



実施日	日曜	献立名	主な材料とその働き						栄養量			
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(%)	(%)	(g)
3月		ブルコギ丼・牛乳・中華コンスープ	豚肉・ハム・卵	牛乳	にんじん・にら	たまねぎ・もやし・えのきたけ・生姜・にんにく・コーン	米・大麦・砂糖・片栗粉	米ぬか油・ごま油	759	17.0	24.0	4.1
4火		セサミンパン(丸60)・牛乳 手作りりんごジャム ツナとポテトの豆乳グラタン ☆ソーセージと野菜のスープ	まぐろ缶・豆乳・ウインナー	牛乳・チーズ	パセリ粉・にんじん 小松菜	りんご缶・りんご ジュース・たまねぎ・ コーン・にんにく・セ ロリー・キャベツ	セサミンパン・砂糖・ コーンスターチ・じゃ が芋・小麦粉・パン 粉	米ぬか油	767	14.2	39.8	3.8
5水		ご飯・牛乳・肉豆腐 じゃがいもと豚肉のきんぴら	豚肉・豆腐	牛乳	にんじん	たまねぎ・干しいた け・キャベツ・ねぎ	米・砂糖・片栗粉・ じゃが芋・こんにゃく	米ぬか油	788	17.0	25.7	3.6
6木		鯛飯・牛乳・ちくわぶ汁・チャブチェ 風	たい・とり肉・かま ぼこ・豚ひき肉	牛乳	にんじん・にら	生姜・ねぎ・ごぼう・ 大根・にんにく・キャ ベツ・もやし	米・砂糖・ちくわぶ・ 春雨	米ぬか油・白ごま・ ごま油	748	18.6	27.6	3.1
7金		ご飯・牛乳・ししゃものピリ辛焼き 豚汁(じゃが芋) ごまドレッシングサラダ	豚肉・豆腐・みそ	牛乳・ししゃも	にんじん	生姜・にんにく・ご ぼう・大根・ねぎ・ きゅうり	米・砂糖・じゃが 芋・こんにゃく	米ぬか油・ごま油・ 白ごま	754	15.9	30.6	3.5
11火		キムチチャーハン・牛乳 生揚げの中華スープ のりとツナのサラダ	豚肉・とり肉・厚揚 げ・まぐろ缶	牛乳・のり	にんじん・小松菜	ねぎ・キムチ・にん にく・たまねぎ・白菜 ・大根・コーン	米・砂糖	米ぬか油・ごま油・ 白ごま	753	15.2	30.2	3.4
12水		合唱コンクールのため、給食はありません。										
13木		衣笠丼・牛乳・たまねぎ汁 野菜のペペロンチーノソース	油揚げ・卵・みそ・ ベーコン	牛乳	にんじん・小松菜	干しいたけ・たまね ぎ・グリーンピース・ご ぼう・大根・ねぎ・にん にく・キャベツ・コーン	米・砂糖・こんにゃ く・じゃが芋	米ぬか油	753	15.9	30.1	4.5
14金		ご飯・牛乳・ムーシーロー 青梗菜としめじのスープ 桃の豆乳杏仁ゼリー	卵・豚肉・豆腐・豆 乳	牛乳・寒天・生ク リーム	にんじん・小松菜・ チンゲンサイ	ねぎ・きくらげ たけのこ・もやし しめじ・桃缶	米・片栗粉・砂糖	米ぬか油・ごま油	790	16.6	29.5	2.5
17月		深川飯・牛乳・具汁 かりかりワンタンサラダ カフェオレゼリー	あさり・大豆・豚肉・ 油揚げ・みそ	牛乳・アガー	にんじん	ごぼう・大根・ねぎ・ キャベツ・もやし	米・砂糖・こんにゃ く・ワンタンの皮	米ぬか油・油・ごま 油	777	15.9	24.6	3.9
