

# 10月給食だより



早寝 早起 朝ごはん  
「早寝早起朝ごはん」  
運動シンボルマーク

「実りの秋」がやってきました。みなさんは季節の移り変わりを何で感じますか？春に芽を出した植物が自然の恵みによって実を結ぶ季節であり、おいしい旬の食べ物があります。給食でも白菜、大根、きのこ、さんま、りんご、柿、栗と旬の食べ物がたくさん登場します。いろいろな食べ物を味わい、「味覚の秋」を楽しみましょう。

## 【今月の献立より】

- 10日(金) 『目の愛護デー』にちなんで、ブルーベリーマフィンを作ります。ブルーベリーに含まれるアントシアニンは、目の疲労回復に効果があると言われています。
  - 15日(水) 給食試食会です。保護者のみなさまからのリクエストにより今年度はあえて定番のカレーライスを作ります。サラダは、練馬東小独自メニューの和風じゃこサラダを作ります。是非ご参加下さい。
  - 20日(月) 始業式です。鮮やかな黄色の栗がたっぷり入った栗入りお赤飯です。秋ならではの味覚ですね。紅白はんぺんのすまし汁とともにお祝い献立をたてました。
  - 24日(金) 東京都の郷土料理です。東京都八丈島産の明日葉パンを人気の揚げパンにします。とびうおを使ったスープと地産地消の献立です。お楽しみに。
  - 28日(火) 今の季節は脂がのっておいしいさんまを蒲焼きにして出します。さんまの脂に含まれるEPAやDHAには、血の流れを良くしたり、頭の動きを良くする働きがあります。
- さつまいも…ホクホクとした食感と、やわらかな甘さを持つさつまいも。食物繊維やビタミンC、カリウムが豊富に含まれ、便秘解消や高血圧予防に効果があります。皮に栄養が多く含まれているので、さつまいも汁、秋の香りご飯、さつまいものオレンジ煮はきれいに洗って皮ごと調理します。

## \*保護者の皆さま\*

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。今月の振替日は10月6日(月)です。  
※前日までにご入金ください。  
給食費は、給食の食材費のみに使用されています。給食費の未納が続きますと、教育活動に支障が生じます。必ず期日(口座振替の前日)までに指定口座への入金をお願いします。なお、未納の場合、状況に応じて、練馬区の方針により必要な法的措置を執る場合があります。

## 赤・黄・緑の食べものをそろえて、 栄養バランスアップ!

食べものは、その働きによって、赤・黄・緑の3色に分けることができます。3色の食べものをいろいろな組み合わせで食べることで、栄養になりにくく、健康な体をつくることができます。

