

令和7年

10月献立表

石神井西小学校

実施日	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	木	チーズパン ミルクコーヒー 鶏肉のマスタード焼き 白菜のクリームスープ	コーヒー牛乳 とり肉 ハム 牛乳 生クリーム		チーズパン パン粉 米ぬか油 バター 小麦粉		たまねぎ にんじん 白菜		636	18.4	41.6	2.7
3	金	豆わかご飯 牛乳 鮭の塩焼き 切干大根の煮物 白菜と油揚げのみそ汁	大豆 炊き込みわかめの菜 牛乳 鮭 さつま揚げ 油揚げ みそ		米 大麦 米ぬか油 砂糖		切干大根 にんじん さやいんげん たまねぎ 白菜 ねぎ		560	20.8	23.9	2.4
6	月	栗ごはん 牛乳 さんまの生姜煮 野菜のすまし汁 ずんだもち	牛乳 さんま 油揚げ		米 もち米 栗 白ごま 砂糖 白玉団子		生姜 にんじん 大根 えのきたけ ごぼう 小松菜 ねぎ 枝豆		654	15.4	33.4	3.5
7	火	二色丼 牛乳 きゅうりとわかめの酢の物 野菜と豆腐のみそ汁	鶏ひき肉 卵 のり 牛乳 わかめ 豆腐 みそ		米 米ぬか油 砂糖		生姜 きゅうり キャベツ 大根 にんじん えのきたけ たまねぎ 小松菜		561	18.5	31.1	3.6
8	水	カレーライス 牛乳 福神漬 青菜とコーンのソテー	豚肉 牛乳 ベーコン		米 大麦 米ぬか油 じゃが芋 バター 小麦粉 ざらめ		にんにく 生姜 たまねぎ にんじん セロリー 福神漬 コーン 小松菜 もやし		645	13.1	31.8	2.6
9	木	和風きのこスパゲッティ 牛乳 ブルーベリーマフィン	とり肉 ベーコン のり 牛乳 生クリーム 卵		スパゲティ オリーブ油 米油 片栗粉 バター 砂糖 小麦粉		にんにく たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ 小松菜 ブルーベリー		687	13.3	38.9	1.7
10	金	豚肉丼 牛乳 じゃが芋のみそ汁	豚肉 牛乳 わかめ 油揚げ みそ		米 米ぬか油 こんにゃく 砂糖 じゃが芋		たけのこ たまねぎ ねぎ にんじん		571	17.4	25.1	3.0
14	火	麦ご飯 牛乳 ししゃもの青のり焼き 白菜のごまサラダ かぼちゃすいとん	牛乳 ししゃも 青のり 油揚げ 豆乳 豚肉		米 大麦 米ぬか油 砂糖 白すりごま 白玉粉 小麦粉		白菜 にんじん 小松菜 かぼちゃ 生姜 ごぼう 大根 ねぎ		643	16.0	31.9	2.3
15	水	黒糖パン 牛乳 マカロニグラタン ペイザンヌスープ	牛乳 とり肉 えび 生クリーム チーズ ベーコン		黒砂糖パン 米ぬか油 小麦粉 バター マカロニ パン粉 じゃが芋		たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ粉 にんにく セロリー かぶ		616	16.0	36.5	2.9
16	木	麦ご飯 牛乳 チキンチキンごぼう (山口県) じゃこの和風サラダ 味噌汁	牛乳 鶏もも ちりめんじゃこ みそ わかめ		米 大麦 油 片栗粉 砂糖 米ぬか油 じゃが芋		ごぼう 枝豆 キャベツ 小松菜 にんじん 大根 ねぎ		687	14.6	32.8	2.4
17	金	ビビンバ 牛乳 トックスープ	豚ひき肉 油揚げ 牛乳 豚肉 豆腐		米 大麦 米ぬか油 こんにゃく 砂糖 ごま油 トック		にんにく 生姜 たけのこ ぜんまい にんじん もやし 小松菜 たまねぎ 干しいたけ 白菜 ねぎ		606	16.0	31.6	2.5