18火		ご飯・牛乳・豆腐だんご汁 豚肉と小松菜のピリ辛炒め	豚肉・豆腐・とり肉・ 油揚げ	牛乳	にんじん・小松菜	にんにく・もやし・た まねぎ・白菜・ねぎ	米・砂糖・片栗粉・ 白玉粉	米ぬか油・ごま油	801	16.5	24.9	2.3
19水		ココア揚げパン・牛乳 もやしのごまだれサラダ・ポトフ	豚肉・みそ・とり肉・ ベーコン・ウインナー	牛乳	にんじん	もやし・きゅうり・ね ぎ・生姜・にんにく・ キャベツ・たまねぎ	コッペパン・砂糖・ じゃが芋	油・白ごま・米ぬか 油・ごま油	752	14.9	45.7	3.4
20木		ハヤシライス・牛乳 オニオンドレッシングサラダ・果物	豚肉・レンズ豆	生クリーム・牛乳	にんじん・トマト ビュレ・ほうれん 草・小松菜・赤ビー マン	にんにく・たまねぎ・ マッシュルーム・キャ ベツ・コーン・果物	米・大麦・砂糖・小 麦粉	米ぬか油・バター	815	13.4	26.0	2.8
21金		古代米ごはん(黒米)・牛乳 ☆鶏肉のみそ焼き ごま入りみそ汁 梅ドレッシングサラダ(キャベツ)	とり肉・みそ・豆腐・ かつお節	牛乳	にんじん	大根・ねぎ・キャベ ツ・きゅうり・練り梅	米・黒米・砂糖・ じゃが芋・こんにゃく	ごま油・米ぬか油・ 白ごま	805	16.7	32.2	4.4
24月		ご飯・牛乳・中華サラダ じゃが芋・大根のそぼろ煮・果物	豚ひき肉	牛乳	にんじん・さやいん げん	生姜・たまねぎ・大 根・もやし・きゅうり・ 果物	米・じゃが芋・砂 糖・片栗粉・春雨	米ぬか油・ごま油・ 白すりごま	754	13.4	24.6	2.5
25火		☆カレーうどん(ルウ)・牛乳 キャベツのじゃこ炒め ほうれん草ケーキ	豚肉・かまぼこ・油 揚げ・卵	牛乳・ちりめんじゃ こ	にんじん・小松菜・ ほうれん草	たまねぎ・ねぎ・ キャベツ・コーン	うどん・じゃが芋・ 砂糖・小麦粉・片栗 粉	米ぬか油・バター	780	16.5	29.8	3.1
26水		ご飯・牛乳・鮭フライ 大根と生揚げのみそ汁・果物	鮭・厚揚げ・みそ	牛乳・わかめ	にんじん	大根・しめじ・ねぎ・ 果物	米・小麦粉・パン粉	油	827	16.7	25.2	3.3
27木		ご飯・牛乳・鶏肉の香味焼き ☆わかめとツナのサラダ 豆乳コンスープ	とり肉・まぐろ缶・ ベーコン・豆乳	牛乳・わかめ・生ク リーム	小松菜・にんじん・ パセリ粉	生姜・にんにく・ね ぎ・大根・コーン・た まねぎ	米・砂糖・じゃが芋	ごま油・米ぬか油・ 白ごま	836	14.8	32.0	2.6
28金		他人丼・牛乳・鶏汁(じゃが芋) カルピスゼリー	豚肉・かまぼこ・ 卵・とり肉・豆腐・み そ	牛乳・寒天	にんじん・みつば	たまねぎ・干しいた け・ごぼう・大根・ ねぎ・みかん缶	米・大麦・砂糖・こ んにゃく・片栗粉・ じゃが芋・カルピス	米ぬか油	769	17.6	25.5	4.5
31月		ツナピラフ・牛乳・パンキンオムレツ フルーツポンチ(サイダー)	まぐろ缶・卵・ペー コン	牛乳・生クリーム	にんじん・かぼちゃ	たまねぎ・コーン・グ リーンピース・マッ シュルーム・ナタデ ココ缶・みかん缶・ 桃缶・バナナ・レ モン	米・砂糖・ジュース	バター・米ぬか油	793	12.5	32.0	2.0