### 赤 おもに体をつくるもとになる食べもの

わたしたちの体(肉や血、骨、歯など)をつくるもとになるたんぱく質やカルシウムが含まれています。

### 黄 おもに体を動かすもとになる食べもの

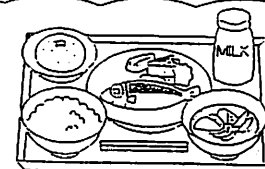
わたしたちの体を元ため、活動するための力になる炭水化物や脂肪が含まれています。

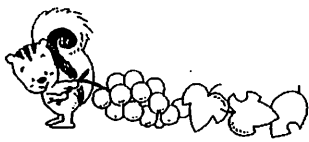
### 緑 おもに体の調子をととのえる食べもの

わたしたちの体の調子をととのえ、病気をふせいでくれるビタミンが含まれています。



給食は、赤・黄・緑の3つの仲間を食べものを組み合わせ、栄養のバランスを考慮して作られています。





# 10月のこんだて表

平成26年度 練馬区立練馬東小学校



日	曜日	牛乳	こんだて 献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー kcal たんぱく質 g	おぎなつて ほしい食品
				赤の食品 血や肉や骨のもとになる	黄の食品 熱や力のもとになる	緑の食品 身体の調子をととのえる		
2	木		サフランライスのシーフードソースかけ アーモンドドレッシングサラダ	牛乳 鶏肉 生クリーム あさり 粉チーズ えび (鶏ガラ)	米 米粒麦 小麦粉 砂糖 バター 米油 アーモンド	人参 にんにく 玉葱 きゅうり きゃべつ	645 22.3	豆製品類
3	金		丸パン もやしのピリ辛和え 鶏肉とコーンの揚げ煮	牛乳 鶏肉	りんご でん粉 じゃが芋 砂糖 米油 ごま	人参 さやいんげん 小松菜 にんにく 生薬 もやし ホールコーン	576 22.8	魚介類
6	月		豆わかめご飯 筑前煮 きゃべつのはちまこ炒め	牛乳 大豆 わかめ さつまいも ちりめん じゃこ (かつお節)	米 米粒麦 こんにやく さといも 砂糖 米油	人参 さやいんげん きゃべつ にんにく ごぼう たけのこ 干し椎茸	609 25.3	果物類
7	火		黒砂糖パン マカロニグラタン 野菜とコーンのスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム 粉チーズ (鶏ガラ)	黒砂糖パン マカロニ 小麦粉 パン粉 バタ ー 米油	人参 パセリ 玉葱 きゃべつ ホールコーン	626 22.7	豆類
8	水		キムチチャーハン 杏仁ゼリー 中華風コーン卵スープ	牛乳 焼き豚 たまご 粉寒天 (豚骨)	米 米粒麦 砂糖 で ん粉 ごま ごま油 米油	人参 青ピーマン 青豆菜 白菜 玉葱 ホールコーン ねぎ みかんの缶	621 21.7	こ魚類 小魚類
9	木		菜飯 お浸し みそ汁 わかさぎののりごま揚げ	牛乳 たまご 油揚げ みそ わかさぎ 背の り わかめ (かつお節)	米 米粒麦 小麦粉 じゃが芋 ごま 米油	人参 小松菜 もやし 大根 玉葱	612 23.6	肉類
10	金		千草うどん ブルーベリーマフィン	牛乳 鶏肉 油揚げ 卵 かまぼこ 米みそ (かつお節 昆布)	うどん 小麦粉 砂糖 シロップ バター	人参 小松菜 ねぎ 干し 椎茸 大根 ブルーベリー	601 23.4	こ魚類 小魚類
14	火		食パン イチゴジャム チリコンカン 味噌ドレッシングサラダ	牛乳 みそ ベーコン 豚肉 大豆	食パン 砂糖 米油 ごま油	人参 トマト缶 トマトピュー レ パセリ きゃべつ もやし ホールコーン にんにく 玉葱 いちごジャム	614 28.6	海藻類
15	水		チキンカレー 和風じゃこサラダ	牛乳 鶏肉 生クリー ム ヨーグルト ちり めんじゃこ (鶏ガラ)	米 米粒麦 じゃが芋 小麦粉 ザラメ 砂糖 米油 バター ごま油	人参 さやいんげん 生薬 にんにく 玉葱 きゃべつ もやし りんごジュース	698 20.8	果物類
16	木		梅じゃこご飯 さつま汁 切り干し大根入り卵焼き くだもの	牛乳 豚肉 油揚げ みそ ちりめんじゃこ たまご (かつお節)	米 米粒麦 砂糖 こ んにやく さつま芋 米油	人参 小松菜 切り干し大根 大根 ねぎ くだもの	640 27.5	きのこ類
17	金		秋の香りご飯 つくね汁 くだもの	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ (かつお節)	米 米粒麦 さつま芋 でん粉 米油	人参 しめじ 干し椎茸 大根 白菜 ねぎ 生薬 くだもの	576 23.9	豆類
20	月		栗入りお赤飯 鶏の照り焼き 土佐和え 紅白はんぺんのすまし汁	牛乳 ささげ 鶏肉 豆腐 はんぺん わか め (かつお節 昆布)	米 もち米 でん粉 くり ごま	人参 小松菜 生薬 大根 きゅうり ねぎ	597 27.0	果物類
21	火		ミルクパン 白身魚のマヨネーズ焼き さつま芋のオレンジ煮 白菜スープ	牛乳 ホキ みそ ベ ーコン ハム 豆腐 (鶏ガラ)	ミルクパン さつま芋 砂糖 はるさめ マヨ ネーズ	人参 オレンジジュース 白菜 ねぎ	586 24.0	野菜類
22	水		親子丼 ひじきサラダ	牛乳 鶏肉 かまぼこ たまご ひじき (かつお 節)	米 米粒麦 砂糖 米油 ごま油	人参 水菜 玉葱 もやし ホールコーン きゅうり グリーンピース	641 24.7	いも類
23	木		ツナピラフ きゃべつマリネ じゃが芋とベーコンのスープ	牛乳 ベーコン まぐ ろ缶詰 (鶏ガラ)	米 米粒麦 砂糖 バタ ー じゃが芋 米油	人参 玉葱 グリンピース きゃべつ にんにく りんご ホールコーン	607 19.4	豆類
24	金		明日葉揚げパン じゃがバタのり塩味 トビウオ団子スープ くだもの	牛乳 きな粉 豆腐 背のり (鶏ガラ)	明日葉パン じゃが芋 でん粉 はるさめ ご ま 米油 ごま油	人参 小松菜 ねぎ 生薬 えのき茸 白菜 小松菜 くだもの	585 19.7	卵類
27	月		山吹ご飯 ナムル 肉じゃが	牛乳 わかめ 豚肉 (かつお節)	米 きび じゃが芋 砂糖 しらたき ラー 油 ごま油 米油	人参 ほうれん草 もやし さやいんげん にんにく 生薬 玉葱	602 24.0	魚介類
28	火		麦ご飯 さんまの蒲焼き かりぼり漬け すまし汁	牛乳 豆腐 わかめ (かつお節 昆布)	米 米粒麦 でん粉 砂糖 ごま	人参 大根 きゅうり ねぎ えのき茸	622 22.8	きのこ類
29	水		豆入りミートソーススパゲッティー フルーツポンチ	牛乳 豚肉 大豆 粉チ ーズ 赤えんどう豆 寒天	スパゲッティー 米油 砂糖 オリーブ油	人参 パセリ トマトピュー レ にんにく 生薬 玉葱 パイン 缶 梨の缶 みかんの缶	654 26.6	こ魚類 小魚類
30	木		四川豆腐丼 大根の中華和え	牛乳 豚肉 豆腐 (豚骨)	米 米粒麦 砂糖 で ん粉 米油 ごま油 ラー油 ごま	人参 青豆菜 生薬 にんにく 玉葱 たけのこ 干し椎茸 セロリー	593 24.3	果物類
31	金		ココアパン パンプキンシチュー ツナドレッシングサラダ くだもの	牛乳 まぐろ缶詰 鶏 肉 生クリーム 粉チ ーズ (鶏ガラ)	ココアパン 砂糖 じゃが芋 小麦粉 米 油 バター ごま油	人参 かぼちゃ パセリ きゃ べつ ホールコーン 玉葱 きゅうり にんにく くだもの	691 23.5	海藻類

児童1人当たりの栄養摂取量 中学年(3~4年)

\*食材の購入の都合により献立を変更することがあります。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミ				食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	A/RE	B1mg	B2mg	Cmg	g	g
今月の平均	619	23.7	20.4	359	2.5	240	0.31	0.49	17	4.9	2.6
摂取基準	640	24	25~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満