20	月	キムチチャーハン 牛乳 豚肉と豆腐のスープ煮 りんごゼリー	豚肉 牛乳 豆腐 アガー		米 大麦 米ぬか油 ごま 砂糖 片栗粉		にんにく にんじん ピーマン キムチ 生姜 たけのこ 干しいたけ たまねぎ 白菜 チンゲンサイ りんごジュース		583	17.3	27.9	3.2
21	火	わかめご飯 牛乳 ひじき入り卵焼き 吉野汁 果物(ぶどう)	炊き込みわかめの菜 牛乳 豚ひき肉 ひじき 卵 とり肉 油揚げ		米 大麦 米ぬか油 こんにゃく じゃが芋 片栗粉		にんじん 干しいたけ たまねぎ 大根 ねぎ しめじ 小松菜 ぶどう		599	17.3	31.6	2.7
22	水	きつねうどん 牛乳 大学いも	豚肉 油揚げ 牛乳		うどん 砂糖 さつま芋 米ぬか油 みずあめ 黒ごま		生姜 干しいたけ にんじん たまねぎ ほうれん草		671	14.7	28.7	2.3
23	木	ご飯 牛乳 すき焼き風肉豆腐 野菜のしょうゆ和え	牛乳 豚肉 焼き豆腐		米 米ぬか油 しらたき 焼きふ 砂糖		たまねぎ にんじん 白菜 えのきたけ 小松菜 キャベツ		570	17.6	28.6	1.5
24	金	麦ご飯 牛乳 チンジャオロース もやしの中華スープ	牛乳 豚肉 とり肉 厚揚げ		米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉		にんにく にんじん 生姜 たまねぎ 干しいたけ たけのこ ピーマン もやし ねぎ		569	19.1	26.3	2.5
27	月	コーンピラフ 牛乳 ジャーマンポテト ミネストローネ	とり肉 牛乳 ベーコン いんげん豆		米 バター 米ぬか油 じゃが芋 マカロニ		にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム グリーンピース パセリ粉 にんにく トマト缶 キャベツ ピーマン		582	14.0	32.5	2.7
28	火	ご飯 牛乳 鯖のカレー焼き 野菜のごま炒め さつま汁	牛乳 さば 油揚げ みそ		米 米ぬか油 砂糖 白ごま さつま芋		にんにく 生姜 しめじ もやし ほうれん草 ごぼう 大根 にんじん たまねぎ ねぎ		609	17.3	30.1	2.1
29	水	マーボー豆腐丼 牛乳 じゃこ入り中華サラダ	豚ひき肉 みそ 豆腐 牛乳 ちりめんじゃこ		米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油		にんにく 生姜 干しいたけ にんじん たけのこ ねぎ たら キャベツ もやし 小松菜		567	18.1	32.4	2.4
30	木	ハムチーズトースト 牛乳 パンキンシチュー 果物 (梨)	ハム チーズ 牛乳 とり肉 クリーム		食パン マヨネーズ (卵なし) 米ぬか油 じゃが芋 小麦粉 バター		にんにく たまねぎ にんじん しめじ かぼちゃ パセリ粉 なし		631	18.1	45.4	3.2
31	金	たれかつ丼 牛乳 美だくさんみそ汁 アセロラゼリー	豚肉 牛乳 油揚げ みそ 寒天		米 米油 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃが芋 アセロラジュース		大根 にんじん ねぎ 小松菜 パインアップル缶		706	15.8	29.1	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21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	617	16.5	32.1	2.6	350	89	2.3	192	0.29	0.38	13	5.5



