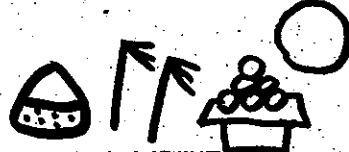


10がつ よていこんだて



2021年 10月

お台場学園

| 日曜日 | 献立 | 牛乳 | 赤の仲間 血や肉になる | 黄の仲間 熱や力の元になる | 緑の仲間 体の調子を整える | その他 | エネルギー (kcal) | タンパク質 (g) | ひとこと |
|-----|---|----|----------------------------|-----------------------------|--|--|-----------------|--------------|--|
| 4月 | おせきはん さけのさききょうやき いそあえ すましじる サイダーゼリー | ○ | 牛乳,小豆,さけ,みそ,のり,豆腐,かまぼこ,寒天 | 米,もち米,黒ごま,三温糖,上白糖 | しょうが,小松菜,キャベツ,もやし,玉ねぎ,えのき,長ねぎ,みかん缶 | 塩,みりん,醤油,だし削り節,サイダー | 604 | 28.8 | 10がつ2かは「かいこうきねんび」です。おせきはんをたべて、みんなでおいおいをしましょう。 |
| 5火 | たまごたかなチャーハン じゃがもちスープ ◎なし | ○ | 牛乳,豚肉,卵,鶏肉 | 米,ごま油,油,じゃが芋,てん粉 | しょうが,干しいたけ,人参,高菜漬,長ねぎ,玉ねぎ,えのき,キャベツ,梨 | 塩,醤油,こしょう,鶏がら | 625 | 21.5 | きょうのチャーハンには、たかなのつけものが入っています。ピリッとしたからみがとくちょうです。 |
| 6水 | かまぜびピンパ わかめスープ スパイシーポテトビーンズ | ○ | 牛乳,豚肉,みそ,鶏肉,わかめ,大豆 | 米,麦,油,三温糖,白ごま,ごま油,じゃが芋,てん粉 | にんにく,もやし,小松菜,人参,しょうが,玉ねぎ,キャベツ | 醤油,みりん,トウバンジャン,鶏がら,塩,こしょう,チリパウダー,ガーリックパウダー,パプリカ,カレー粉 | 636 | 21.8 | ピンパの「ピンパ」はませる。「パツ」はごはんをいみします。きょうはごはんごとをきゅうしよくして食べて、ていさようします。 |
| 7木 | ごはん さわらのもみじやき からしあえ かきたまじる | ○ | 牛乳,さわら,削り節,豆腐,卵 | 米,マヨネーズ(卵なし),上白糖,てん粉 | 人参,キャベツ,もやし,玉ねぎ,小松菜 | 塩,こしょう,酒,醤油,からし(粉) | 642 | 30.0 | もみじやきは、にんじんをすりおろしたソースをつかい、こしょうしたもみじのいろにしあげます。 |
| 8金 | ツナクリームスパゲッティ キャロッドドレッシングサラダ ブルーベリーケーキ | ○ | 牛乳,鶏肉,ツナ,チーズ,卵 | スパゲッティ,油,薄力粉,バター,三温糖 | 玉ねぎ,しめじ,小松菜,しょうが,キャベツ,人参,きゅうり,ブルーベリー | 塩,こしょう,鶏がら,米酢,ベーキングパウダー,バニラエッセンス | 695 | 25.5 | 10がつ10かは「めのあいごでー」です。にんじんやブルーベリーはめのけんこうによいしよくひんです。 |
| 11月 | ナシゴレン サテアヤム フォースープ | ○ | 牛乳,豚肉,えび,鶏肉 | 米,油,はちみつ,フォー | にんにく,しょうが,玉ねぎ,赤ピーマン,とうもろこし,パセリ,レモン,人参,えのき,キャベツ,小松菜 | 塩,こしょう,トムヤムペースト,ナンプラー,醤油,みりん,パプリカ,鶏がら | 624 | 29.0 | 「ナシゴレン」はチャーハン。「サテアヤム」はやきとりのようなりょうりです。フォーはおこめからできたんです。 |
