

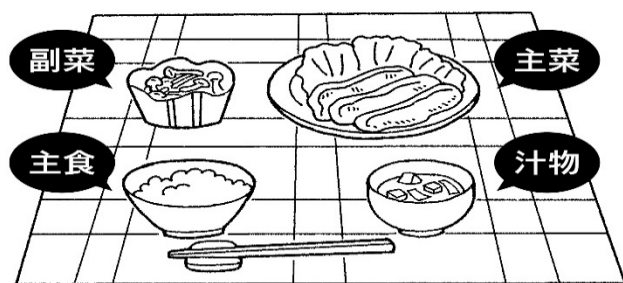
10月 給食だより



令和元年 10月 2日
 練馬区立練馬第三小学校
 校長 中村 直人
 栄養士 佐藤 優華

10月 は国が定める「食品ロス削減月間」です。食品ロスとは、まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことで、日本では一年間で 600 万トンを超える量が発生しています。このうち半分は家庭からのものであり、私たち一人一人が食品を無駄にしないように意識して取り組むことが必要です。身近にできることとして、給食を残さず食べるようにしましょう。

知っておきたい！ 献立の基本



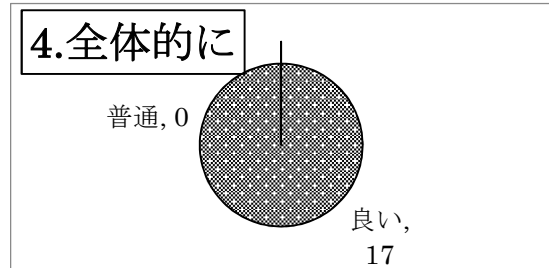
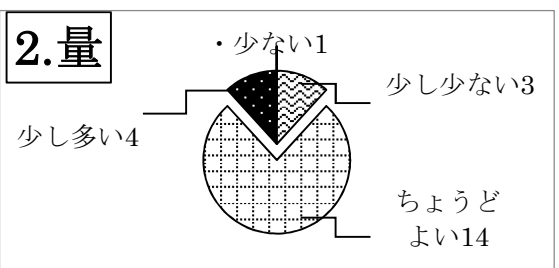
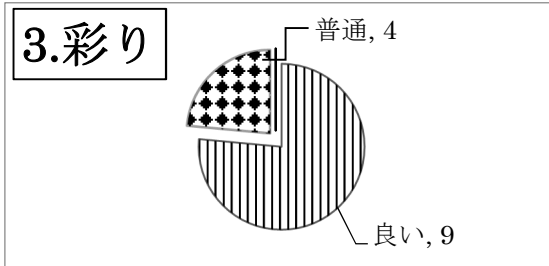
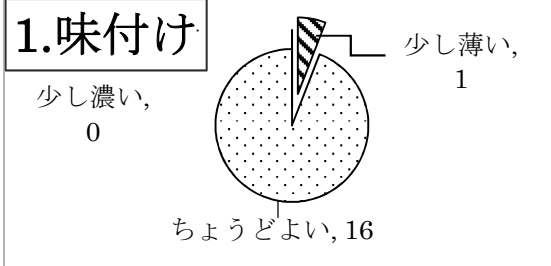
献立を立てる時は、いろいろな食品から偏りなく選んで、主食、主菜、副菜、汁物を決めましょう。

- 主食 米、パン、めんなどから選ぶ。
- 主菜 魚、肉、卵、豆・豆製品から選ぶ。
- 副菜 野菜、いも類、海藻、乳製品、果物から選ぶ。
- 汁物 みそ汁やスープ、飲み物から選ぶ。

お皿を置く場所にも気を付けよう！

9月19日に実施されました『給食試食会』のアンケート結果をお知らせします。参加された18名の保護者の方に、アンケートを書いていただきました。お忙しい中ご参加くださり、たくさんのご意見・ご感想をありがとうございました。ぜひ、今後の参考にさせていただきたいと思いま

試食会当日の献立： 秋の山路ご飯・秋かつおの香味焼き・辛子和え・野菜たっぷりみそ汁・牛乳



給食試食会のご意見、ご感想

- ・献立から秋を感じられました。子供が配膳する姿も見られてよかったです。
- ・魚や野菜はしっかりと味がついていました。苦手な子も食べやすいただろうと思いました。
- ・栄養のバランスが考えられた美味しい給食でした。
- ・秋の山路ご飯には、栗がたくさん入っていて美味しかったです。家ではなかなか食べない魚を学校で食べている姿が見られて安心しました。

☆給食の献立のお話☆

★10月10日 「目の愛護デー献立」

この日は数字の10と10を横にすると、人の顔の目と眉にみえるところから目の愛護デーと決められたそうです。目によいビタミンAが多く入ったかぼちゃの煮物やブルーベリーマフィン を給食で出します。

