

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	たんばく質
10/1	朝晩の白飯立 豚肉とごぼうの柳川丼 塩ちゃんご汁 小松菜のおひたし	牛乳	★豚肉、★鶏卵、生揚げ	精白米、玄米、上白糖、でん粉、油	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、キヤベツ、もやし	594 Kcal 30.6 g
2	給食試食会 米粉カレー オニオンドレッシングサラダ サイダーゼリー	牛乳、牛肉、★鶏肉、寒天	★鶏肉、寒天	精白米、玄米、油、米粉、油、三温糖、上白糖	にんにく、人参、玉ねぎ、セロリ、人参、しめじ、キヤベツ、きゅうり、もやし、シモン果汁、みかん缶	691 Kcal 25.1 g
3	セサミトースト チキンピエンス キヤベツのサラダ	牛乳、★鶏肉、ひよこ豆、大豆	牛乳、★鶏肉、大豆	★食パン、★バター、油、上白糖、★白ごま、じゃが芋、三温糖、ほちみつ	にんにく、人参、玉ねぎ、トマト缶、しょうが、キヤベツ、もやし、きゅうり	647 Kcal 22.5 g
4	肉団子と野菜の揚げ煮 和菜湯きのこスープ	牛乳、★鶏肉、豆腐、大豆	牛乳、★鶏肉、豆腐、大豆	精白米、油、上白糖、じゃが芋、ごま油、でん粉、三温糖、★白ごま	しょうが、にんにく、キヤベツ、玉ねぎ、大豆もやし、もやし、人参、小松菜、大根	617 Kcal 27.0 g
7	世界の料理～韓国～ チーヌタツカルビ 豆もやしのナムル 豆腐とわかめのスープ	牛乳、★鶏肉、みそ、★チーヌ、豆腐、わかめ	牛乳、★鶏肉、みそ	精白米、でん粉、油、上白糖、ごま油、油、さつま芋、こんにゃく	しょうが、長ねぎ、キヤベツ、もやし、人参、小松菜、シモン果汁、ごぼう、大根	613 Kcal 26.6 g
8	魚のねぎソースがけ シモン醤油和え さつま汁	牛乳、ホキ、★鶏肉、みそ	牛乳、ホキ、★鶏肉、みそ	スパゲティ、油、薄力粉、★バター、三温糖、上白糖	人参、玉ねぎ、しめじ、とうもろこし、しょうが、キヤベツ、もやし、きゅうり、ブルーベリー	653 Kcal 22.7 g
9	10/10 島の動物園 クリムスバグツチイ キヤ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、★生クリーム、★鶏卵	牛乳、★鶏肉、★鶏卵、油揚げ、みそ	精白米、米茹麦、でん粉、サラダこんぱく、油、三温糖	玉ねぎ、人参、干しいたけ、小松菜、キヤベツ、もやし、きゅうり、大根、えのき	621 Kcal 31.8 g
11	親子丼 野菜とこんにゃくの和え物 大根のみそ汁	牛乳、★鶏肉、油揚げ、★鶏卵、豆腐	牛乳、★鶏肉、油揚げ、★鶏卵、豆腐	精白米、米茹麦、でん粉、サラダこんぱく、油、三温糖	干しいたけ、しめじ、人参、切干し大根、かぼちゃペースト、大根、長ねぎ、小松菜	641 Kcal 27.8 g
15	吹き寄せごはん 切干天婦いりたまご焼き お月皇白玉団子汁	牛乳、★鶏肉、豆腐、★鶏卵、豆腐	牛乳、★鶏肉、豆腐	精白米、さつま芋、上白糖、油、三温糖、白五粉	人参、ほうれん草、たけのこ、干しいたけ、玉ねぎ、大根、長ねぎ	587 Kcal 31.7 g
16	SDGsについてかんがえよう ご飯 エコふりかけ い炒り豆腐 三平汁	牛乳、豆腐、★鶏卵、★豚肉、さけ	牛乳、豆腐、★鶏卵、★豚肉、さけ	精白米、上白糖、★白ごま、油、こんにゃく、じゃが芋	人参、玉ねぎ、しめじ、しょうが、とうもろこし、きゅうり、もやし、キヤベツ、シモン果汁	573 Kcal 22.6 g
17	ハンバーグバン さつまいものクリームシチュー フレッシュドレッシングサラダ	牛乳、★豚肉、★鶏肉	牛乳、★豚肉、★鶏肉	精白米、油、ごま油、でん粉、ぎょうざの皮、薄力粉、上白糖、★白ごま	キヤベツ、干しいたけ、にら、玉ねぎ、にんにく、しょうが、もやし、きゅうり、人参、白菜、えのき、小松菜	630 Kcal 23.8 g
18	ジャンボ揚げ餃子 中華サラダ 白菜のスープ	牛乳、さんま、みそ、いか	牛乳、さんま、みそ、いか	精白米、でん粉、三温糖、こんにゃく、里芋、麩	しょうが、長ねぎ、人参、ごぼう、干しいたけ、きくらげ	598 Kcal 22.6 g
21	精製料理～韓国～ ご飯 ポークー焼き いかにんじん ごつゆ	牛乳、豆腐、豆腐	牛乳、豆腐	精白米、ごま油、でん粉、麩	人参、大根、ごぼう、長ねぎ	568 Kcal 27.6 g
