

<月間平均栄養価>
エネルギー・591kcal
たんぱく質・22.3g
脂質・22.5g
塩分・2.7g



10月 食育・献立だより



令和8年度 10月号
調布市立 石原小学校
校長 飯島慶裕
管理栄養士 落合嘉子

給食指導目標 「食後の過ごし方を工夫しよう」

栄養指導目標 「体をつくる食品を知ろう」

日	献立名		あかのなかま ちやくになる	きいろのなかま ねつやちからの もとなる	みどりのなかま からだのちようし をととのえる	今日の食育・献立テーマ
						<食育の視点> 食育・献立紹介
1 木	ガーリックピラフ パリパリサラダ リボンパスタのスープ シャインマスカットゼリー	○	ベーコン(大豆・卵・乳なし) ベーコン(大豆・卵・乳なし) イナアガー	米,じゃがいも,油,マーガリン(卵・乳なし) 油,三温糖,ワタンの皮(大豆・卵・乳なし) リボンパスタ(大豆・卵・乳なし) 上白糖	にんにく,玉ねぎ,小ねぎ 人参,キャベツ,コーン,きゅうり 人参,玉ねぎ,コーン,パセリ,ほうれん草 シャインマスカット,マスカットジュース	旬の果物を味わおう「シャインマスカット」 <食文化・旬の食材> おいしい旬のシャインマスカットをゼリーにします♪
2 金	ミルクパン 秋なす とじゃが芋の重焼き コールスローサラダ ポパイスープ	○	 牛乳,生クリーム,鶏挽肉 ハム(大豆・卵・乳なし) ベーコン(大豆・卵・乳なし)	ミルクパン じゃがいも,オリーブ油,三温糖 油,三温糖	にんにく,えのき,なす,パセリ,トマト 人参,キャベツ 人参,玉ねぎ,コーン,ほうれん草	旬の食材を味わおう「秋なす」 <食文化・旬の食材> 「秋なすは、嫁に食わずな」ということわざがあります。そのお味とは!?
5 月	いわし ごはん 肉豆腐 水菜と豚肉のはりはり汁 菊花みかん	○	いわし 豚肉,豚バラ,焼き豆腐 豚バラ,油揚げ(卵・乳なし)	米,片栗粉,油,三温糖 しらたき,三温糖	生姜 人参,しめじ,舞茸,白菜,長ねぎ 人参,えのき,干し椎茸,長ねぎ,水菜 みかん	いわしの日(10/4)「栄養いっぱい・旬のいわし」 <食文化・旬の食材> いわしは、頭の働きをよくしてくれるDHA・EPA(IPA)が豊富にふくまれています。
6 火	長崎皿うどん 春雨スープ 手作り かすてら	○	豚肉,いか 鶏小間,絹豆腐 豆乳	皿うどん(卵・乳・大豆なし),油,片栗粉,ごま油 緑豆春雨(大豆・卵・乳なし),ごま油 米粉,小麦粉,三温糖,マーガリン(卵・乳なし),ごまめ	にんにく,生姜,人参,玉ねぎ,干し椎茸,さくらげ,もやし,白菜,小松菜 人参,さくらげ,もやし,長ねぎ,小松菜	日本各地の味を楽しもう!「長崎県・皿うどん かすてら」 <食文化・日本各地の料理> 皿うどんとかすてらは、ながさきけんはっしょうりょうりゅう長崎県発祥のお料理です
7 水	クッパ (卵なし) ヤンニョムチキン 韓国風のりサラダ	○	豚肉,わかめ 鶏もも 韓国風のり	アルファ米,ごま油 片栗粉,油,三温糖 三温糖,ごま油	人参,大根,干し椎茸,長ねぎ 生姜,にんにく ほうれん草,人参,もやし,きゅうり	世界の料理「韓国・クッパ ヤンニョムチキン」 <食文化・世界の料理> ヤンニョムチキンは、カラッと揚がったチキンに韓国風の甘辛ダレをからめた料理です。
8 木	ごはん 豆腐の重ね焼き 柿の酢の物 白菜とわかめのみそ汁	○	 押し豆腐,鶏挽肉,大豆,みそ わかめ 油揚げ(卵・乳なし),みそ,わかめ	米 片栗粉 三温糖	長ねぎ,生姜 かき,きゅうり,大根 人参,白菜,長ねぎ	旬の果物を味わおう「柿」 <心身の健康・食品のはたらき> 「柿が赤くなれば、医者が青くなる」ということわざがあるほど、柿には栄養があります。
9 金	チキンライスの ポパイ ソースがけ かぼちゃ のカレースープ ブルーベリー ホットケーキ	○	鶏小間,ベーコン(大豆・卵・乳なし),牛乳,生クリーム ベーコン(大豆・卵・乳なし) 牛乳	米,マーガリン(卵・乳なし),油,小麦粉,バター,油 和け+Mix(卵・乳・大豆なし),マーガリン(卵・乳なし),メーブルシロップ	玉ねぎ,マッシュルーム,人参,コーン,ほうれん草 人参,玉ねぎ,キャベツ,かぼちゃ,パセリ ブルーベリー	目の愛護デー(10/10)「目によい栄養素」 <心身の健康・食品のはたらき> 目の愛護デーにちなんで、目の健康によい栄養素を多く含む食品を取り入れました。
13 火	わかめ ごはん ジャンボぎょうざ 中華風春雨サラダ 中華風コーンスープ 果物 (ビオーネ)	○	わかめご飯の素 豚ひき肉 ハム(大豆・卵・乳なし) 絹豆腐	米 片栗粉,ごま油,餃子の皮,油 緑豆春雨(大豆・卵・乳なし),三温糖,ごま油 三温糖,片栗粉	キャベツ,ニラ,にんにく,生姜 人参,キャベツ,もやし,きゅうり クリームコーン(乳・卵なし),コーン,長ねぎ ビオーネ	FC東京コラボ給食「選手考案メニュー」 <食の重要性・食の喜び> FC東京の選手も一緒に考えた筋力・体力向上献立です!
14 水	ジャンバラヤ(南米料理) ABCサラダ オニオンスープ	○	ベーコン(大豆・卵・乳なし),鶏小間 ベーコン(大豆・卵・乳なし) ピザチーズ,ベーコン(大豆・卵・乳なし)	米,油 マカロニ(大豆・卵・乳なし),小麦粉,油,はちみつ フランスパン(◆乳あり,卵・大豆なし),油	にんにく,人参,玉ねぎ,マッシュルーム,ピーマン,パプリカ 人参,もやし,キャベツ 玉ねぎ	食品ロス削減月間・SDGs <社会性・環境への配慮> まずは自分たちができることについて考えてみましょう!
15 木	トマト坦々麺 ししゃものパリパリ揚げ 切干大根のナムル	○	豚ひき肉,大豆ミート(卵・乳なし),みそ ししゃも	蒸し中華めん(大豆・卵・乳なし),油,三温糖,白すりごま,白ねりごま,ごま油,ラー油 片栗粉,餃子の皮,小麦粉,油 ごま油,三温糖,白すりごま	にんにく,生姜,トマト,もやし,長ねぎ,ニラ 大葉 切干大根,人参,大根,きゅうり	食品ロス削減月間・世界食糧デー(10/16) <社会性・環境への配慮> まずは自分たちができることについて考えてみましょう!
16 金	勝つ カレー コーンサラダ 紅白 ポンチ	○	豚ヒレ,豚ひき肉,ベーコン(大豆・卵・乳なし)	小麦粉,乾パン粉(大豆・卵・乳なし),油,米,じゃがいも,油,三温糖,油,バター 油,三温糖 白玉(大豆・卵・乳なし),上白糖	にんにく,生姜,玉ねぎ,人参,グリーンピース 人参,もやし,コーン,きゅうり,クリームコーン(乳・卵なし) みかん,パイナップル,ナタデココ	☆☆運動会おうえん特別献立☆☆ <食の重要性・食の喜び・楽しさ> 運動会直前!給食室からも応援献立を作ります。

