

日	曜	牛乳	献立名	献立名		赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
				旬のもの 「さんま・さつまいも」	目の愛護デー 直前献立	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)			
4	月	○	麦ご飯 さんまの生姜煮 すまし汁 ちくわいりお浸し	旬のもの 「さんま・さつまいも」		牛乳 まこんぶ さんま 削り節 豆腐 竹輪		こめむぎ 上白糖 おふ		生姜 人参 大根 しいたけ みつ菜 ねぎ 小松菜 キャベツ もやし	587	17.6	34.0	2.3	
5	火	○	ソース焼きそば ふかし芋 糸寒天サラダ キャロットゼリー			牛乳 豚肉 あおのり 糸寒天 寒天		中華めん 米ぬか油 ごま油 さつまいも ごま 上白糖		生姜 人参 たら たくのこ キャベツ もやし チンゲンサイ きゅうり 小松菜 オレンジジュース	596	13.0	28.7	2.2	
6	水	○	豚肉と豆腐のあんかけ丼 バリバリサラダ			牛乳 豚肉 豆腐 ちりめんじゃこ		こめむぎ 米ぬか油 上白糖 でん粉 揚げ油 ワンタン ごま ごま油		生姜 人参 たくのこ 人参 しめじ 玉ねぎ たくのこ キャベツ きゅうり にんじん	656	18.3	27.4	1.6	
7	木	○	ジャンバラヤ パミセリスープ 和風サラダ	目の愛護デー 直前献立		牛乳 鶏肉 ウインナー 黄だいず		こめ バター 米ぬか油 パミセリ 三温糖		人参 玉ねぎ 人参 ビーマン キャベツ ブロッコリー コーン缶	585	15.0	29.7	2.5	
8	金	○	食パン 手作りブルーベリージャム ほうれん草のチャウダー ひじきツナサラダ			牛乳 鶏肉 ひじき まぐろ缶		食パン グラニュー糖 米ぬか油 じゃがいも バター 薄力粉 上白糖		ブルーベリー レモン果汁 人参 玉ねぎ 人参 ほうれん草 コーン缶 しめじ キャベツ きゅうり	600	16.1	29.1	2.4	
11	月	○	秋味おこわ ホキの照り焼き とうもろこしのスープ きゅうりの酢の物			牛乳 鶏肉 油揚げ ホキ わかめ しらす		こめ もち米 米ぬか油 上白糖 じゃがいも でん粉		生姜 ごぼう しめじ しいたけ もやし さやいんげん コーン缶 (粒/クリーム) 人参 玉ねぎ 小松菜 きゅうり パセリ	609	19.5	23.5	2.4	
12	火	○	チャーハン ひじき入り卵焼き 具だくさん味噌汁			牛乳 焼豚 鶏肉 ひじき みそ たまご 削り節 豆腐 油揚げ		こめ 米ぬか油 上白糖 じゃがいも		生姜 ねぎ たくのこ 人参 玉ねぎ グリーンピース ビーマン しいたけ 大根 小松菜 ハセリ	590	19.1	29.0	2.6	
13	水	○	カレーライス じゃこサラダ			牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ		こめむぎ 米ぬか油 じゃがいも 薄力粉 ざらめ糖 ごま ごま油 上白糖		人参 生姜 人参 玉ねぎ キャベツ ほうれん草	593	14.8	28.8	2.1	
14	木	○	豚肉のプルコギ丼 野菜炒め ブドウゼリー			牛乳 豚肉 ベーコン 寒天		こめむぎ 上白糖 ごま油 バター		人参 生姜 人参 玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 コーン缶 ぶどうジュース	585	15.9	27.8	1.4	
15	金	○	麦ご飯 鶏の唐揚げ あおさの味噌汁 きのことサラダ	東京郷土料理 ムロ節ごはん		牛乳 鶏肉 削り節 豆腐 米みそ あおさ		こめむぎ 米ぬか油 上白糖 でん粉 じゃがいも ごま油		人参 生姜 人参 しめじ えのき 小松菜 もやし	601	18.0	29.4	2.2	
19	火	○	ムロ節ごはん ぶりのねぎ塩焼き じゃがいものみそ汁 塩昆布キャベツ			牛乳 ぶり 米みそ 塩昆布		こめむぎ 上白糖 ごま ごま油 米ぬか油 じゃがいも		生姜 人参 人参 ねぎ 玉ねぎ 小松菜 キャベツ	586	20.8	30.6	2.6	
20	水	○	栗ご飯 魚のかりんとう揚げ 豆腐とわかめのスープ ゆずドレサラダ			牛乳 めかじき 黄だいず わかめ 豆腐		こめくり ごま 米ぬか油 でん粉 薄力粉 上白糖 ごま		生姜 大根 ねぎ キャベツ もやし きゅうり 人参 ゆず果汁	683	16.5	24.5	2.7	
21	木	○	丸パン マカロニのクリーム煮 オニオンドレッシングサラダ	練馬のやさい		牛乳 鶏肉 豆乳 粉チーズ		丸パン マカロニ 米ぬか油 薄力粉 バター 上白糖		玉ねぎ 人参 パセリ 小松菜 コーン缶 キャベツ	629	16.9	28.6	2.3	
22	金	○	ごはん 練馬キャベツのチキンポトフ ツナマスタードサラダ アセロラゼリー			牛乳 鶏肉 ひじき まぐろ缶 寒天		こめ 米ぬか油 じゃがいも オリーブ油 三温糖 上白糖 アセロラジュース		人参 生姜 玉ねぎ 人参 レモン果汁 キャベツ きゅうり 小松菜 コーン缶	587	15.4	24.8	1.3	
25	月	○	焼きとりごはん 春雨スープ 小松菜とさつま揚げの炒め物			牛乳 鶏肉 さつま揚げ		こめむぎ ざらめ糖 水あめ 米ぬか油 はるさめ ごま油 ごま		生姜 ねぎ 白菜 人参 もやし 小松菜	587	15.0	27.6	2.1	
26	火	○	ひじきごはん 魚の和風ハンバーグ 鶏だし根菜汁 ごまドレッシングサラダ			牛乳 鶏肉 ひじき 油揚げ 黄だいず 削り節 豚肉 まあじ たまご		こめむぎ 米ぬか油 上白糖 バン粉 さといも ごま		人参 生姜 玉ねぎ 大根 ごぼう しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり 小松菜	623	19.6	28.7	2.5	
27	水	○	練馬スバゲティ コーンサラダ	練馬のやさい		牛乳 まぐろ缶 詰のり		スバゲティ オリーブ油 上白糖 米ぬか油		大根 キャベツ きゅうり 人参 小松菜 コーン缶	533	18.4	30.1	2.2	
28	木	○	こぎつねごはん 鮭のちゃんちゃん焼き みぞれ汁	ハロウィン直前献立		牛乳 鶏肉 油揚げ さけ 米みそ 削り節 豆腐		こめ 米ぬか油 上白糖 ごま でん粉 バター		人参 グリーンピース キャベツ 玉ねぎ ビーマン 大根 小松菜 ねぎ	602	21.7	29.3	2.6	
29	金	○	ミルクパン かぼちゃのシチュー グリーンサラダ			牛乳 鶏肉 クリーム 黄だいず		ミルクパン 米ぬか油 薄力粉 バター 上白糖		人参 生姜 玉ねぎ 人参 キャベツ マッシュルーム かぼちゃ パセリ 小松菜 きゅうり ブロッコリー	642	16.0	35.2	2.1	

