



10がっ よていこんだて



給食目標： おはしと食器を正しく持って食べよう

お台場学園

日	主食	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 たんぱく質
3月	開校記念日(かいこうきねんび) 献立 おせきはん さわらのみそゆうあんやき いそかあえ すましじる サイダーゼリー	○	牛乳、さわら、みそ、のり、鶏肉、豆腐、かまぼこ、寒天	精白米、もち米、小豆、★黒ごま、上白糖	小松菜、人参、キャベツ、もやし、大根、長ねぎ、レモン果汁、みかん缶	水、塩、醤油、薄口醤油、みりん、だし汁、だし削り節、サイダー、ゼリーカップ	590 kcal 28.0 g
4火	10/1 都民の日献立 ぶたにくとゴボウのやがわどん しおちゃんこじる ◎なし	○	牛乳、★豚肉、★鶏卵、削り節、鶏肉、生揚げ、豆腐	精白米、米粒麦、上白糖、でん粉	玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ、小松菜、干しいたけ、人参、大根、しめじ、白菜、梨	水、だし汁、醤油、みりん、酒、だし昆布、塩	567 kcal 25.4 g
5水	世界の料理～韓国(かんこく)～ 釜(かま)まぜピビンバ サムゲタンスープ フルーツヨーグルト	○	牛乳、鶏肉、みそ、鶏肉、★ヨーグルト	精白米、油、三温糖、★白ごま、上白糖	にんにく、もやし、小松菜、人参、しょうが、エリンギ、しめじ、長ねぎ、みかん缶、黄桃缶、★パイナップル	水、醤油、みりん、トウバンジャン、鶏がら、酒、塩、こしょう、ごま油	535 kcal 19.6 g
6木	ごはん にくだんごとやさいのあげにかきたまじる	○	牛乳、鶏肉、豆腐、大豆、削り節、わかめ、★鶏卵	精白米、でん粉、油、じゃが芋、上白糖、★白ごま	玉ねぎ、しょうが、人参、キャベツ、ピーマン	水、酒、醤油、塩、薄口醤油	620 kcal 23.6 g
7金	十三夜(じゅうさんや) こんだて ふきよせごはん きりぼしだいこんのたまごやき おつきみしらたまだんごじる	○	牛乳、鶏肉、油揚げ、ツナ、★鶏卵、豆腐	精白米、さつまい芋、上白糖、油、三温糖、白玉粉	干しいたけ、しめじ、人参、切干し大根、かぼちゃ、大根、長ねぎ、小松菜	水、塩、薄口醤油、だし汁、醤油、みりん、酒、だし削り節	619 kcal 26.3 g
11火	10/10 目の愛護(あいご) テークリームスパゲッティ キャロットドレッシングサラダ ブルーベリーケーキ	○	牛乳、鶏肉、★牛乳、★生クリーム、★鶏卵	スパゲティ、油、薄力粉、★バター、三温糖、★バター、上白糖	人参、玉ねぎ、しめじ、ホールコーン、しょうが、キャベツ、もやし、きゅうり、ブルーベリー	塩、こしょう、水、鶏がら、米酢、ベーキングパウダー、バニラエッセンス	629 kcal 22.1 g
12水	あきのカレーライス 秋(あき)のカレーライス オニオンドレッシングサラダ ◎りんご	○	牛乳、鶏肉	精白米、米粒麦、油、じゃが芋、さつまい芋、★バター、薄力粉、オリーブ油、三温糖	しょうが、にんにく、玉ねぎ、人参、しめじ、エリンギ、キャベツ、きゅうり、もやし、りんご	水、赤ワイン、鶏がら、塩、こしょう、醤油、中濃ソース、ウスターソース、トマトケチャップ、チャツネ、カレー粉、クミン(粉)、オールのバイス、ガラムマサラ、米酢、からし(粉)	602 kcal 18.2 g
13木	とりにくのネギしおどん じゃがいものみそしる こまつなとはくさいのおひたし	○	牛乳、鶏肉、削り節、みそ、みそ、油揚げ	精白米、米粒麦、ごま油、★白ごま、でん粉、じゃが芋	にんにく、長ねぎ、人参、キャベツ、玉ねぎ、もやし、にら、レモン果汁、えのき、白菜、小松菜	水、酒、塩、こしょう、醤油、だし汁、みりん	571 kcal 22.0 g
14金	ごはん さかなのみそマヨネーズやき ひじきのもの ぐたくさんじる	○	牛乳、もうかきめ、みそ、ひじき、油揚げ、大豆、豆腐	精白米、マヨネーズ(卵なし)、油、こんにゃく、上白糖、じゃが芋	人参、大根、ごぼう、長ねぎ	水、酒、こしょう、からし(粉)、紙小判、みりん、醤油、だし削り節、塩	578 kcal 24.7 g