★10月11日 「十三夜（後の名月）献立」

9月にあった十五夜と一緒に十三夜も名月として月見をする楽しみがあります。栗や大豆をお供えすることから栗名月、豆名月ともいい、給食ではお月見きなこ団子を出します。

★10月21日 「セレクトフルーツ給食」「3年生しょうゆもの知り博士の出前授業」

自分が食べたい果物を事前に選んで給食に出します。選んだ果物が食べられるというお楽しみ給食になっています。しょうゆの授業はしょうゆのいろいろなことについて学びます。この日はプルコギ丼・じゃことわかめのサラダの両方にしょうゆを使用しています。

★10月24日「兄弟学年交流給食」

給食を通して、兄弟学年の交流を深める日です。みんなが大好きなハンバーグを給食で出します。

学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。

10月の口座振替日は、8日（火）です。

※再振替日は18日（金）です。振替日前日までにご入金ください。

※10円の手数料がかかります。口座残高のご確認をお願いいたします。

★9月使用農作物産地★ 9月2日から9月30日までの使用食材の産地です。

米 (青森・秋田)	人参 (北海道)	じゃがいも (北海道)	にんにく (青森)	大根 (北海道)
生姜 (熊本)	もやし (栃木)	筍 (福岡・熊本・宮崎・鹿児島)	糸三つ葉 (群馬)	チンゲン菜 (茨城)
玉葱 (群馬・北海道)	長ねぎ (青森・茨城)	青ピーマン (茨城)	干し椎茸 (大分)	里芋 (栃木)
なめこ (山形・群馬)	きゅうり (群馬)	さつまいも (茨城)	しめじ (長野)	キャベツ (群馬)
パセリ (長野)	小松菜 (埼玉)	ほうれん草 (千葉)	セロリ (長野)	なす (埼玉)
ごぼう (群馬)	ニラ (栃木)			