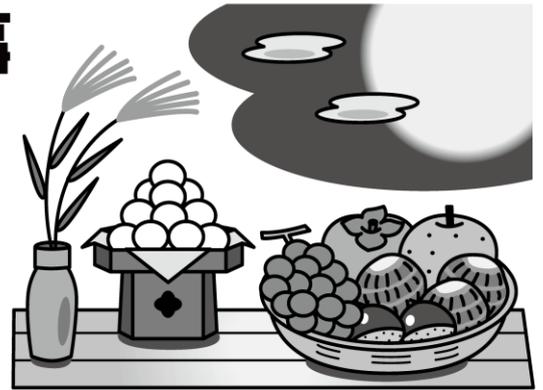
早寝早起朝ごはん
「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク

10月給食だより

練馬区立石神井西小学校
校長 高野 博文

秋を楽しむお月見の行事

ようやく暑さが和らぎ、秋の気配を感じるようになってきました。昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦（旧暦）で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を觀賞するお月見の行事が行われてきました。ちょうどこの時期に里いもが収穫されることから、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べたりする風習もあり、別名で「芋名月」ともいいます。また、十五夜からひと月ほど後の十三夜にもお月見をする風習があり、両方合わせてお月見をする縁起が良いとされています。

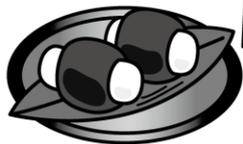


2025年の十五夜は10月6日、
十三夜は11月2日です。

十五夜の行事食

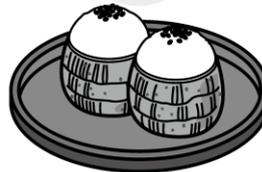


月見団子



米から作る団子。満月に見立てた丸い形のほか、里いもの形などもあり、地域によって違いがあります。

きぬかつぎ



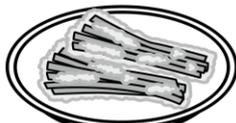
里いもを皮付きでゆでたり蒸したりしたもの。平安時代の女性の服装にちなんで、こう呼ばれます。

にんじんと「目」の健康

にんじんは、給食によく登場する野菜の一つです。体内でビタミンAに変換されるβ-カロテンを多く含む緑黄色野菜で、鮮やかなオレンジ色が料理に彩りを添えてくれます。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、目の乾燥を防ぐほか、肌荒れや風邪などの予防に役立ちます。にんじんが苦手な人もいますがおもいますが、どんな料理にも合う野菜なので、食べられる調理法で挑戦してみませんか？



きんぴら



かきあげ



ケーキ

10月10日は「目の愛護デー」!

ビタミンAを含む食品を意識してとろう!



にんじん



かぼちゃ



ほうれん草



レバー



うなぎ

ビタミンAは油と一緒にとると吸収がよくなります。



油

貧血を防ぐ！ 食生活のポイント

わたしたちの体内には血管が張り巡らされており、血液によって酸素や栄養が全身に運ばれています。貧血は、酸素を運ぶ赤血球中のヘモグロビンの量が減って体が酸欠状態になることで、ヘモグロビンを構成する鉄（鉄分）の不足によって起こるのが「鉄欠乏性貧血」です。成長期で急に身長や体重が増えたときや、日常的にスポーツをする人は特に貧血になりやすいため、食事から鉄を意識してとる必要があります。



★どんな症状が出るの？

めまいや立ちくらみ、頭痛、動悸、息切れ、疲れやすいといった症状のほか、次のような症状もよく見られます。

<p>下まぶたの内側が白っぽい</p> <p>チェック</p>	<p>顔色が蒼白い</p>	<p>爪がスプーン状にそる</p>	<p>氷を無性に食べたくなる</p> <p>ポリポリ</p>
---------------------------------	---------------	-------------------	--------------------------------

★貧血を防ぐためのポイント

<p>無理なダイエットをせず、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる。</p> <p>朝 昼 夕</p>	<p>主食・主菜・副菜をそろえて、栄養バランスを整える。</p>	<p>鉄を含む食品を意識して取り入れる。</p> <p>鉄 レバニラ 炒め</p> <p>ボンゴレ パスタ 鉄</p>
---	----------------------------------	---

鉄には、赤身の肉や魚、レバーなどの動物性食品に含まれる「ヘム鉄」と、大豆や野菜などの植物性食品に含まれる「非ヘム鉄」があり、ヘム鉄の方が体に吸収されやすいという特徴があります。鉄はビタミンCと一緒にすることで吸収率が高まるので、植物性食品の場合は、ビタミンCを含む食品と組み合わせるとよいでしょう。

鉄を多く含む食品

<p>動物性食品（ヘム鉄）</p> <p>レバー 赤身の肉 赤身の魚</p> <p>アサリ・シジミ (カツオ・マグロ・イワシなど)</p>	<p>植物性食品（非ヘム鉄）</p> <p>小松菜 ほうれん草 大豆・大豆製品</p>
---	---

ビタミンCを多く含む食品

ピーマン じゃがいも さつまいも ブロccoli 柑橘類 キウイフルーツ

給食食材の主な産地（9月）

人参	北海道	玉葱	北海道	ミニトマト	青森県	白菜	長野県
キャベツ	群馬県	小松菜	埼玉県	ねぎ	青森県	大根	北海道
きゅうり	群馬県	ピーマン	茨城県	しめじ	長野県	じゃが芋	北海道
米	岩手県	豚肉	千葉県	鶏肉	岩手県	巨峰	山梨県