22	ねぎ塩豚丼 豆腐とエノキのすまし汁 リンゴ	牛乳、★豚肉、豆腐	牛乳、★豚肉、豆腐	精白米、ごま油、でん粉、麩	にんにく、キヤベツ、玉ねぎ、もやし、長ねぎ、きくらげ、シモン果汁、えのき、りんご	618 Kcal 26.9 g
23	ご飯 魚のみそマヨネーズ焼き ひじきと大豆の煮物 真だくさん汁	牛乳、さけ、みそ、ひじき、油揚げ、大豆、豆腐	牛乳、さけ、みそ、ひじき、油揚げ、大豆、豆腐	にやぐ、上白糖、じゃが芋	人参、干しいたけ、ごぼう、とうもろこし、ほうれん草、しめじ、大根、小松菜	617 Kcal 27.6 g
24	中華丼 カリリ、バターポテト	牛乳、★豚肉、★えび、いか、★うすら卵、★ペーコン	牛乳、★豚肉、★えび、いか、★うすら卵、★ペーコン	精白米、米茹麦、油、ごま油、でん粉、じゃが芋、★バター	しょうが、人参、たけのこ、キヤベツ、玉ねぎ、干しいたけ、にんにく、巨峰	631 Kcal 27.6 g
28	「もちもちの米」 鶏ごぼうごはん ホバインソテー	牛乳、★鶏肉、油揚げ	牛乳、★鶏肉、油揚げ	精白米、油、上白糖、★バター、じゃが芋、でん粉	人参、干しいたけ、ごぼう、とうもろこし、ほうれん草、しめじ、大根、小松菜	617 Kcal 27.9 g
29	「お餅けのクマチラチヤンとトチラチヤン」 ツナマヨトースト 塩豚カレーポトフ アロエ入りフルーツヨーグルト	牛乳、ツナ、豚肉、★ヨーグルト	牛乳、ツナ、豚肉、★ヨーグルト	★食パン、マヨネーズ(卵なし)、油、じゃが芋、上白糖	玉ねぎ、にんにく、かぶ、キヤベツ、パセリ、みかん缶、★真味桃缶、パイン缶、アロエ	559 Kcal 25.8 g
30	「鶏肉とコーンのピラフ」 さかなのトマトソース ABCスープ	牛乳、★鶏肉、すけとうたら、★ペーコン	牛乳、★鶏肉、すけとうたら、★ペーコン	精白米、油、★バター、オリーブ油、上白糖、じゃが芋、マカロニ	しょうが、玉ねぎ、とうもろこし、小松菜、にんにく、マッシュルーム、トマト缶、人参、キヤベツ、セロリ	587 Kcal 24.4 g
31	ハロウィン献立 イエローライス マカロニのクレーム オニオンスープ パンケーキケーキ	牛乳、★鶏肉、あさり、★ペーコン、豆乳	牛乳、★鶏肉、あさり、★ペーコン、豆乳	精白米、薄力粉、マカロニ、三温糖、油	玉ねぎ、人参、しめじ、ほうれん草、しょうが、かぼちゃ	844 Kcal 24.4 g

※献立は入籍などの都合により変更することがあります。 エネルギー、たんばく質、塩分は小学校中学年の値です。

10月



令和6年9月27日
港区立小中一貫教育校
お台場学園
港陽小学校
港陽中学校
校長 大島 一浩

10月 食品ロス削減月間

食べ物を大切に

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600万トンとされています。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となります。自分に適切な量をとり、食べ残しを減らすと生ゴミの減量にもなり、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、柔菜に向けてできることから取り組んでみましょう。



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。

目の愛護デー

近年、裸眼視力1.0未満の小中高生は年々増加傾向にあり、年代が上がるにつれてその割合が高くなっています*。皆さんは、携帯ゲーム機やスマートフォンなどで、目を使いつつ過ぎていませんか？
10月10日の「目の愛護デー」に合わせて、目の健康について考えてみましょう。

※文部科学省「学校保健統計調査」

目の疲れをとる方法



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。



アミノ酸

腎臓の色素成分で、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日の後のことで、今年は10月15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じように、月見団子もお供えします。給食では、かぼちゃや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 ～キャラメルポテト～

<ざいのりよう> (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のさつまいもをからめて完成。