実施日 日 曜	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)			
2 水	チンジャオロース丼 牛乳 青梗菜としめじの卵スープ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご	こめ おおむぎ ひまわりあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ ピーマン あかピーマン たけのこ セロリー にんじん しめじ チンゲンサイ	601	17.4	27.3	2.0			
3 木	あわごはん 牛乳 さばのねぎ味噌焼き けんちん汁 野菜のおかか和え	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく とうふ あぶらあげ	こめ あわ こんにやく じゃがいも さとう	しょうが にんにく ねぎ ごぼう にんじん だいこん キャベツ こまつな たまねぎ	609	17.0	27.6	2.0			
4 金	ひじきのピラフ 牛乳 のりポテト 肉団子スープ	ぶたひきにく ひじき ぎゅうにゅう あおのり とうふ	こめ おおむぎ ひまわりあぶら バター じゃがいも かたくりこ はるさめ ごまあぶら	たまねぎ にんじん コーン セロリー ねぎ しょうが はくさい	632	14.5	26.6	2.9			
7 月	ごはん 牛乳 ぎせい豆腐 かぶの梅肉和え 豚汁	ぎゅうにゅう とりひきにく とうふ たまご ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ ひまわりあぶら さとう こんにやく じゃがいも	にんじん ほししいたけ ねぎ かぶ きゅうり うめぼし ごぼう だいこん	611	17.1	28.3	2.9			
8 火	セサミトースト 牛乳 パプリカサラダ 白いんげんのトマトスープ	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ	しょくパン マーガリン さとう すりごま しゅうまいのかわ あぶら ひまわりあぶら はちみつ じゃがいも こむぎこ	キャベツ にんじん きゅうり セロリー たまねぎ トマトピューレ	588	15.0	37.5	2.0			
9 水	粟ごはん 牛乳 鮭のみそマヨ焼き 五目汁	ぎゅうにゅう さけ みそ とうふ	こめ もちごめ くり いりごま マヨネーズ (エッグフリー) さとう じゃがいも かたくりこ	コーン たまねぎ ピーマン にんじん だいこん しめじ はくさい ねぎ こまつな	608	15.7	23.8	3.1			
10 木	高野飯 牛乳 かぼちゃの甘煮 玉ねぎとわかめのみそ汁 ブルーベリーケーキ	とりにく こうやどうふ かつおぶし ぎゅうにゅう みそ わかめ	こめ おおむぎ ひまわりあぶら さとう ホットケーキミックス バター ブルーベリージャム	にんじん ごぼう さやいんげん かぼちゃ たまねぎ ねぎ	713	12.9	22.8	3.1			
11 金	麦ごはん 牛乳 はりほり漬 じゃがいものカレー煮 お月見きなこ団子	ぎゅうにゅう きざみこんぶ ぶたにく きなこ	こめ おおむぎ さとう ひまわりあぶら じゃがいも かたくりこ もち	きりほしだいこん にんじん とうがらし しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ さやいんげん	703	13.5	20.1	2.4			
15 火	ごはん 牛乳 えびシュウマイ 華風きゅうり チンゲン菜スープ	ぎゅうにゅう えび ぶたひきにく わかめ	こめ かたくりこ ごまあぶら しゅうまいのかわ さとう いりごま	たまねぎ しょうが きゅうり セロリー ねぎ チンゲンサイ	618	16.4	25.5	2.5			
16 水	野菜と豆腐の五目旨煮丼 牛乳 さつまいもの豆乳汁	ぶたひきにく とうふ こうやどうふ ぎゅうにゅう とうにゅう あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ ひまわりあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら さつまいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ グリンピース だいこん (は) ねぎ	669	15.8	26.5	3.0			
17 木	麦ごはん 牛乳 鶏肉とコーンの揚げ煮 豆腐汁	ぎゅうにゅう とりもち とりにく とうふ	こめ おおむぎ さとう かたくりこ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん コーン さやいんげん しょうが にんにく えのきたけ だいこん ねぎ	667	13.1	31.3	2.0			
18 金	まめわかごはん 牛乳 鮭の塩焼き 小松菜ののりあえ いも汁	わかめごはんのもと だいず ぎゅうにゅう さけ ほしり ぶたにく やきとうふ	こめ いりごま こんにやく さといも さとう	こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ	593	20.0	23.1	2.8			
21 月	ブルコギ丼 牛乳 じゃことわかめのサラダ 果物(みかん) 果物 (梨1/6)	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ しらすばし	こめ おおむぎ ひまわりあぶら はちみつ さとう ごまあぶら いりごま かたくりこ こめあぶら いりごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ピーマン あかピーマン もやし なら コーン みかん なし	612	15.0	20.7	2.5			
23 水	コッペパン 牛乳 フレンチサラダ 秋の香りシチュー	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ クリーム	コッペパン こめぬかあぶら さとう ひまわりあぶら さつまいも こむぎこ	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ セロリー にんにく かぼちゃ しめじ ブロッコリー	595	14.1	40.5	2.0			
24 木	麦ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグ 和風サラダ 玉ねぎともやしの味噌汁	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく とうふ レンズまめ あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ パン こかたくりこ さとう なたねあぶら じゃがいも	たまねぎ トマトピューレ にんじん きゅうり だいこん もやし こまつな ねぎ	662	15.9	26.6	2.5			
25 金	キーマアルピカレー 牛乳 アップルドレッシングサラダ	ぶたひきにく レンズまめ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ひまわりあぶら さといも あぶら こむぎこ さとう こめあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ セロリー グリーンピース キャベツ きゅうり りんご	682	11.4	29.4	1.9			
28 月	ごはん 牛乳 高野豆腐のそぼろ蒸し わかめと大根の味噌汁 もやしのピリカラ炒め	ぎゅうにゅう たまご こうやどうふ とりひきにく わかめ とうふ あぶらあげ みそ	こめ さとう かたくりこ じゃがいも こめぬかあぶら いりごま	しょうが ほししいたけ にんじん ねぎ はねぎ だいこん もやし ほうれんそう	624	18.3	29.6	2.6			
29 火	きのこスパゲッティ 牛乳 キャベツと卵のスープ 抹茶豆乳プリン	ベーコン ぎゅうにゅう とりにく たまご アガー クリーム あずき	マカロニ・スパゲッティ こめあぶら ひまわりあぶら かたくりこ さとう とうにゅう	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ えのきたけ こまつな セロリー キャベツ コーン	594	15.5	31.5	3.2			
30 水	麻婆豆腐焼きそば 牛乳 ワンドンスープ	ぶたひきにく みそ とうふ ぎゅうにゅう ぶたにく	ひまわりあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ちゅうかめん こめあぶら ウェーブワンドン	にんにく ほししいたけ にんじん たまねぎ なら ねぎ セロリー しょうが はくさい もやし	616	16.7	27.5	3.9			
31 木	ミルクパン 牛乳 かぼちゃグラタン ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりむね クリーム チーズ ベーコン だいず	ミルクパン ひまわりあぶら こむぎこ じゃがいも マカロニ	セロリー かぼちゃ たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう にんじん ピーマン トマトかん トマトピューレ パセリ	634	14.0	38.8	2.7			

※ 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、ご了承ください。 ※給食回数20回

* 天候など、食材料の購入が難しい場合、献立を変更する場合があります。

* サラダ、和えものは衛生を考慮し、加熱してあります。

* お米は、秋田県産「ひとめぼれ」と青森県産「つがるロマン」です。

* 学校給食用牛乳の予定産地は、千葉県、群馬県、岩手県、青森県、宮城県、秋田県、北海道になります。



月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	632	15.4	28.1	2.6	330	107	2.2	253	0.38	0.50	29	4.7
基準値	650	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上