20 火	アップルトースト	○		食パン、マーガリン(卵・乳なし)、はちみつ、グラニュー糖	りんご	食育クイズ 「この食品はなんでしょう？」
	わかめコーンサラダ		わかめ	油、ごま油、三温糖	人参、コーン、キャベツ、きゅうり	<食品を選択する能力・食品の名前> 赤くて、今の時期 おいしい旬の食材の名前を当てよう♪ 
	ビーンズシチュー		豚肉、ベーコン(大豆・卵・乳なし)、大豆、いんげんまめ、ひよこ豆、レンズマメ	油、三温糖、小麦粉、油、バター	にんにく、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、グリーンピース	
21 水	いかと舞茸のばら天丼	○	いか	米、小麦粉、片栗粉、油、三温糖	舞茸	旬の食材を味わおう 「舞茸」
	白菜の磯和え		切粉のり		人参、白菜	<食文化・旬の食材> 「食べたら舞い踊りたくなる」のが 舞茸の名前の由来だそうです。 
	沢煮椀		豚バラ		ごぼう、人参、大根、えのき	
22 木	ぶどうパン	○		ぶどうパン		世界の食材 「アフリカ〜中東・クスクス」
	イカのデミソースがけ		イカ	小麦粉、乾パン粉(大豆・卵・乳なし)、生パン粉、油、マーガリン(卵・乳なし)	玉ねぎ	<食文化・世界の料理や食材> クスクスは、世界最古(一番古い)で 最小の(一番小さい)パスタです。 
	パリパリチーズサラダ		ピザチーズ	油、三温糖	人参、キャベツ、きゅうり	
	クスクスのスープ(世界最小パスタ)			クスクス(大豆・卵・乳なし)	人参、玉ねぎ、ブロッコリー	
23 金	豚丼	○	豚バラ、豚肉	米、油、三温糖、片栗粉	キャベツ、にんにく、生姜、玉ねぎ	十三夜(11/23) 「行事食・豆と栗」
	月見汁		鶏小間、蒲鉾(大豆・卵・乳なし)		干し椎茸、えのき、人参、大根、ほうれん草	<食文化・行事にちなんだ料理> 十三夜は栗名月・豆名月と言われます。 この日は、栗と豆を使います。 
	栗とお月見団子		小豆	白玉(大豆・卵・乳なし)、三温糖、黒砂糖、栗甘露煮		
26 月	枝豆と塩昆布のごはん	○	塩昆布	米	枝豆	読書旬間スタート(11/26〜) 「ばばばあちゃんの焼き芋」
	肉じゃが		豚肉、豚バラ	しらたき、じゃがいも、油、三温糖	生姜、干し椎茸、人参、玉ねぎ、葱、グリーンピース	<食の重要性・食を楽しむ> 「ばばばあちゃんのやきいもたいかい」という本 を参考に美味しい焼き芋を焼き上げます。 
	めかぶのみそ汁		みそ、たたきめかぶ		大根、えのき、小ねぎ	
	ばばばあちゃんの焼きいも			さつまいも		
27 火	キャラメルトースト	○		食パン、バター、マーガリン(卵・乳なし)、三温糖、キャラメルシロップ(◆乳あり、卵なし)		食育クイズ 「給食目標・食品のはたらき」
	カレーポテトサラダ			じゃがいも	人参、コーン、きゅうり	<心身の健康・食品のはたらき> 今月の給食目標は「体をつくる食品を知ろう」です。 豆乳は、3つの色分けのどのグループか分かるかな？ 
	豆乳ポトフ		鶏小間、ベーコン(大豆・卵・乳なし)、豆乳	じゃがいも	人参、玉ねぎ、キャベツ	
28 水	ごはん	○		米		日本各地の味を楽しもう♪ 「青森県・せんべい汁」
	さばの西京焼き		さば、西京味噌	三温糖		<食文化・日本各地の料理> せんべい汁は、 青森県八戸市の郷土料理です。 
	ゆかり和え				大根、人参、きゅうり、ゆかり(大豆・卵・乳なし)	
	せんべい汁(青森県郷土料理)		油揚げ(卵・乳なし)、鶏小間	せんべい(卵・乳・大豆なし)、油	ごぼう、人参、大根、しめじ、長ねぎ	
29 木	手作りフォカッチャ	○		強力粉、三温糖、オリーブ油		世界の料理 「イタリア」
	カチャートラ		鶏肉	オリーブ油、三温糖	にんにく、玉ねぎ、トマト、トマト	<食文化・国際理解> フォカッチャに、カチャートラ、パスタを使ったスープ 食を通して、イタリアを学びましょう！ 
	ボイル野菜			じゃがいも	ブロッコリー、人参	
	シェルマカロニのスープ		ベーコン(大豆・卵・乳なし)	マカロニ(大豆・卵・乳なし)	人参、玉ねぎ、コーン、キャベツ、パセリ	
30 金	黒砂糖パン	○		黒砂糖パン		ハロウィン(10/31) 「ハロウィンクッキー」
	ポパイサラダ			油、三温糖	ほうれん草、人参、コーン、きゅうり	<食文化・行事にちなんだ料理> 給食でも、手作りのクッキーで ハロウィンを過ごします。 
	パンフキンシチュー		鶏小間、ベーコン(大豆・卵・乳なし)、牛乳、生クリーム	じゃがいも、油、小麦粉、バター	人参、玉ねぎ、かぼちゃ	
	ハロウィンクッキー			ラード、油、三温糖、小麦粉		

