

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3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

朝晩涼しくなり、秋らしくなってきました。秋は、「食欲の秋」「実りの秋」というように、おいしい食べ物がたくさん収穫される季節です。食べ過ぎには注意しながら、秋の味覚を楽しみましょう。また「スポーツの秋」ともいうように、運動をするにも気持ちのいい季節です。旬の食材から栄養をしっかりと補給して、一杯運動も楽しんでください。

10月は「食品ロス削減月間」です★

食品ロス削減推進法に基づき、10月は「食品ロス削減月間」です。食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことです。日本では年間約600万トン＝東京ドーム約5個分もの食べ物が捨てられています。このうち、約半数は家庭から出されたものです。私たちが一人一人が食べ物をもっと無駄なく、大切に消費していく必要があります。生活の中で自分のできることを考え、取り組んでみましょう。



★食品ロスを減らすためにできること★

か もの くふう 買い物の工夫	ちようり しょくじ くふう 調理・食事の工夫
<p>① 買い物前に、食材をチェック</p> <p>買い物の前に冷蔵庫や食品庫にある食材を確認する。 (メモをしたりスマホで撮影したりすると忘れない。)</p>	<p>① 適切に保存する</p> <p>食品に記載された保存方法に従って保存する。 冷凍できるものは新鮮なうちに冷凍する。</p>
<p>② 必要な分だけ買う</p> <p>まとめ買いを避け、必要な分だけ買って食べきる。</p>	<p>② 食材を使いきる</p> <p>残っている食材から使うようにする。</p>
<p>③ 期限表示を確認する</p> <p>すぐに使う食品は、棚の手前からとる。</p>	<p>③ 食べきれぬ量を作る</p> <p>家族が食べきれぬ量を考慮して調理する。</p>

季節の行事

日本には、年間を通して四季折々の「行事」があります。また、その行事のときにいただく食べ物や料理「行事食」があります。行事や行事食には、自然の恵みに感謝し、家族の幸せや健康への願いなどが込められています。伝統的な行事や行事食を、これからも大切に受け継いでいきましょう。



〇お月見

「お月見」は、美しい月を眺めながら、作物の収穫に感謝する行事です。「十五夜（今年は9月21日）」と「十三夜（今年は10月18日）」に行われます。月の見える方向に「すすき」を飾り、「月見だんご」や収穫されたばかりの作物などをおそなえし、きれいな月を眺めます。

★「お月見」と「行事食」★

〇行事食

お月見の行事食は「月見だんご」です。満月に見立てた丸い形のおだんごを、十五夜には15個、十三夜には13個、また、その年の満月の回数に合わせて12個にするなど、地域によってさまざまです。



<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 ごぼう	青森県	さやいんげん	秋田県 青森県	こまつな	埼玉県 千葉県	りんご	青森県
しょうが	高知県	ピーマン れんこん ちんげんさい	茨城県	キャベツ	長野県 群馬県 練馬区	梨	栃木県 茨城県
じゃがいもたまねぎ	北海道	もやし にら	栃木県	だいごん	千葉県 茨城県	米	青森県産「つがるロマン」
にんじん	北海道 青森県	ほうれんそう	千葉県 群馬県	えのきたけ	長野県 新潟県	鶏卵	茨城県
セロリ	長野県 愛知県	さといも	栃木県 埼玉県	白菜	長野県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
きゅうり まいたけ	群馬県	ねぎ	山形県 秋田県 埼玉県	三つ葉 万能ねぎ	静岡県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 青森県
かぼちゃ ブロccoli	北海道	さつまいも	茨城県 千葉県	柿	和歌山県 奈良県	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



