



10がっつ よていこんだて



お台場学園

給食目標：おはしと食器を正しく持って食べよう。

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	たんぱく質 食塩相当量
2月	茶屋のから揚げ 味噌と野菜のうま煮 すまし汁	牛乳、さきげ、鶏肉、のり、鶏肉、かまぼこ	鶏肉、さきげ、鶏肉、のり、鶏肉、かまぼこ	鶏肉、さきげ、鶏肉、のり、鶏肉、かまぼこ	人参、玉ねぎ、大根、長ねぎ	水、だし汁、醤油、みりん、だし、だし削り節、薄口醤油	652 kcal 24.5 g 2.2 g
3日	鶏肉とごぼうの味噌汁 ごぼうと鶏肉のおひたし	牛乳、豚肉、鶏肉、削り節、鶏肉、生揚げ、糸揚げ豆腐	鶏肉、さきげ、ごぼう、鶏肉、削り節、みそ、みそ、豆腐、わかめ	鶏肉、さきげ、ごぼう、鶏肉、削り節、みそ、みそ、豆腐、わかめ	人参、玉ねぎ、小松菜、干ししいたけ、人参、大根、しめじ、白菜、キャベツ、もやし	水、だし汁、醤油、みりん、だし汁	586 kcal 29.5 g 2.5 g
4日	きびこのからあげ 鶏肉と野菜のうま煮 豆乳とワカメの味噌汁	牛乳、きびこの、鶏肉、削り節、みそ、みそ、豆腐、わかめ	鶏肉、さきげ、ごぼう、鶏肉、削り節、みそ、みそ、豆腐、わかめ	鶏肉、さきげ、ごぼう、鶏肉、削り節、みそ、みそ、豆腐、わかめ	人参、玉ねぎ、小松菜、干ししいたけ、人参、大根、しめじ、白菜、キャベツ、もやし	水、だし汁、醤油、みりん、だし汁	611 kcal 25.8 g 2.4 g
5日	チンゲン菜 ブロッコリー ポテトサラダ	牛乳、鶏肉、えび、いか、鶏肉、鶏肉、みそ、鶏天	鶏肉、さきげ、ごぼう、鶏肉、削り節、みそ、みそ、豆腐、わかめ	鶏肉、さきげ、ごぼう、鶏肉、削り節、みそ、みそ、豆腐、わかめ	人参、玉ねぎ、小松菜、干ししいたけ、人参、大根、しめじ、白菜、キャベツ、もやし	水、だし汁、醤油、みりん、だし汁	619 kcal 27.6 g 2.4 g
6日	みそラーメン チムル	牛乳、豚肉、みそ、鶏天、みそ	鶏肉、さきげ、ごぼう、鶏肉、削り節、みそ、みそ、豆腐、わかめ	鶏肉、さきげ、ごぼう、鶏肉、削り節、みそ、みそ、豆腐、わかめ	人参、玉ねぎ、小松菜、干ししいたけ、人参、大根、しめじ、白菜、キャベツ、もやし	水、だし汁、醤油、みりん、だし汁	619 kcal 21.6 g 2.9 g
10日	クリームヌグツツイン キャラットトレッツングサラダ ブルーベリーケーキ	牛乳、鶏肉、牛乳、生クリーム、鶏肉	鶏肉、さきげ、ごぼう、鶏肉、削り節、みそ、みそ、豆腐、わかめ	鶏肉、さきげ、ごぼう、鶏肉、削り節、みそ、みそ、豆腐、わかめ	人参、玉ねぎ、小松菜、干ししいたけ、人参、大根、しめじ、白菜、キャベツ、もやし	水、だし汁、醤油、みりん、だし汁	640 kcal 21.9 g 1.4 g
11日	イカのチリリソース 中華風トレッツングサラダ わかめスープ	牛乳、いか、鶏肉、豆腐、わかめ	鶏肉、さきげ、ごぼう、鶏肉、削り節、みそ、みそ、豆腐、わかめ	鶏肉、さきげ、ごぼう、鶏肉、削り節、みそ、みそ、豆腐、わかめ	人参、玉ねぎ、小松菜、干ししいたけ、人参、大根、しめじ、白菜、キャベツ、もやし	水、だし汁、醤油、みりん、だし汁	613 kcal 27.4 g 2.2 g
12日	米粉パン さつまいものクリームシチュー ツナサラダ	牛乳、豚肉、豆腐、牛乳、生クリーム、ツナ	鶏肉、さきげ、ごぼう、鶏肉、削り節、みそ、みそ、豆腐、わかめ	鶏肉、さきげ、ごぼう、鶏肉、削り節、みそ、みそ、豆腐、わかめ	人参、玉ねぎ、小松菜、干ししいたけ、人参、大根、しめじ、白菜、キャベツ、もやし	水、だし汁、醤油、みりん、だし汁	616 kcal 20.7 g 2.0 g
13日	わかめごはん 高菜豆腐入り納豆 切り干し大根の炒め煮	牛乳、わかめ、ごぼうの煮、鶏肉、豆腐、鶏肉、鶏揚げ削り節、豚肉、みそ、鶏天、みそ	鶏肉、さきげ、ごぼう、鶏肉、削り節、みそ、みそ、豆腐、わかめ	鶏肉、さきげ、ごぼう、鶏肉、削り節、みそ、みそ、豆腐、わかめ	人参、玉ねぎ、小松菜、干ししいたけ、人参、大根、しめじ、白菜、キャベツ、もやし	水、だし汁、醤油、みりん、だし汁	637 kcal 28.9 g 2.9 g
16日	たまご高菜チヤーマン じゃがもちスープ 味噌ミカン	牛乳、鶏肉、鶏肉、鶏肉	鶏肉、さきげ、ごぼう、鶏肉、削り節、みそ、みそ、豆腐、わかめ	鶏肉、さきげ、ごぼう、鶏肉、削り節、みそ、みそ、豆腐、わかめ	人参、玉ねぎ、小松菜、干ししいたけ、人参、大根、しめじ、白菜、キャベツ、もやし	水、だし汁、醤油、みりん、だし汁	570 kcal 19.4 g 2.0 g