| 12火 | ゆかりごはん にぎすのいそべあげ おかかあえ とうにゅうみそしる | ○ | 牛乳,にぎす,卵,青のり,削り節,油揚げ,みそ,豆乳 | 米,薄力粉,油,じゃが芋 | ゆかり粉,キャベツ,もやし,きゅうり,玉ねぎ,人参,小松菜,長ねぎ | 酒,塩,醤油,だし削り節 | 609 | 23.5 | きょうのにぎすはカリッとあげるので、ほねごとたべられます。ほねをよくするカルシウムをとることができます。 |
| 13水 | セサミトースト ポークビーンズ グリーンサラダ | ○ | 牛乳,豚肉,いんげん豆 | 食パン,バター,白ごま,上白糖,油,じゃが芋,三温糖 | にんにく,人参,玉ねぎ,トマト缶,しょうが,キャベツ,きゅうり,小松菜 | 赤ワイン,塩,こしょう,トマトケチャップ,醤油,鶏がら,ペイリーフ,米酢,からし(粉) | 630 | 22.2 | 「セサミ」はごまのことです。ごまにはセサミンというえいようそがふくまれ、ろうかよぼうやけつえきをさらにするこががあります。 |
| 14木 | こうやどうふのそぼろどん やさいとこんにやくのあえもの さつまいものみそしる | ○ | 牛乳,鶏肉,高野豆腐,削り節,みそ,油揚げ | 米,油,三温糖,こんにやく,さつま芋 | 人参,玉ねぎ,しょうが,さやいんげん,キャベツ,きゅうり,長ねぎ | 酒,みりん,醤油,米酢,塩 | 662 | 28.5 | こうやどうふはどうふをごおらせたあと、かわかしてつくりまします。からだをつくるもととなるたんぱくしつがうぶにふくまれます。 |
| 15金 | ごはん さばのねぎみそやき はくさいときゅうりのあさづけ ぐだくさんじる | ○ | 牛乳,さば,みそ,豆腐 | 米,三温糖,じゃが芋,こんにやく | しょうが,長ねぎ,白菜,きゅうり,大根 | 醤油,みりん,酢,塩,だし削り節 | 639 | 23.2 | はくさいはあきからふゆにかけ、しゅんをわかれます。さおいじきにとうぶんをたくわえ、あまくなります。 |
| 18月 | ふきよせごはん だいずいりたまごやき おつきみだんごじる | ○ | 牛乳,鶏肉,油揚げ,大豆,卵,削り節 | 米,油,果,上白糖,三温糖,白玉粉 | しめじ,人参,玉ねぎ,大根,長ねぎ,小松菜,かぼちゃ | 塩,酒,醤油,みりん | 669 | 29.3 | きょうは「じゅうさんや」です。べつめい「まめいげつ」や「くりめいげつ」とよばれ、まめやくりをおそえするふうしゅうがあります。 |
| 19火 | ツナカレーピラフ ベジタブルスープ サモサ | ○ | 牛乳,鶏肉,ツナ,豚肉 | 米,バター,油,じゃが芋,春巻きの皮,薄力粉 | 玉ねぎ,人参,しめじ,とうもろこし,セロリ,キャベツ,しょうが,小松菜 | 塩,カレー粉,こしょう,トマトピューレ,醤油,鶏がら | 643 | 22.2 | サモサはインドのりょうりです。じゃがいもやまめをつぶしてこしりんりょうであじをつけ、こぎこのきじにつんてあげます。さくっとしたしよっかんです。 |
| 20水 | ハヤシライス オニオンドレッシングサラダ ◎りんご | ○ | 牛乳,豚肉,チーズ | 米,麦,薄力粉,バター,油,上白糖,三温糖 | にんにく,セロリ,人参,玉ねぎ,しめじ,しょうが,トマト缶,もやし,キャベツ,きゅうり,りんご | 赤ワイン,鶏がら,塩,こしょう,デミグラスソース,トマトケチャップ,中濃ソース,米酢,醤油,からし(粉) | 648 | 20.5 | りんごはあきがしゅんです。りんごはせかいにやく15000しゅん、にほんにはやく2000しゅんあるそやです。 |
| 21木 | ごはん うずらたまごやさいのうまに ひじきとやさいのあえもの | ○ | 牛乳,削り節,鶏肉,うずら卵,生揚げ,ひじき | 米,油,じゃが芋,こんにやく,三温糖 | 人参,ごぼう,玉ねぎ,キャベツ,きゅうり | みりん,塩,醤油,米酢 | 639 | 21.9 | 「うまに」はかつおぶしてとっただしに、とりにく、やさい、うずらのたまごなどをあわせています。いろいろなしよくさいのうまみがあわせます。 |