10月献立表

令和3年度 練馬区立豊玉第二小学校

実施日	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)	
4月	牛乳 とり五目おこわ ししゃもの南蛮漬け むらくも汁	牛乳 ししゃも 豆腐 卵 鶏肉	米 もち米 米油 砂糖 片栗粉	しょうが ごぼう 干しいたけ にんじん ねぎ こまつな	613 28.1	6日(水) ～日本の郷土料理～ ☆福岡県☆ ・がめ煮 福岡県では定番の家庭料理で、お正月やお祝い事の時に作られる料理です。いろいろな食材を使うので、博多弁の「がめくりごむ(寄せ集める)」という言葉から「がめ煮」という名前がついたといわれています。 
5月	牛乳 坦々めん うずら煮たまご フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 みそ うずら卵 ヨーグルト	中華めん 米油 砂糖 白ごま ごま油	にんにく しょうが にんじん もやし ほししいたけ だけのこ たまねぎ ねぎ みかん缶 バイン缶 もも缶 りんご缶	618 25.1	
6月	牛乳 小松菜ふりかけごはん がめ煮 五色あえ ☆郷土料理「福岡県」	牛乳 ちりめんじゃこ 鶏肉 さつま揚げ	米 麦 ごま油 白ごま 米ぬか油 こんにやく 里芋 砂糖	こまつな しょうが れんこん にんじん ほししいたけ さやいんげん コーン キャベツ	550 23.6	
7月	牛乳 麦ごはん 白身魚の変わりソース 五目きんぴら すまし汁	牛乳 ホキ 豚肉 豆腐	米 麦 片栗粉 小麦粉 米油 砂糖 こんにやく ごま油 白ごま 焼きふ	たまねぎ ごぼう れんこん にんじん ほししいたけ えのきたけ ねぎ こまつな	587 24.9	
8月	牛乳 ブルーベリージャムサンド 鶏肉と大豆のトマトソース煮 野菜ソテー スイートポテト ☆目の愛護デー	牛乳 鶏肉 大豆 生クリーム ベーコン 卵	コッペパン 米油 バター ブルーベリージャム 小麦粉 さつま芋 砂糖	にんにく にんじん たまねぎ セロリー マッシュルーム コーン トマトピューレ キャベツ グリンピース	628 23.5	
11月	牛乳 練馬ごはん いかのかりんとう揚げ のっぺい汁	牛乳 豚肉 油揚げ いか 鶏肉	米 麦 米油 砂糖 ごま 片栗粉 里芋 こんにやく ちくわぶ	だいこん にんじん こまつな しょうが ねぎ	561 25.7	
12月	牛乳 ゆかりごはん ぎせい豆腐 豚汁 くだもの(柿) ☆旬の食材: 柿	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 豚肉 みそ	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 こんにやく じゃが芋	しょうが にんじん ねぎ ごぼう ほうれんそう ほししいたけ だいこん かき	591 25.3	
13月	牛乳 チキンカレー わかめとじゃこのサラダ	牛乳 鶏肉 わかめ ちりめんじゃこ	米 麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖	しょうが にんにく にんじん たまねぎ りんご もやし きゅうり	601 24.5	
14月	牛乳 ピザトースト 秋味シチュー	牛乳 ハム チーズ ベーコン 鶏肉 生クリーム	食パン 米油 さつま芋 小麦粉 バター	たまねぎ ビーマン マッシュルーム にんにく トマトピューレ にんじん しめじ パセリ	617 25.8	
15月	牛乳 きこのピラフ ミネストローネ マドレーヌ	牛乳 豚肉 レンズ豆 卵 ベーコン	米 麦 米油 バター マカロニ 小麦粉 砂糖 はちみつ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム えのきたけ セロリー トマトピューレ だいこん トマト缶	624 18.1	
18月	牛乳 秋の香りごはん ☆旬の食材: 栗 さばの塩焼き お月見団子汁 ☆お月見献立	牛乳 鶏肉 油揚げ さば	米 麦 栗 さつま芋 米油 じゃが芋 白玉粉	にんじん ほししいたけ かぼちゃ だいこん ねぎ こまつな	578 29.1	
19月	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 片栗粉 ごま油 春雨	にんにく しょうが にんじん だけのこ ほししいたけ はくさい ねぎ もやし きゅうり こまつな	578 25.8	
20月	牛乳 おさつトースト 小松菜とコーンのソテー ポトフ ☆旬の食材: さつまいも	牛乳 生クリーム ベーコン ウインナー 豚肉	食パン さつま芋 バター グラニュー糖 黒ごま 米油 じゃが芋	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ もやし こまつな コーン	572 23.8	
21月	牛乳 胚芽ごはん 焼き春巻き チャプチェ 五目スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	胚芽米 ごま油 ビーフン 春巻きの皮 小麦粉 米油 しらたき 砂糖 片栗粉	だけのこ にんじん ねぎ キャベツ ほししいたけ たまねぎ いら にんにく えのきたけ チンゲンサイ しょうが	588 21.9	
22月	牛乳 まいたけの炊き込みごはん 肉じゃが 白ごまプリン ☆旬の食材: きのこ	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 アガー 豆乳 生クリーム	米 麦 砂糖 米油 こんにやく じゃが芋 白ごま	にんじん ごぼう まいたけ みつば たまねぎ さやいんげん しょうが	647 25.6	
25月	牛乳 ねぎ塩豚丼 大豆のシャリシャリ揚げ にらたまスープ	牛乳 大豆 鶏肉 豆腐 卵 豚肉	米 麦 ごま油 白ごま 片栗粉 米油	ねぎ にんにく にんじん もやし レモン ねぎ いら	637 32.4	
26月	牛乳 わかめごはん はがつおの揚げ煮 野菜のおかかあえ じゃがいものみそ汁	牛乳 炊き込みわかめ はがつお かつお節 油揚げ みそ	米 麦 砂糖 片栗粉 米油 じゃがいも	しょうが にんじん もやし こまつな たまねぎ ねぎ	646 22.7	
27月	牛乳 ピロシキ ボルシチ ☆世界の料理「ロシア」	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 生クリーム	ミルクパン 米油 バター 春雨 小麦粉 パン粉 じゃが芋 砂糖	ほししいたけ たまねぎ にんにく にんじん キャベツ トマトピューレ	579 25.3	
28月	牛乳 たくあんごはん 鮭のもみじ焼き けんちん汁	牛乳 ちりめんじゃこ 鮭 みそ 鶏肉 豆腐	米 麦 米油 ごま油 マヨネーズ こんにやく じゃが芋	たくあん しょうが にんじん ごぼう だいこん ねぎ	561 30.4	
29月	牛乳 練馬スバゲティ かぼちゃのフレンチサラダ 2色ゼリー ☆ハロウィンメニュー	牛乳 寒天 ツナ	スパゲティ オリーブ油 砂糖 さつま芋 米油 カルピス アセロラジュース	だいこん かぼちゃ にんじん きゅうり コーン プロッコリー たまねぎ	570 22.0	

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、御了承ください。(20回)

栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩	
	kcal	g	g	mg	mg	mg	A	μgRE	B1	mg			B2
10月分平均 (中学年)	597	25.2(16.9%)	21.4(32.2%)	344	92	2.2	270		0.37	0.53	25	5.8	2.7