17日	セサミトースト チキンポーンズ キヤベツのサラダ	牛乳、鶏肉、ひよこ豆、大豆	鶏肉、さきげ、ごぼう、鶏肉、削り節、みそ、みそ、豆腐、わかめ	鶏肉、さきげ、ごぼう、鶏肉、削り節、みそ、みそ、豆腐、わかめ	人参、玉ねぎ、小松菜、干ししいたけ、人参、大根、しめじ、白菜、キャベツ、もやし	水、だし汁、醤油、みりん、だし汁	633 kcal 21.2 g 2.3 g
18日	ごはん 鶏のみそマヨネーズ焼き ひじきと大根の煮物 直火くさん汁	牛乳、さきげ、みそ、ひじき、油揚げ、大豆、豆腐	鶏肉、さきげ、ごぼう、鶏肉、削り節、みそ、みそ、豆腐、わかめ	鶏肉、さきげ、ごぼう、鶏肉、削り節、みそ、みそ、豆腐、わかめ	人参、玉ねぎ、小松菜、干ししいたけ、人参、大根、しめじ、白菜、キャベツ、もやし	水、だし汁、醤油、みりん、だし汁	607 kcal 26.1 g 2.0 g
19日	ごはん エゴマひかけ ひじき炒り豆腐 お豆腐	牛乳、削り節(粉)、豆腐、鶏肉、豚肉、削り節、さきげ	鶏肉、さきげ、ごぼう、鶏肉、削り節、みそ、みそ、豆腐、わかめ	鶏肉、さきげ、ごぼう、鶏肉、削り節、みそ、みそ、豆腐、わかめ	人参、玉ねぎ、小松菜、干ししいたけ、人参、大根、しめじ、白菜、キャベツ、もやし	水、だし汁、醤油、みりん、だし汁	533 kcal 30.6 g 1.6 g
20日	ごはん 肉団子と野菜の揚げ煮 中華風きこのスープ	牛乳、鶏肉、豆腐、大豆、鶏肉	鶏肉、さきげ、ごぼう、鶏肉、削り節、みそ、みそ、豆腐、わかめ	鶏肉、さきげ、ごぼう、鶏肉、削り節、みそ、みそ、豆腐、わかめ	人参、玉ねぎ、小松菜、干ししいたけ、人参、大根、しめじ、白菜、キャベツ、もやし	水、だし汁、醤油、みりん、だし汁	654 kcal 21.9 g 1.9 g
23日	鶏チヂミ 野菜とごんにやくの和え物 天婦ろのみそ汁	牛乳、鶏肉、鶏肉、削り節、油揚げ、みそ、みそ	鶏肉、さきげ、ごぼう、鶏肉、削り節、みそ、みそ、豆腐、わかめ	鶏肉、さきげ、ごぼう、鶏肉、削り節、みそ、みそ、豆腐、わかめ	人参、玉ねぎ、小松菜、干ししいたけ、人参、大根、しめじ、白菜、キャベツ、もやし	水、だし汁、醤油、みりん、だし汁	606 kcal 29.9 g 2.5 g
24日	ツナカレーポテト ベジタブルスープ サモサ	牛乳、鶏肉、ツナ、チーズ	鶏肉、さきげ、ごぼう、鶏肉、削り節、みそ、みそ、豆腐、わかめ	鶏肉、さきげ、ごぼう、鶏肉、削り節、みそ、みそ、豆腐、わかめ	人参、玉ねぎ、小松菜、干ししいたけ、人参、大根、しめじ、白菜、キャベツ、もやし	水、だし汁、醤油、みりん、だし汁	628 kcal 20.2 g 2.4 g
25日	ごはん 鶏のねぎソースかけ レモン醤油和え	牛乳、ホホ、削り節、鶏肉、みそ、みそ	鶏肉、さきげ、ごぼう、鶏肉、削り節、みそ、みそ、豆腐、わかめ	鶏肉、さきげ、ごぼう、鶏肉、削り節、みそ、みそ、豆腐、わかめ	人参、玉ねぎ、小松菜、干ししいたけ、人参、大根、しめじ、白菜、キャベツ、もやし	水、だし汁、醤油、みりん、だし汁	610 kcal 26.4 g 2.2 g
26日	さつま汁 豚菜豆腐 味噌サラダ	牛乳、鶏肉、豆腐、みそ	鶏肉、さきげ、ごぼう、鶏肉、削り節、みそ、みそ、豆腐、わかめ	鶏肉、さきげ、ごぼう、鶏肉、削り節、みそ、みそ、豆腐、わかめ	人参、玉ねぎ、小松菜、干ししいたけ、人参、大根、しめじ、白菜、キャベツ、もやし	水、だし汁、醤油、みりん、だし汁	588 kcal 22.1 g 1.9 g
27日	炊き寄せごはん 切り干し大根いりたまご焼き お豆腐白あん汁	牛乳、鶏肉、油揚げ、鶏肉、鶏肉、豆腐	鶏肉、さきげ、ごぼう、鶏肉、削り節、みそ、みそ、豆腐、わかめ	鶏肉、さきげ、ごぼう、鶏肉、削り節、みそ、みそ、豆腐、わかめ	人参、玉ねぎ、小松菜、干ししいたけ、人参、大根、しめじ、白菜、キャベツ、もやし	水、だし汁、醤油、みりん、だし汁	611 kcal 26.0 g 2.2 g
28日	教のカレーライス オニオンドレッシングサラダ お豆腐せりー	牛乳、鶏肉、鶏天	鶏肉、さきげ、ごぼう、鶏肉、削り節、みそ、みそ、豆腐、わかめ	鶏肉、さきげ、ごぼう、鶏肉、削り節、みそ、みそ、豆腐、わかめ	人参、玉ねぎ、小松菜、干ししいたけ、人参、大根、しめじ、白菜、キャベツ、もやし	水、だし汁、醤油、みりん、だし汁	689 kcal 17.9 g 2.5 g
31日	森のピザトースト ふわふわたまごスープ キョウチナイボート	牛乳、ベーコン、チーズ、鶏肉、鶏肉	鶏肉、さきげ、ごぼう、鶏肉、削り節、みそ、みそ、豆腐、わかめ	鶏肉、さきげ、ごぼう、鶏肉、削り節、みそ、みそ、豆腐、わかめ	人参、玉ねぎ、小松菜、干ししいたけ、人参、大根、しめじ、白菜、キャベツ、もやし	水、だし汁、醤油、みりん、だし汁	679 kcal 24.7 g 2.6 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。