| 22金 | しっぽくうどん まんばのけんちゃん あげびび 「ほねつきどり」 | ○ | 牛乳,鶏肉,油揚げ,豆腐,きな粉,「鶏手羽」 | うどん,油,里芋,上白糖,薄力粉 | 人参,大根,玉ねぎ,小松菜,「しょうが」,「にんにく」 | 酒,醤油,唐口醤油,みりん,食塩,だし昆布,だし削り節,「味噌チリ」,「ガーリックパウダー」 | 579 | 21.5 | 「まんば」というのはやさいのなまえ。「けんちゃん」はけんちんのこととどうふとやさいをためてつくることをいいます。「あげびび」はうどんをあげたおやつです。 |
| 25月 | ごはん いかのチリソース ちゅうかサラダ かいそうスープ | ○ | 牛乳,いか,鶏肉,海草ミックス,めかぶ | 米,てん粉,油,三温糖,ごま油,上白糖 | 長ねぎ,にんにく,しょうが,玉ねぎ,キャベツ,もやし,きゅうり,人参,大根 | 塩,こしょう,酒,醤油,トマトケチャップ,トウバンジャン,米酢,鶏がら | 624 | 23.9 | いかはかみごたえのあるしよくひんです。よくかんでたべるとはむしばよぼうにつながらります。 |
| 26火 | ごはん しろみざかなのカレーばんこやき やさいのれもんじょうゆあえ とんじる | ○ | 牛乳,ホキ,豚肉,削り節,みそ,豆腐 | 米,マヨネーズ(卵なし),パン粉,上白糖,油,じゃが芋 | キャベツ,もやし,人参,小松菜,レモン,大根,長ねぎ | 塩,こしょう,酒,カレー粉,醤油 | 608 | 28.9 | きょうのさかなは、カレーこそませたパンこそませたやまます。さくさくのしよっかんとスパイシーなかりをたのしみましよう。 |
| 27水 | ピザトースト ふわふわたまごスープ キャラメルポテト | ○ | 牛乳,ベーコン,チーズ,鶏肉,卵 | 食パン,油,てん粉,さつま芋,三温糖,バター | トマト缶,にんにく,玉ねぎ,ピーマン,人参,しょうが,小松菜 | 塩,こしょう,バジル,オレガノ,鶏がら,醤油 | 666 | 24.2 | キャラメルポテトはしゅんのさつまいもをカリッとあげて、バターとさとうをまぶします。 |
| 28木 | サーモンクリームライス ハニードレッシングサラダ ◎みかん | ○ | 牛乳,鶏肉,さけ,チーズ | 米,バター,油,薄力粉,じゃが芋,はちみつ | 人参,玉ねぎ,しめじ,しょうが,きゅうり,みかん | 塩,酒,ターメリック,こしょう,鶏がら,米酢 | 680 | 23.7 | さけはあきがしゅんのさかなです。いまのじきのさけは、あぶらがのっておいおいです。 |
| 29金 | アップルジンジャーポークどん ごまずあえ とりごぼうじる | ○ | 牛乳,豚肉,削り節,鶏肉 | 米,油,上白糖,てん粉,白ごま | しょうが,りんご,玉ねぎ,もやし,キャベツ,きゅうり,人参,ごぼう,大根,小松菜 | 醤油,酒,オイスターソース,米酢,塩,こしょう | 626 | 28.6 | きょうのぶたにくは、りんごとしょうがをませたタレにつけてからいためます。ごはんがすすおあじつけにしあげます。 |
| 30土 | チキンライス ABCスープ パンプキンプリン | ○ | 牛乳,鶏肉,生クリーム,ゼラチン | 米,油,じゃが芋,マカロニ,上白糖 | 玉ねぎ,人参,しめじ,とうもろこし,ピーマン,セロリ,しょうが,小松菜,かぼちゃ | 塩,パプリカ,こしょう,トマトピューレ,トマトケチャップ,醤油,鶏がら | 647 | 20.9 | パプリカは10がつ31日にちにおこなわれる、ヨーロッパはしよりのおまつりです。かぼちゃをきりゆき、ランタンにしたジャックオランタンをかざります。 |

