

10月給食だより



令和6年10月
都立武蔵台学園
校長 金子 猛

美りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう!

秋は、お米や大豆、里芋など、昔から日本の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、サンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。秋の美りや自然の恵みに感謝し、旬の食材をおいしくいただきましょう。



10月の給食でも様々な秋の味覚を取り入れています!!

- ・新米
- ・鯖 (10/28: 魚の更紗揚げ)
- ・里芋 (10/30: 鶏肉と里芋の炒め煮)
- ・さつま芋 (10/15: 豆芋かりんとう)
- ・かぼちゃ (10/11: かぼちゃのスープ、10/31: かぼちゃプリン)
- ・りんご

9月の献立から新米をはじめとした、秋が旬の食材を取り入れているので、ぜひ探してみてください!

目の健康に役立つ食べ物とは?

10月10日は「目の愛護デー」です。近年、裸眼視力が1.0未満の小中高生は増加傾向にあり、年代が上がるにつれてその割合が高くなっています(学校保健統計調査: 文部科学省)。携帯ゲーム機やスマートフォンを見る時間が長くなっていると感じることはありませんか。この機会に目の健康について一緒に考えてみましょう。

- 目の健康に関する栄養素には次のようなものがあります。
- ビタミンA: 目の健康維持に役立ちます。不足すると暗いところでものが見えにくくなる「夜盲症」を引き起こします。
 - β-カロテン: 体内で効率よくビタミンAに変換されます。
 - ルテイン、ゼアキサンチン: 目を構成する成分です。光による刺激から目を保護する網膜色素を増加させると考えられています。

ビタミンAを多く含む

レバー うなぎ ぎんだら 卵(卵黄)