エネルギー、たんぱく質、食塩相当量は小学校(中学年)の値です。

10月

令和5年9月28日
港区立小中一貫教育校
お台場学園
港場小学校
港場中学校
校長 大島 一浩



10月 食品ロス削減月間

食べ物を大切に

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年の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。



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いう食品のことです。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で換算すると、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。

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日にしていた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

目をキュッとつむり、パッと開く	遠くを見る	目の周りを熱くタオルなどで温める

目を閉じて目をこすって、1分ほど10〜15分間、目を休ませましょう。

ビタミンE

目の健康に欠かせないビタミンE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。



アクトリカ

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。



給食レシピ紹介 ～キャラメルポテト～

<ざいりょう> (5人分)

- さつまいも・・・350g (いちよう切り)
- 揚げ油・・・適量
- 水・・・10g
- 砂糖・・・30g
- バター・・・5g

<つくりかた>

- ① さつまいもはいちよう切りにして、水にさらしておく。
- ② キッチンペーパーで水気をふき取る。
- ③ 170度に加熱した油で、火が通るまで揚げる。
- ④ 小鍋にAの材料を加え、キャラメルを作る。
- ⑤ キャラメルに③のさつまいもを絡めて完成。



9月29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、十五夜の後も一度「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27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じように、月見団子もお供えます。絡じ食では、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予定です。

