

# 10月給食だより

早寝早起き朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」シンボルマーク



令和2年 9月30日

練馬区立豊玉第二小学校

校長 永井 美奈子

栄養士 遠藤 万紀子

だんだんと秋らしくなってきました。お米に野菜、くだもの、魚など、日本の食卓に欠かせない多くの食べ物が旬を迎えます。「旬」とは、その食べ物が最もよくとれる時期を言います。一年のうちで最もおいしく、栄養価も高くなります。秋は、スポーツの秋とも言われるように、体を動かすのが気持ちのいい季節です。今月末には「体育学習参観日」もありますね。栄養豊富な旬の食材からたくさんのパワーを補給してください。応援しています！

## 成長期と貧血★

## ～丈夫な体を作る食事について考えよう～

日々成長しているみなさんの体は、大きくなるにつれて必要とする血液量も増え、「貧血」が起こりやすくなります。貧血になると、体のすみずみまで酸素を運ぶのが難しくなり、立ちくらみやめまい、息切れなどの症状が現れます。疲れやすくなり、勉強がはかどらなったり、イライラしたりすることがあります。成長期の貧血の原因の多くは、鉄などの栄養素不足です。日頃の食生活に気を付けて、貧血を予防しましょう。



### 基本は1日3食、しっかり食べること！

たくさん運動できる丈夫な体を作るためには、**黄**(きいろ)・**赤**(あか)・**緑**(みどり)の3つのグループを、バランスよく食べることが大切です。給食の献立表には、その日に使用しているグループ別の食材が書いてあります。参考にしてくださいね。

### スポーツをする人はとくに注意！

はげしい運動をする人は、血液中の赤血球が損傷しやすいので、注意しましょう。



### 鉄とビタミンCをしっかりとりよう！

鉄には、ヘム鉄と非ヘム鉄の2種類があります。レバー、あさりなどに多いヘム鉄は体に吸収されやすく、また野菜や大豆に多い非ヘム鉄もビタミンCと一緒にとると吸収されやすくなります。



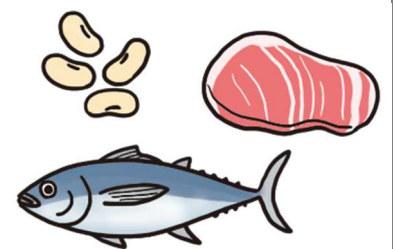
ヘム鉄を多く含む



非ヘム鉄を多く含む + ビタミンC

### たんぱく質も忘れずに！

血液を作る材料となるたんぱく質をとることも大切です。肉・魚・大豆などを組み合わせ、かたよらないようにしっかりと食べましょう。



### 旬の食材 ひとくちメモ

10月の旬の食材には、「いも」や「くり」、「さんま」などがありますが、今回は『にんじん』についてのお話です！



学校給食でもほとんど毎日出ている「にんじん」。お店でも見かけない日はありません。そんな「にんじん」のおいしい季節は、10月～2月の秋から冬の時期です。にんじんは、ビタミンA(カロテン)を多く含みます。ビタミンAには、鼻やのどの粘膜を強くする働きがあるので、かぜなどのウイルスから体を守る効果もあります。

毎月の給食費の徴収に、御協力をお願いいたします。  
今月の引き落とし日は、10月5日(月)です。

栄養素	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
10月分平均	623	24.3(15.6%)	20.3(29.3%)	326	99	2.1	270	0.40	0.51	24	4.5	2.7
摂取基準	650	摂取エネルギー全体の13～20%	摂取エネルギー全体の20～30%	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0以上	2.0未満

### <10月の食材の主な産地(予定)>

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんにく	青森県	じゃがいも	北海道	こまつな	埼玉県 千葉県	さつまいも	茨城県
しょうが	高知県	セロリ	長野県	キャベツ	群馬県 練馬区	かき	和歌山県 奈良県
にんじん	北海道	ねぎ	秋田県 山形県	だいこん	青森県 千葉県	りんご	青森県
たまねぎ	北海道	もやし	栃木県	えのきたけ	新潟県 長野県	米	青森県産「つがるロマン」
ごぼう	青森県 群馬県	ほうれんそう	東京都 千葉県 群馬県	にら	群馬県 栃木県	鶏卵	茨城県
いんげん	岩手県	はくさい	長野県 茨城県	ピーマン	茨城県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
きゅうり	群馬県	チンゲン菜	茨城県 埼玉県	れんこん	茨城県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 青森県
さといも	埼玉県 千葉県 愛媛県	かぼちゃ	北海道	ぶなしめじ	長野県	牛乳	東京都 群馬県 岩手県 青森県 秋田県 宮城県 北海道 山梨県
せり	宮城県						