17月	たまごたかなチャーハン じゃがもちスープ ◎りんご	○	牛乳、鶏肉、★鶏卵、鶏肉	精白米、ごま油、油、じゃが芋、でん粉	しょうが、干しいたけ、人参、高菜漬、長ねぎ、玉ねぎ、えのき、りんご	水、塩、醤油、こしょう、鶏がら	562 kcal 18.7 g
18火	ゆかりごはん きびなごのからあげ とりにくとやさいのうまにとうふとワカメのみそしる	○	牛乳、きびなご、鶏肉、削り節、みそ、みそ、豆腐、わかめ	精白米、薄力粉、でん粉、油、こんにゃく、じゃが芋、三温糖	しょうが、玉ねぎ、たけのこ、人参、干しいたけ、小松菜、えのき、長ねぎ	水、ゆかり粉、酒、醤油、みりん、だし汁	603 kcal 26.4 g
19水	世界の料理～インドネシア～ ナシゴレン フォースープ アチャール(サラダ)	○	牛乳、鶏肉、★えび、いか★鶏卵、鶏肉	精白米、油、上白糖、ピーフン、ごま油、じゃが芋、上白糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ、赤ピーマン、ピーマン、とうもろこし、レモン果汁、キャベツ、小松菜、人参、きゅうり	水、塩、酒、こしょう、★トウバンジャン、★鶏ガラ、ナンブルー、パセリ、醤油、米酢、★ラー油	582 kcal 21.4 g
20木	セサミトースト チキンピーズ ツナサラダ	○	牛乳、鶏肉、大豆、ツナ	★食パン、★バター、油、上白糖、★白ごま、ひよこ豆、じゃが芋、三温糖、上白糖	にんにく、人参、玉ねぎ、トマト缶、しょうが、キャベツ、もやし	赤ワイン、塩、こしょう、トマトケチャップ、醤油、鶏がら、水、ローリエ、米酢	627 kcal 23.8 g
21金	SDGsについてかんがえよう! ごはん エコふりかけ いりどうふ 三平汁(さんぺいじる)	○	牛乳、削り節(粉)、豆腐、★鶏卵、★豚肉、削り節、さけ	精白米、上白糖、★白ごま、油、こんにゃく、上白糖、じゃが芋	人参、ほうれん草、たけのこ、干しいたけ、玉ねぎ、大根、長ねぎ	水、醤油、みりん、塩、酒	581 kcal 29.9 g
24月	たまごじどん やさいとこんにゃくをあえもの だいこんのみそしる	○	牛乳、鶏肉、高野豆腐、★鶏卵、削り節、油揚げ、みそ、みそ	精白米、米粒麦、上白糖、でん粉、こんにゃく、油、三温糖	玉ねぎ、長ねぎ、小松菜、キャベツ、もやし、人参、きゅうり、大根、えのき	水、だし削り節、塩、醤油、みりん、酒、米酢	600 kcal 27.4 g
25火	郷土料理～香川県(かがわけん)～ しっぽううどん まんばのけんちゃん あげびつび	○	牛乳、鶏肉、油揚げ、豆腐、きな粉	うどん、油、里芋、上白糖、薄力粉、油	人参、大根、玉ねぎ、小松菜	だし汁、酒、醤油、薄口醤油、みりん、食塩、水、だし削り節、だし削り節	557 kcal 22.7 g
26水	マーボーどうふどん ナムル ◎極早生(ごくわせ)みかん	○	牛乳、鶏肉、豆腐、みそ	精白米、米粒麦、ごま油、上白糖、でん粉、三温糖、★白ごま	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、干しいたけ、長ねぎ、にら、きゅうり、もやし、★みかん	水、酒、トウバンジャン、醤油、鶏がら、米酢	588 kcal 22.4 g
27木	ごはん さかなのネギソースがけ レモンしょうゆあえ さつまじる	○	牛乳、ホキ、削り節、鶏肉、みそ	精白米、でん粉、油、上白糖、ごま油、油、さつまい芋、こんにゃく	しょうが、長ねぎ、キャベツ、もやし、人参、小松菜、レモン果汁、ごぼう、大根	水、酒、醤油、ウスターソース、酢、だし汁	598 kcal 26.6 g
28金	世界の料理～インド～ 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、★チーズ	精白米、★バター、油、じゃが芋、春巻きの皮(生)、油、薄力粉	玉ねぎ、人参、とうもろこし、セロリ、キャベツ、しょうが	水、塩、カレー粉、酒、こしょう、醤油、鶏がら	601 kcal 19.4 g
29土	ハロウィンこんだて チキンライス はくさいのとうにゅうスープ パンフキンプリン	○	牛乳、鶏肉、豆腐、★牛乳、★生クリーム、寒天	精白米、油、★バター、じゃが芋、コーンスターチ、上白糖	しょうが、玉ねぎ、人参、しめじ、エリンギ、ピーマン、セロリ、白菜、かぼちゃ	水、鶏がら、酒、塩、パプリカ、こしょう、トマトケチャップ、パセリ、ゼリーカップ	603 kcal 20.8 g

