

10月 こんだてひょう



実施日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	★ひとくちメモ★
日	曜		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	
2	金	ごはん のりのつくだに みぞちゃんこじる えびてんぷらあしたばふうみ いもようかん	ぎゅうにゅう のり とりこく あつあげ みそ えび かんてん とうにゅう	こめ さとう あぶら こむぎこ こめこ さつまいも	しょうが ごぼう にんじん はくさい しめじ ねぎ あしたば	1日「都民の日」 翌日2日は東京都にちなんで献立です。東京の郷土料理である佃煮やちゃんこ鍋、天ぷら、浅草で生まれた芋羊羹を提供します。天ぷらには、東京の島の特産品「明日葉」の粉末を加えます。
5	月	マーボー豆腐どん はるさめスープ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ わかめ アガー	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ	にんにく しょうが ほししいだけ にんじん だけのこ ねぎ にら はくさい ぶどうジュース	
6	火	ごはん こじる ししゃものからあげ くさわかめのあえもの	ぎゅうにゅう あつあげ だいす みそ ししゃも くさわかめ	こめ あぶら こんにやく じゃがいも かたくりこ さとう ごまあぶら	ごぼう にんじん だいこん ねぎ きゅうり もやし	10日「目の愛護デー」 10月10日は、目の健康を考える日です。「目のビタミン」とも言われているカロテン(ビタミンA)は、緑黄色野菜に多く含まれます。この日には、特にカロテンが多い人参を使って「キャロット蒸しパン」を作ります。
7	水	ターメリックライスのスパイシーチキンそえ イタリアンスープ くだもの(りんご)	ぎゅうにゅう とりこ レンズまめ パーコン パルメザンチーズ たまご	こめ あぶら じゃがいも パンこ	たまねぎ にんにく しょうが トマトかん にんじん こまつな りんご	
8	木	なめし けんちんじる たらのみそマヨネーズやき	ぎゅうにゅう あつあげ たら みそ	こめ ごまあぶら ごま あぶら こんにやく じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ	こまつな ごぼう にんじん だいこん ねぎ	
9	金	みそラーメン こめキャロットむしパン	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうにゅう	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら こめこ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし キャベツ きくらげ ねぎ にら コーン レモン	16日「体育発表会応援献立」 「ガンバルスープ」は、ひよこ豆のスープです。ひよこ豆は「ガルバンゾー」とも言いますが、その名を少しもじると「がんばるぞー」になります。また、ヒレカツの「カツ」は「勝つ」とかけています。
13	火	えびクリームライス じゃがいものハニーサラダ	ぎゅうにゅう えび とりこく いんげんまめ クリーム	こめ あぶら こめこ じゃがいも はちみつ オリーブオイル	にんにく たまねぎ にんじん しめじ パセリ キャベツ きゅうり	
14	水	ごはん こんにゃく にしんのかばやき いそあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ みそ にん のり	こめ こんにやく じゃがいも あぶら かたくりこ さとう	ごぼう にんじん だいこん ねぎ しょうが もやし こまつな えのきたけ	
15	木	おやこどん のっぺいじる くだもの(ぶどう)	ぎゅうにゅう とりこく たまご あつあげ	こめ さとう かたくりこ こんにやく じゃがいも	たまねぎ ねぎ みつば ごぼう にんじん だいこん こまつな ぶどう	
16	金	ミルクかしわパン ガンバルソースープ トンカツ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう パーコン ぶたにく ひよこまめ	ミルクパン じゃがいも あぶら さとう パンこ こむぎこ かたくりこ ノンエッグマヨネーズ	にんにく セロリー にんじん たまねぎ トマトかん キャベツ きゅうり	
20	火	かしわめし おみそ汁 しいらのゆずしょうふうみあげ みかんゼリー	ぎゅうにゅう とりこく とうふ むぎみそ あおさ しいら アガー	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ あぶら	ごぼう にんじん ほししいだけ こねぎ だいこん えのきたけ ねぎ しょうが みかんジュース みかんかん	
21	水	メキシカンライス ジュリエンスープ ポテトキッシュふう	ぎゅうにゅう ぶたにく パーコン たまご クリーム チーズ	こめ あぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン えだまめ トマトピューレ キャベツ	
22	木	ごまじゃこごはん きやくつのみそじる にじやが	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ あつあげ みそ ぶたにく	こめ ごまあぶら ごま あぶら しらす じゃがいも さとう	キャベツ こまつな ねぎ しょうが にんじん たまねぎ ほししいだけ さやいんげん	26日～ 11月6日
23	金	くいごはん すましじる さばのみそやき おつきみだんご	ぎゅうにゅう とうふ わかめ さば みそ	こめ もちごめ くり ごま しらたまこ しょうしんに さとう くらざとう こめこ	にんじん だいこん こまつな ねぎ しょうが かぼちゃ	☆読書週間☆ フックコラボメニュー
26	月	★アップリート ★きのことおひきのクリームに フレンチサラダ	ぎゅうにゅう とりこ いんげんまめ クリーム	むえんパン バター はちみつ さとう あぶら さつまいも こめこ	りんご レモン にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ キャベツ きゅうり	★26日「おつきさまのりんご」 「200ぴきのおいしいあき」
27	火	ごはん ★にんじんだいこんごぼろじる ★さんまのつつに おひたし	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ さんま	こめ あぶら こんにやく さとう	ごぼう にんじん だいこん ねぎ しょうが ほうれんそう もやし	★27日「めぐろのさんま」 「にんじん だいこん ごぼう」
28	水	★キムチチャーハン ちゅうかスープ ジャンボきょうざ	ぎゅうにゅう ぶたにく こおりとうふ	こめ あぶら ごまあぶら ぎょうざのかわ かたくりこ	しょうが にんにく ねぎ キムチ にんじん もやし チンゲンサイ キャベツ ほししいだけ にら	★28日「たべものうた(詩)」 ★29日「みそこちゃん」 「おばけ屋のおばけかき」
29	木	もどりがつおのまぜごはん はくさいのみそじる ★くだもの(かき)	ぎゅうにゅう かつお ぶたにく あつあげ みそ	こめ ごまあぶら かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	しょうが にんじん はくさい ねぎ かき	★30日「なのだのノダちゃん」 ふしぎなこうもりがさ
30	金	★スパゲティボリタン ツナサラダ こめキャラメルパンキンケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろ	スパゲティ オリーブオイル あぶら さとう こめこ グラニューとう	にんにく たまねぎ ビーマン マッシュルーム トマトピューレ キャベツ にんじん きゅうり コーン かぼちゃ	野菜の主な産地(予定) 大根(青森)、玉ねぎ(北海道)、きゅうり(福島)、 じゃぶつ(群馬・群馬)、えのき(長野)、しめじ (長野)、じゃがいも(北海道)、長ねぎ(青森)、にん じん(北海道)、もやし(栃木)、小松菜(埼玉)、ごぼ う(青森)、さつまいも(千葉・茨城)、白菜(長野)、 柿(群馬)、にんにく(青森)、しょうが(高知)