※ 食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	604	17.2	28.8	2.2	343	99	2.5	263	0.26	0.39	18	6.3
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	25	4.5以上

**10/10目の愛護デー**

給食に、ほぼ毎日入っている野菜といえば何でしょう？ ...正解は「にんじん」です。にんじんは、体の中で「ビタミンA」に変化する「βカロテン」を豊富に含む緑黄色野菜です。ビタミンAは、目や皮膚・粘膜の健康に欠かせない栄養素で、不足すると、暗い場所で物が見えにくくなったり、皮膚や粘膜が乾燥して感染症にかかりやすくなったりします。10月10日は「目の愛護デー」です。ビタミンAを含む食べ物をしっかり食べて、目の健康について考えてみませんか。

**ビタミンAを多く含む食べ物**

にんじん、モロヘイヤ、ほうれん草、レバー、ウナギ、かぼちゃ、ギンダラ

10月の給食から

～ 目の愛護デー ～

☞にあるように、10月10日は目の愛護デーです。

10日は日曜日なので直前の8日に、目にいい栄養素たっぷりの食材をたくさん使ったメニューをつくります。

ジャムに使うブルーベリーには「アントシアニン」という、目の疲れを回復してくれる働きをもつ栄養素が含まれており目にいい食材として有名ですね。

～ 東京都八丈島の郷土料理 ～

八丈島周辺でたくさん獲れるムロアジの削り節を使った「ムロ節ごはん」を19日に作ります。