※献立は、材料の都合により変更する場合があります。ご了承ください。 ※使用食材は、料理名と同じ行に表記しています。ご確認ください。



身近な「SDGs」を意識してみませんか？

今月は、食品ロス削減月間です。ここ数年で、「SDGs」という言葉をよく目にするようになりました。SDGsとは「持続可能な開発目標(Sustainable Development Goals)」を略した言葉で、国際連合に加盟する193の国々が、2030年までに達成すべき17の目標です。現在、世界では気候変動、飢餓、紛争、感染症など、さまざまな課題を抱えています。これらを解決し、世界中のすべての人びとが安心して暮らし続けられる社会を目指すものです。

SDGs 17の目標

1 貧困をなくそう	10 人や国の不平等をなくそう
2 飢餓をゼロに	11 住み続けられるまちづくりを
3 すべての人に健康と福祉を	12 つくる責任 つかう責任
4 質の高い教育をみんなに	13 気候変動に具体的な対策を
5 ジェンダー平等を実現しよう	14 海の豊かさを守ろう
6 安全な水とトイレを世界中に	15 陸の豊かさを守ろう
7 エネルギーをみんなに そしてクリーンに	16 平和と公正をすべての人に
8 働きがいも経済成長も	17 パートナースhipで目標を達成しよう
9 産業と技術革新の基盤を作ろう	

FC東京コラボ給食

メニューを選んだ理由

①選手にも人気なメニュー！
②家では作れないジャンボ餃子
③豚肉のビタミンB1で動くためのエネルギーを作るなど、サッカー選手に必要な栄養素が揃っている

選手が体を強くするために心がけていること

☆朝ごはんは絶対食べる！
食べないと集中できずケガをしてしまうことも
☆ぐっすり寝るために寝る前はスマホを見ない、寝る3時間以上前にご飯は済ませる