※ 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、ご了承ください。 ※給食回数19回

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	780	15.7	29.4	3.3	375	114	3.6	257	0.36	0.52	20	7.4
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

*果物はみかん、柿、冷凍パインの予定です。



栄養素の吸収率をアップさせる食べ合わせ

夏の疲れと冬に向けての健康維持のために、今回は吸収率をアップさせる食べ合わせについての話題です。

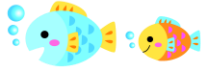
栄養素の中には、他の栄養素と一緒に摂ることで、体内での吸収率が高まるものがあります。

カルシウム & ビタミンD(クエン酸)

カルシウムは成長期には、特にしっかりと摂りたい栄養素ですが、吸収率が低いことが問題です。

そんな、カルシウムの吸収をアップさせるには、

- ・カルシウムが比較的多い豆腐には、ビタミンDの多いかつお節をかける。
 - ・高野豆腐ときのこと一緒に煮る。
 - ・レモンなどに含まれるクエン酸はカルシウムの吸収を助けるため、カルシウムの多いししゃもやしらす干し(小魚)にレモン汁をかける。
- などがお勧めです。



鉄 & ビタミンC(たんぱく質)



鉄の中でも、ほうれん草や大豆製品などに含まれる“非ヘム鉄”という種類の鉄は吸収率が低いのですが、ほうれん草をたんぱく質を多く含む豚肉と炒めたり、食後のデザートにビタミンCを多く含むキウイフルーツなどを食べると鉄の吸収率がアップします。

ビタミンA & 脂質



ビタミンAは“脂溶性ビタミン”という、あぶらに溶ける性質があります。
 緑黄色野菜に多く含まれるビタミンA(β-カロテン)は、
 ・油で炒めて食べる。
 ・サラダに亜麻仁油やえごま油をかける。
 ・マヨネーズを使う。
 などの工夫で吸収率をアップさせることができます。

組み合わせの良い食品(成分)

吸収率を高めることとは違う観点ですが、

豚肉(ビタミンB1) & にら、ねぎ(アリシン)

エネルギーづくりに欠かせないビタミンB1には、水に溶ける性質があるので、尿などから失われやすいという特徴があります。

にらやねぎと一緒に食べると、におい成分のアリシンがビタミンB1と結合して、血液中に長くとどまる成分になります。

一緒に摂るのを避けたい組み合わせ



●鉄 & コーヒー・紅茶・緑茶

コーヒーや紅茶、緑茶に含まれるタンニンには、鉄の吸収を妨げる性質があります。食後のお茶は麦茶がお勧めです。

●ニンジン・キュウリ & ビタミンCを多く含む食品

ニンジンやキュウリにはアスコルビナーゼという、ビタミンCを壊してしまう酵素が含まれています。ただし、アスコルビナーゼは熱や酸に弱いので、加熱するかレモン汁や酢で調理をすれば心配ありません。

●ほうれん草(非ヘム鉄) & ゆで卵

卵は、生の状態では鉄の吸収を妨げることはありませんが、ゆで卵(特に固ゆで卵)にすると硫黄分がほうれん草に含まれる鉄(非ヘム鉄)とくっつくことで、その吸収を妨げます。

今月の給食

☆ 6組リクエスト献立

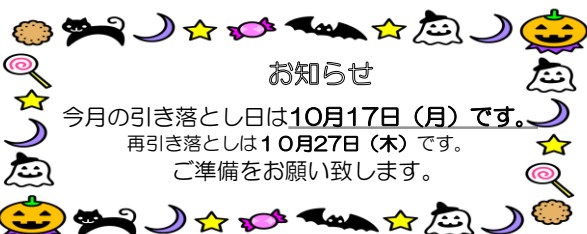
ソーセージと野菜のスープ(10/4)・鶏肉のみそ焼き(10/21)・カレーうどん(ルウ)(10/25)・わかめとツナのサラダ(10/27)

☆ 14日(金) ムーシーロー

豚肉と卵と木耳を炒めた中国の家庭料理です。

☆ 31日(月) <ハロウィン> パンプキンオムレツ・フルーツポンチ(サイダー)

カボチャを使ったメニューと、フルーツ缶にサイダーを注ぐ楽しいメニューとしました。



お知らせ

今月の引き落とし日は10月17日(月)です。

再引き落としは10月27日(木)です。

ご準備をお願い致します。

先月使用した食材の主な産地

- 米…秋田(ひとめぼれ) ジャガイモ…北海道
- 豚肉…茨城・青森・北海道 鶏肉…岩手・宮崎
- 鶏卵…青森・宮崎 さば…ノルウェー
- あじ…ニュージーランド ししゃも…ノルウェー・カナダ
- 大根…北海道 玉ネギ…北海道 にんじん…北海道
- キャベツ…群馬 ねぎ…秋田・青森 小松菜…埼玉
- ごぼう…青森 巨峰…長野 みかん…宮崎
- 7月度実績 : 東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、山形県、北海道