ルテインを多く含む

ほうれん草 フロccoli

β-カロテンを多く含む

にんじん ほうれん草 かぼちゃ しゆんぎく

ゼアキサンチンを多く含む

トウモロコシ パプリカ



★出典: 「学校給食 2023年9月号」「学校給食 2024年9月号」全国学校給食協会発行

日	献立名	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	1食あたり(kcal)	
					たんぱく質(g)	食塩相当量(g)
					低	高
2	牛乳 親子丼	鶏もも皮なし、卵、生わかめ、絹ごし豆腐、白味噌(米味噌)、赤味噌(米味噌)	精白米、おおむぎ(米粒麦)、サラダ油、三温糖、でんぷん(片栗粉)、じゃが芋、白炒り胡麻、白すり胡麻	玉葱、人参、干し椎茸、糸みつば、さやいんげん、大根	492	677
3	牛乳 ごはん 魚のバーベキューソース ジャーマンポテト ごほうサラダ 味噌汁	鶏もも皮なし、ベーコン(卵不使用)、生わかめ、絹ごし豆腐、白味噌(米味噌)、赤味噌(米味噌)	精白米、おおむぎ(米粒麦)、三温糖、でんぷん(片栗粉)、じゃが芋、サラダ油、白炒り胡麻、上白糖	生姜、にんにく、玉葱、レモン果汁、マッシュルーム水煮、パセリ、牛蒡、人参、胡瓜、キャベツ、小松菜、葱	509	712
4	牛乳 ハヤシライス	豚もも肉	精白米、おおむぎ(米粒麦)、サラダ油、三温糖、バター、薄力粉、上白糖	にんにく、生姜、玉葱、セロリ、人参、しめじ、トマト缶詰(ホール)、大根、胡瓜、りんご	525	708
7	★小6-2リクエスト献立 牛乳 味噌ラーメン ポテトサラダ フルーツヨーグルト	豚もも肉、豚肩ロース、生わかめ(塩抜き)、生わかめ、白味噌(米味噌)、赤味噌(米味噌)	精白米、おおむぎ(米粒麦)、ごま油、サラダ油、白炒り胡麻、白すり胡麻、でんぷん(片栗粉)、バター、じゃが芋、上白糖、グラニュー糖	にんにく、生姜、もやし、玉葱、キャベツ、人参、葱、チンゲンサイ、ホールコーン、胡瓜、りんご缶詰、みかん缶詰	557	769
8	牛乳 ごはん 豚肉の甘辛炒め キャベツのごま浸し 火	鶏もも皮なし、挽肉、卵、生わかめ、白味噌(米味噌)、赤味噌(米味噌)	精白米、おおむぎ(米粒麦)、ごま油、サラダ油、でんぷん(片栗粉)、白炒り胡麻、糸蒟蒻、じゃが芋	生姜、にんにく、玉葱、にら、小松菜、キャベツ、しめじ、人参、えのき	488	673
9	【鳥取県の郷土料理】 牛乳 どんぶり汁 水	鶏もも皮なし、挽肉、卵、生わかめ、白味噌(米味噌)、赤味噌(米味噌)	精白米、おおむぎ(米粒麦)、サラダ油、三温糖、じゃが芋、でんぷん(片栗粉)、上白糖	生姜、牛蒡、干し椎茸、人参、玉葱、キャベツ、大根、胡瓜、葱、みかん	513	694
10	牛乳 中華丼	豚もも肉	精白米、おおむぎ(米粒麦)、サラダ油、三温糖、でんぷん(片栗粉)、ごま油、春雨、白炒り胡麻	生姜、にんにく、筍、人参、玉葱、キャベツ、チンゲンサイ、胡瓜、もやし、えのき、とうもろこし缶詰、ホールコーン、葉ねぎ、葱	483	663
11	牛乳 黒糖パン	魚のピザ焼き 茹で野菜サラダ かぼちゃスープ	黒砂糖パン卵不使用、サラダ油、三温糖、オリーブ油、上白糖、薄力粉、バター	玉葱、マッシュルーム水煮、ピーマン、キャベツ、人参、ブロッコリー、セロリ、冷凍うらごし南瓜、生姜	465	657
15	【お月見献立(十三夜)】 牛乳 ごはん	鶏もも皮なし、挽肉、おから、蓮根つくね焼き 野菜炒め 味噌汁 豆芋かりんとう	精白米、おおむぎ(米粒麦)、三温糖、でんぷん(片栗粉)、ごま油、さつま芋、米白絞油、黒炒り胡麻	生姜、にら、えのき	524	726
16	牛乳 ごはん 揚げ魚の南蛮だれ お浸し なめこ汁 りんご	鶏もも皮なし、挽肉、木綿豆腐、白味噌(米味噌)、赤味噌(米味噌)	精白米、おおむぎ(米粒麦)、薄力粉、でんぷん(片栗粉)、米白絞油、ごま油、三温糖	生姜、玉葱、人参、ピーマン、もやし、小松菜、えのき、なめこ、大根、葱、りんご	484	650