※献立は入荷などの都合により変更することがあります。

◎特別栽培の果物

エネルギーとたんぱく質は小学校の値です。

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16日は「世界食料デー」、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。この量を国民一人当たり換算すると、お茶わん1杯分の食べ物(約113g)を、毎日捨てていることになります。自分に適切な量を取り、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。「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組んでみましょう。



給食委員会では、「世界食料デー」についての動画を作りました。一人ひとりの心がけが大きな力になります。少しづつでも「もったいない」を減らしていけたらと思います。



目の愛護デー

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日にしていだければと思います。目の健康にかかわる栄養素に「ビタミンAやアントシアニンを取り入れましょう。

目の疲れをとる方法 目を休ませる。1時間ごと10~15分程度、目を休ませましょう。

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。



目をギュッとつむり、パッと開く

遠くを見る

目の周りを蒸しタオルなどで温める

じゅうさんや 十三夜

9月9日は「十五夜」でした。十五夜は旧暦8月15日にあたる日で、東アジア各地で祝われます。日本には、十五夜の後にもう一度「十三夜」というお月見があります。旧暦9月13日の夜のことです。今年は10月8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、「くり名月」や「豆名月」とも言われます。十三夜では十五夜と同様に、月見団子もお供えします。給食では、かぼちゃで黄色くしたお団子を入れた白玉団子汁を提供する予定です。



給食レシピ紹介 ~ボルボロン~

<材料(20個)>

- ・薄力粉 …… 110g
- ・バター(無塩) …… 50g
- ・グラニュー糖 …… 15g
- ・粉糖 …… 15g

<作り方>

(下準備)

- ・薄力粉はふるっておく。バターは小さく切っておく。
- ・オーブンを180度に予熱しておく。

- ① ボールに、バターと砂糖を入れ、泡だて器ですりませる。
- ② 薄力粉を加え、ゴムベラでさっくり混ぜる。
- ③ まとまったら、20等分にして丸めて暑さ1cm程度の厚さにする。
- ④ オーブンで15~20分程度焼く。
- ⑤ 粗熱がとれたら粉糖を上からかけて完成!

口の中に入れて、崩れる前に「ボルボロン」と3回唱えることができると、幸せが訪れるかも…!