# 10月の献立

令和2年度

練馬区立豊玉第二小学校

日	曜	献立名	主 な 材 料 名			エネルギー (kcal)	献立紹介
			血や肉をつくる (赤)	熱や力のもと (黄)	体の調子を整える (緑)	たんぱく質 (g)	
1	木	牛乳 里芋ごはん さばの香味焼き すまし汁 <b>手作り月見団子</b> <b>十五夜献立</b>	牛乳 鶏肉 油揚げ さば 豆腐 きな粉	米 麦 さといも 砂糖 白玉粉 上新粉	にんにく しょうが にんじん ねぎ 干しいたけ たけのこ えのきたけ ほうれんそう	703 30.3	<p><b>1(木)</b> <b>手作り月見団子</b> 10月1日は十五夜です。手作りのお団子に、きな粉と砂糖をまぶします。</p> <p><b>13(火)</b> <b>かぼちゃコロケ</b> ~絵本給食~ ☆14ひきのかぼちゃ☆ 14ひきのねずみの家族は、かぼちゃの種をまき、大切に育て、ついに収穫します。読書時間に合わせて、絵本の中に登場する、かぼちゃコロケをイメージして作ります。</p> <p><b>19(月)</b> <b>ハタハタのから揚げ いものこ汁</b> ~日本の郷土料理~ ☆秋田県☆ ハタハタは秋田県の代表的な魚で、県民の生活とも深いかわりがあります。また、秋田県ではさといものことを「いものこ」と言います。さといも、鶏肉、せりなどを入れて、具だくさんに仕上げます。</p> <p><b>29(木)</b> <b>白玉汁</b> 10月29日は十三夜と言われるお月見の行事です。月見団子にちなんで、白玉団子を入れた汁を作ります。</p>
2	金	牛乳 スタミナ丼 チンゲン菜と豆腐のスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	米 麦 米油 でんぷん	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン チンゲンサイ	588 24.6	
5	月	牛乳 黒砂糖パン パミセリスープ ベーコンとポテトのキッシュ	牛乳 ベーコン 鶏卵 生クリーム チーズ 豚肉	黒砂糖パン 米油 じゃがいも パミセリ	たまねぎ ピーマン にんにく しょうが にんじん キャベツ パセリ	630 25.5	
6	火	牛乳 シーフードピラフ ポトフ タ焼けゼリー	牛乳 ベーコン えび いか ウィナー 豚肉 寒天	米 麦 米油 バター じゃがいも 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース キャベツ オレンジジュース	614 22.5	
7	水	牛乳 五目うどん <b>大学いも</b> <b>旬の食材献立: さつまいも</b>	牛乳 豚肉 油揚げ みそ	うどん 米油 砂糖 さつまいも 水あめ ごま	干しいたけ たけのこ にんじん キャベツ	643 21.1	
8	木	牛乳 麦ごはん 照り焼きハンバーグ みそけんちん汁	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 鶏卵 みそ	米 麦 パン粉 砂糖 でんぷん ごま 米油 こんにゃく さといも	たまねぎ ごぼう にんじん だいこん ねぎ	638 26.4	
9	金	牛乳 バターライス ポークストロガノフ コーンサラダ	牛乳 豚肉 生クリーム	米 麦 バター 米油 小麦粉 砂糖	パセリ にんにく セロリ たまねぎ にんじん キャベツ トマト(缶) マッシュルーム きゅうり コーン	604 19.6	
12	月	牛乳 豚キムチ丼 わかめスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 わかめ 豆腐	米 麦 米油 砂糖 ごま でんぷん ごま油	にんにく しょうが たまねぎ キムチ ねぎ たら にんじん たけのこ	606 24.2	
13	火	牛乳 ミルクパン <b>かぼちゃコロケ</b> ミネストローネ <b>絵本給食: 14ひきのかぼちゃ</b>	牛乳 豚肉 鶏卵 生クリーム ベーコン レンズ豆	ミルクパン 米油 バター 小麦粉 パン粉 マカロニ マッシュポテト	たまねぎ かぼちゃ にんじん セロリ トマトピューレ だいこん トマト(缶)	650 24.7	
