎ、小松菜、グリーンピース	
	チキン勝つカレー		とり肉	米、油、じゃがいも、小麦粉、パン粉、乳不使用マーガリン	にんにく、生姜、玉ねぎ、にんじん、りんご	687 kcal
	がんばるぞーサラダ		ひよこ豆、えだ豆	さとう、油	もやし、にんじん、キャベツ、コーン	23.4 g
8 火	キラキラサイダーポンチ		かんてん	さとう	みかん(缶)、もも(缶)、パイナップル(缶)、クランベリージュース	16.7 g
	スタミナ丼		ぶた肉、みそ	米、さとう、でんぶ、ごま油	にんにく、生姜、玉ねぎ、にんじん、干しいたけ、もやし、キャベツ、ニラ	578 kcal
	春雨スープ		ベーコン	はるさめ、ごま油	たけのこ、干しいたけ、にんじん、玉ねぎ、もやし、ねぎ、小松菜	22.9 g
9 水	バナナ				バナナ	16.9 g
	五目うどん		とり肉、油あげ	冷凍うどん、ごま油	ごぼう、にんじん、大根、干しいたけ、ねぎ、小松菜	650 kcal
	大根とツナの和風マヨサラダ		ツナ	ノンエッグマヨネーズ	大根、きゅうり、にんじん、コーン、大葉	23.8 g
10 木	さつまいもの米粉むしパン		豆乳	米粉、黒さとう、油、さつまいも		22.9 g
	黒米とチキンのカラフルピラフ		とり肉、ベーコン	米、黒米、バター、油	玉ねぎ、グリーンピース、にんじん、コーン、マッシュルーム	599 kcal
	かぼちゃとウィンナーのスープ		ウィンナー	じゃがいも	かぼちゃ、玉ねぎ、にんじん	20.4 g
11 金	ダブルベリーのジュレ		かんてん	さとう	レモン、ぶどうジュース、ブルーベリー、みかん(缶)	22.4 g
	ひき昆布の炊き込みごはん		ぶた肉、昆布	米、油、さとう	にんじん、たけのこ、干しいたけ	628 kcal
	いかメンチ		いか、ぶた肉	でんぶ、油	コーン、キャベツ、玉ねぎ、にんじん	25.8 g
15 火	せんべい汁		とり肉、油あげ	こんにゃく、南部せんべい	にんじん、ねぎ、ごぼう、干しいたけ、しめじ、えのきたけ	20.4 g
	青森りんごゼリー		かんてん	さとう	りんごジュース、りんご(缶)	
	秋の吹き寄せごはん		とり肉	米、もち米、くり	にんじん、しめじ、干しいたけ	582 kcal
16 水	里芋とじゃが芋の和風グラタン		とり肉、ベーコン、牛乳、みそ、生クリーム、チーズ	里芋、じゃがいも、油、バター、小麦粉	玉ねぎ、ねぎ、わけぎ	22.4 g
	月見汁		豆ふ、わかめ、かまぼこ		にんじん、大根、ねぎ	19.4 g
	森のきのこごはん		ベーコン	米、バター、油	にんじん、玉ねぎ、しいたけ、マッシュルーム、しめじ、ホールコーン、グリーンピース	705 kcal
21 月	アナグマさんのクリームシチュー		とり肉、牛乳、生クリーム	油、さつまいも、じゃがいも、米粉	生姜、にんにく、玉ねぎ、にんじん、しめじ、ブロッコリー	21.6 g
	思い出のしょうがパン(乳・卵なし)		豆乳	小麦粉、黒さとう、はちみつ、油、乳不使用マーガリン、粉さとう	レーズン	22.4 g
	特製カレーライス		ぶた肉、牛肉、スキムミルク	米、小麦粉、乳不使用マーガリン、油、じゃがいも	にんにく、玉ねぎ、にんじん、マーマレード	688 kcal
18 金	ブロッコリーのサラダ			さとう、ごま油	キャベツ、ブロッコリー、赤ピーマン、コーン	20.5 g
	フルーツゼリー		かんてん	さとう	黄桃(缶)、パイナップル(缶)、白桃(缶)	23.2 g
	ごはん			米		621 kcal
22 火	大豆とじゃこの揚げ煮		大豆、じゃこ	でんぶ、油、さとう、ごま		25.7 g
	焼き棒餃子		ぶた肉	はるさめ、ごま油、でんぶ、ぎょうざの皮	生姜、もやし	20.5 g
	吉野汁		豆ふ、とり肉	こんにゃく、でんぶ	大根、にんじん、干しいたけ、ねぎ、小松菜	
23 水	セルフフィッシュバーガー		さめ	セサミパン、でんぶ、油、ざらめ		642 kcal
	ジャーマンポテト		ウィンナー	油、じゃがいも	コーン、玉ねぎ	23.3 g