※献立は入荷などの都合により変更することがあります。 ※◎印は特別栽培の果物です。 ※「」は中学生のみに提供する献立です。

かいこうきねんび

イネ

じゅうさんや

イネ

かん

10月

だんだんと秋が深まってきました。10月は暑さがやわらぎ、1年中でも過ごしやすい気候ですが、日中と朝晩の気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。食事から栄養をしっかりとって、風邪をひかない体をつくるのが大切です。

また、この時期は秋刀魚、きのこ、栗、さつまいも、りんご、梨など栄養が豊富な旬の食材がたくさんあります。寒さの厳しい冬に向けてご家庭でも食卓に秋の味覚を取り入れてはいかがでしょうか。

10月 食品ロス削減月間 食べ物を大切に

毎年10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。食品ロスとは、まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことです。農林水産省の2018（平成30）年度の推計によると、日本の食品ロスは年間約600万トンとなっています。この量を国民1人当たり換算すると、お茶わん1杯分の食べ物（約130g）を、毎日捨てていることになります。自分に適切な量をとり、食べ残しを減らすと生ゴミの減少にもなり、限られた資源も大切にできます。ご家庭でも食品ロスについて考え、食品ロスを減らすためにできることを話し合う機会にしていいただければと思います。



10月10日 目の愛護デー

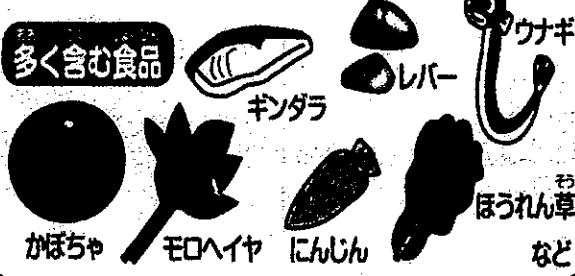
近年、小中学生の視力低下が問題となっています。その原因として、スマートフォンやゲーム機などの使い過ぎが挙げられます。10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康について考え、目を労わる1日にしていいただければと思います。

目の疲れをとる方法
目を閉じ、目を動かす、目を洗う、目を冷やす、目を温める



ビタミンA

目の健康に欠かせないビタミンです。不足すると、暗いところで目が見えにくくなる夜盲症や、目が乾燥するドライアイを起し、最悪の場合は失明することもあります。



アントシアニン

青紫色の色素成分で、目の疲労回復に効果があるという研究結果があります。



9月こんだてしようかい

9月のこんだてよ... ポルポロン

ポルポロンはスペイン、アンダルシア地方のおかしです。クリスマスやお正月によく食べられるそうです。ほろほろとした食感が特徴で、口の中にストンと落ちるうちに「ポルポロン、ポルポロン、ポルポロン」と3回唱えることができたら、幸せになれるという言い伝えがあります。

- ＜材料＞ 15個分
- 薄力粉 (100g)
 - 3-モノブドウ糖 (40g)
 - 砂糖は薄力粉で代用
 - 無塩バター (80g)
 - 半分砂糖 (30g)
 - おろし砂糖 (適量)

- ＜作り方＞
- 薄力粉はふるっておく。フライパンに薄力粉を入れて中火でいき、ほんのり色付いたら火からおろして、ひろげたクッキングシートの上であら熱をとる。
 - ボウルにバター、砂糖を入れて泡立て器で混ぜる。
 - 3-モノブドウ糖、1の薄力粉を加えゴムベラでさっくり混ぜる。
 - まとまったら直径3cmの棒状にし、ラップに包み20分休ませる。
 - 厚さ1cmに切り分け、150度のオーブンで20分焼く。
 - あら熱がとれたら半分砂糖(適量)をまぶして完成。

じゅうさんや 十三夜

9月21日は「十五夜」でした。十五夜は旧暦8月15日にあたる日、東アジア各地で祝われます。日本には、十五夜の後もう一度「十三夜」というお月見があります。旧暦9月13日の夜のこと、今年は10月18日にあたります。この日の月は、十五夜に次いで美しいとされ、「後(のち)の月」とも言われます。また、十三夜では、この時期に収穫される

「くり」や「豆」をお供えすることが多いため、「くり若月」や「豆若月」とも言われます。十三夜では十五夜と同じように、月見団子もお供えします。十三夜のときの団子の数は13個です。