14	水	牛乳 豚肉のうま煮丼 パリパリサラダ	牛乳 豚肉 焼き豆腐	米 麦 米油 ごま油 こんにゃく 砂糖 でんぷん しゅうまいの皮	しょうが ごぼう にんじん はくさい ねぎ きゅうり キャベツ	628 23.3	
15	木	牛乳 たくあんごはん かきたま汁 いかのねぎみそ焼き くだもの(柿)	牛乳 いか みそ ちりめんじゃこ 豆腐 鶏卵	米 麦 米油 ごま油 砂糖 でんぷん	たくあん にんにく ねぎ にんじん 干しいたけ こまつな 柿	586 29.7	
16	金	牛乳 きこのピラフ クリームシチュー	牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム チーズ	米 麦 米油 バター じゃがいも 小麦粉	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム えのきたけ	580 18.0	
19	月	牛乳 大豆入り昆布ごはん <b>ハタハタのからあげ いものこ汁</b> <b>日本の郷土料理: 秋田県</b>	牛乳 鶏肉 大豆 昆布 油揚げ みそ はたはた	米 麦 米油 砂糖 でんぷん さといも こんにゃく	干しいたけ にんじん しめじ ねぎ せり	578 25.5	
20	火	牛乳 豆腐の中華煮丼 春雨サラダ	牛乳 豚肉 えび 豆腐	米 麦 米油 砂糖 でんぷん ごま油 春雨	にんにく しょうが にんじん たけのこ 干しいたけ ねぎ はくさい もやし きゅうり	610 25.7	
21	水	牛乳 カレーライス 野菜のゆかりあえ	牛乳 豚肉	米 麦 米油 バター じゃがいも 小麦粉	しょうが にんにく にんじん たまねぎ りんご キャベツ きゅうり	629 19.0	
22	木	牛乳 コッペパン 鶏肉と大豆のトマトソース ベーコンと野菜のソテー <b>スイートポテト 旬の食材献立: さつまいも</b>	牛乳 鶏肉 大豆 生クリーム ベーコン 鶏卵	コッペパン 米油 バター 小麦粉 さつまいも 砂糖	にんにく にんじん たまねぎ セロリ マッシュルーム トマトピューレ グリンピース もやし ほうれんそう コーン	642 25.2	
23	金	牛乳 じゃこごはん ごぼうの柳川焼き 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 鶏卵 豆腐 みそ わかめ	米 麦 米油 砂糖 じゃがいも	ごぼう にんじん ねぎ さやいんげん たまねぎ	599 27.5	
26	月	牛乳 わかめごはん 里芋と鶏肉の煮物 五目きんぴら	牛乳 わかめ 鶏肉 大豆 豚肉	米 麦 米油 さといも 砂糖 でんぷん ごま ごま油 こんにゃく	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん ごぼう れんこん	627 23.3	
27	火	牛乳 きな粉バタートースト 豆入りコーンスープ ほうれんそうサラダ	牛乳 きな粉 鶏肉 ベーコン 生クリーム 白いんげん豆	食パン バター 米油 じゃがいも 小麦粉 砂糖	たまねぎ にんじん コーン パセリ ほうれんそう もやし	614 23.3	
28	水	牛乳 <b>プルコギ丼</b> 青のりビーンズポテト <b>世界の料理: 韓国</b>	牛乳 豚肉 大豆 青のり	米 麦 米油 砂糖 ごま油 じゃがいも でんぷん	たまねぎ にんじん もやし りんご しょうが にんにく にら	633 22.4	
29	木	牛乳 秋の香りごはん 鮭のもみじ焼き <b>白玉汁</b> <b>十三夜献立</b>	牛乳 鶏肉 油揚げ 鮭 みそ 豚肉	米 麦 栗 さつまいも 米油 マヨネーズ 冷凍白玉	にんじん 干しいたけ しょうが だいこん はくさい こまつな ねぎ	635 29.5	
30	金	牛乳 和風スバゲティ 小松菜とコーンのソテー <b>パンブキンケーキ</b> <b>ハロウィン献立</b>	牛乳 ベーコン 豚肉 鶏卵	スバゲティ 米油 オリーブ油 バター 砂糖 小麦粉	パセリ にんにく にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ ピーマン もやし こまつな コーン かぼちゃ	665 23.5	

※ 食材料の都合により、献立の一部を変更する場合がありますので御了承ください。