17	牛乳 スパゲティクリームソース コールスロー ベイザンヌスープ	鶏もも皮なし、調理用牛乳	スパゲティ(ハーフ)、オリーブ油、サラダ油、バター、薄力粉、上白糖	玉葱、マッシュルーム、ほうれん草、キャベツ、セロリ、冷凍コーン、大根、生姜	513	708
18	牛乳 ごはん えびチリ豆腐 きゅうりの甘酢和え 白菜スープ	鶏もも皮なし	精白米、おおむぎ(米粒麦)、サラダ油、三温糖、ごま油、でんぷん(片栗粉)、上白糖、白炒り胡麻	生姜、にんにく、葱、玉葱、筍、人参、ピーマン、もやし、人参、白菜、えのき、にら、冷凍コーン	477	654
21	★小6-3リクエスト献立 コーヒー牛乳 ませごはん(ゆかり) 鶏の照り焼き フライドポテト キャベツサラダ わかめと野菜スープ	鶏もも皮なし、挽肉	精白米、おおむぎ(米粒麦)、三温糖、じゃが芋、米白絞油、上白糖、サラダ油	ゆかり(国産)、生姜、キャベツ、人参、胡瓜、えのき、玉葱、セロリ	482	663
22	牛乳 ごはん 魚の生姜風味 白菜と昆布の漬物 ひじきの炒り煮 具沢山味噌汁	鶏もも皮なし、挽肉、大豆水煮、干し椎茸、白味噌(米味噌)、赤味噌(米味噌)	精白米、おおむぎ(米粒麦)、ごま油、でんぷん(片栗粉)、上白糖、サラダ油、糸蒟蒻、三温糖、じゃが芋	生姜、白菜、胡瓜、人参、大根、葱、小松菜	489	687
23	牛乳 コンマヨートースト ポトフ ポパイサラダ ごろごろみかんゼリー	豚もも皮なし、アガー寒天	食パン、大豆入りマヨネーズ(卵不使用)、サラダ油、じゃが芋、オリーブ油、三温糖、グラニュー糖	玉葱、冷凍コーン、生姜、にんにく、セロリ、人参、キャベツ、ブロッコリー、ほうれん草、レモン果汁、みかん缶詰	479	664
24	牛乳 ごはん 海苔の佃煮 揚げ出し豆腐そぼろあん おかか和え 味噌汁	鶏もも皮なし、挽肉、鯉糸削り、生わかめ、白味噌(米味噌)、赤味噌(米味噌)	精白米、おおむぎ(米粒麦)、三温糖、でんぷん(片栗粉)、薄力粉、米白絞油	生姜、玉葱、人参、小松菜、もやし、大根、えのき	513	711
25	牛乳 ごはん 回鍋肉 卵スープ みかん	豚もも肉、赤味噌(米味噌)	精白米、おおむぎ(米粒麦)、サラダ油、三温糖、でんぷん(片栗粉)、ごま油	にんにく、生姜、人参、キャベツ、筍、人参、ピーマン、玉葱、チンゲンサイ、みかん	467	627
28	【山口県の郷土料理】 牛乳 ごはん 魚の更紗揚げ 鶏ごほう汁	鶏もも皮なし	精白米、おおむぎ(米粒麦)、薄力粉、米白絞油、白炒り胡麻、三温糖、サラダ油、糸蒟蒻、じゃが芋	生姜、蓮根、人参、牛蒡、小松菜	538	745
29	牛乳 ココアパン キャベツと肉団子のスープ 豆のサラダ 焼きりんご	豚もも皮なし、挽肉、鶏もも皮なし、挽肉、大豆水煮	ココアパン卵不使用、ドライパン粉(卵、大豆不使用)、サラダ油、じゃが芋、上白糖、三温糖、グラニュー糖、バター	生姜、玉葱、セロリ、人参、キャベツ、小松菜、ホールコーン、胡瓜、りんご	487	654
30	牛乳 ごはん 鶏肉と里芋の炒め煮 切干大根サラダ 味噌汁	鶏もも皮なし、木綿豆腐、白味噌(米味噌)、赤味噌(米味噌)	精白米、おおむぎ(米粒麦)、サラダ油、里芋、糸蒟蒻、三温糖、ごま油、白炒り胡麻	生姜、人参、大根、しめじ、チンゲンサイ、切干大根、胡瓜、もやし、玉葱、えのき	467	640
31	牛乳 シーフードカレーピラフ 青菜とコーンのスープ かぼちゃプリン	豚もも肉、鶏もも皮なし、挽肉、鶏もも皮なし、挽肉、鶏もも皮なし、挽肉	精白米、おおむぎ(米粒麦)、オリーブ油、サラダ油、上白糖	人参、玉葱、マッシュルーム水煮、冷凍グリーンピース、キャベツ、レッドキャベツ、胡瓜、セロリ、冷凍コーン、小松菜、冷凍うらごし南瓜、生姜	522	719

※食材の都合等により、献立内容、使用する食材を変更することがあります。ご了承ください。