※ 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

※ 日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。

※ 学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

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 (μgRAE)	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	576	16.3	31.0	2.0	338	89	2.1	195	0.26	0.45	14	5.9

太字は、練馬区内産が
納品される予定です。



10月 きゅうしょくだより

令和8年9月30日

練馬区立下石神井小学校

栄養教諭 飯島知美



たいいくはっぴょうかい もうすぐ体育発表会!

しっかり食べて元気にスポーツ!

私たちは、食べ物を食べることで、活動するためのエネルギーのもとになる栄養素を補給しています。エネルギーのもとになる栄養素を体内で活用するためには、それを助ける働きをもつ栄養素も必要です。そのためには、1日3食、規則正しく栄養バランスよく食べることが大切です。そうした積み重ねが、体育発表会当日に、練習の成果を十分に発揮することにつながります。



運動の前も後も、バランスよく食べることが大切



体育発表会の練習などで運動量が増えるときでも、主食・主菜・副菜がそろった栄養バランスのとれた食事をとることが大切です。そのうえで、前日や当日の朝には、エネルギー源となる御飯やパンなどの主食を多めにとります。また、揚げ物などの脂質の多いものや、寿司や刺身などの生ものは控えます。運動の後は、胃腸も疲れている場合があるので、なるべく消化の良い食事にします。

参考：少年写真新聞社

19日の食育の日の新しい取り組み

本校では、毎月19日の食育の日には和食を提供しています。和食は、世界に認められた日本の文化です。その理由の一つに、「日本の国土は南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がっているため、各地で地域に根差した多様な食材が用いられている。」ことがあります。各地域の食材を活かしたものが、郷土料理などです。その郷土料理などについて、子供たちにもっと興味や関心をもってもらうために、本校の先生方の故郷の料理を提供することにしました。子供たちがよく知っている先生が生まれ育った地域の料理や食材なら、親しみを持って食べてくれるのではないかと考えています。どの先生の故郷の料理かは、当日のランチニュースで発表します。正解をお子さまから聞いて、ぜひ御家庭の食の話題の一つとしてください。