	魚とパセリのトマトスープ		たら	オリーブ油、じゃがいも、さとう	にんにく、セロリー、玉ねぎ、トマト(缶)、キャベツ	22.3 g
24 木	ピンクの水玉ポンチ			白玉団子、さとう	みかん(缶)、もも(缶)、パイナップル(缶)、レモン	
	ごはん			米		599 kcal
	生揚げと豚肉の味噌炒め		ぶた肉、生揚げ、みそ	油、さとう	にんにく、生姜、ピーマン、キャベツ、にんじん、干しいたけ	26.8 g
25 金	大きなかぶのとろろスープ		ベーコン	でんぶ	白菜、かぶ、大根、にんじん	24.6 g
	にんにくスタミナチャーハン		ぶた肉	米、バター、油	にんにく、ねぎ、わけぎ	618 kcal
	白身魚の八宝菜		たら、うずら卵	でんぶ、ごま油	生姜、にんにく、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、白菜、もやし、干しいたけ	26.4 g
28 月	杏仁豆腐		かんてん、牛乳、生クリーム	さとう	パイナップル(缶)、もも(缶)、レモン	18.2 g
	スイートポテトトースト		生クリーム、牛乳	食パン、さつまいも、さとう		556 kcal
	秋色クリームシチュー		とり肉、いか、豆乳、豆乳クリーム	油、じゃがいも、米粉	生姜、にんにく、玉ねぎ、にんじん、ブロッコリー、しめじ、エリンギ	23.0 g
29 火	わかめサラダ		わかめ	ごま、さとう、ごま油	にんじん、キャベツ、もやし、玉ねぎ	20.6 g
	チキンライス		とり肉	米、油	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、コーン、グリーンピース	631 kcal
	豆乳コーンスープ		ベーコン、豆乳、豆乳クリーム	じゃがいも、米粉	にんじん、玉ねぎ、クリームコーン、コーン、グリーンピース	21.4 g
30 水	ぐりとぐらの米粉カステラ(乳・卵なし)		豆乳	油、さとう、はちみつ、米粉		19.7 g
	チーズパン			チーズパン		626 kcal
	アイリッシュシチュー		ぶた肉、ベーコン	じゃがいも	にんじん、玉ねぎ、セロリー	23.7 g
31 木	百味ビーンズ風サラダ		ミックスビーンズ(インゲン豆3種・ヒヨコ豆)、青のり	でんぶ、油、さとう	もやし、キャベツ、にんじん、玉ねぎ	23.4 g
	まほうゼリー		かんてん	さとう	レモン	
	コムチン(ベトナム風チャーハン)		ぶた肉、えび	米、油	にんじん、ねぎ、レタス	680 kcal
10月30日は 食品ロス削減の日	チャージョー(春巻き)		とり肉	はるさめ、でんぶ、ごま油、ライスペーパー	にんにく、生姜、たけのこ、にんじん、干しいたけ、キャベツ	23.4 g
	フォーガー(鶏肉のフォー)		とり肉	フォー、米粉、油	玉ねぎ、もやし、にんじん、赤ピーマン、わけぎ	21.5 g
	パイナップル・チュイチュン(バナナのフリッター)			米粉、コーンスターチ、さとう、ココナツパウダー	バナナ	
11月1日は 食の感謝の日	鮭の香りごはん		サケ、じゃこ	米、ごま油、ごま	生姜、ねぎ、わけぎ	559 kcal
	肉じゃがの旨煮		ぶた肉	油、じゃがいも、こんにゃく、さとう	生姜、にんじん、玉ねぎ、グリーンピース	26.0 g
	大根とわかめのみそ汁		油あげ、わかめ、みそ		大根、ねぎ	16.2 g
11月3日は 残さず食べよう!	鶏ごぼうピラフ		とり肉	米、乳不使用マーガリン、油	ごぼう、にんじん、玉ねぎ、しめじ、コーン、グリーンピース	595 kcal
	ミネストローネ		ウィンナー、ベーコン、大豆、ミックスビーンズ(インゲン豆3種・ヒヨコ豆)	じゃがいも、さとう	セロリー、にんじん、玉ねぎ、コーン、トマト(缶)	21.9 g
	手作りかぼちゃプリン		たまご、牛乳、生クリーム	さとう、カラメル	かぼちゃ	21.1 g

※食材の都合により献立を変更する場合があります。予め御承知ください。※調布の姉妹都市、長野県木島平村産の食材を毎月使用しています。今月はしめじとえのきたけを使用予定です。