

10月

こんだてひょう



八王子市立川口小学校

日・曜日	献立名			主な材料名			栄養価	栄養士さんからの給食MEMO(..)φ
	主食	のみ もの	主菜 副菜など	からだの骨や肉になる 赤い食品	からだの骨や肉になる 白い食品	からだの骨や肉になる 緑色の食品		
1 水	ごはん	ぎゅうにゅう	てづくりふりかけ ゆうやけこやきやき ごまじゃこあえ みそしる	ほき じゃこ とうふ わかめ みそ ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう マヨネーズ ジャがいも	にんじん はくさい もやし だいこん たまねぎ しめじ	622kcal	今日は、八王子市市制施行記念日です。八王子市は大正6年に誕生しました。今年で108周年を迎えます。童謡「夕焼小焼」は上野町出身の中村雨紅先生が作詞しました。八王子駅から恩方の家に帰りながら、この詩を作ったと言われています。夕方に流れる「夕焼けチャイム」でおなじみですね。給食では、童謡の夕焼小焼をイメージして「夕焼小焼やき」を作りました。マヨネーズににんじんを入れた、夕焼色のソースを魚にかけて焼いています。
	八王子市 市政施行記念日						28g	
2 木	やきとりどん	ぎゅうにゅう	ゆうきとうがんのそぼろに ごまつなじる	とりにく たまご とうふ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん	しょうが ねぎ とうがん にんじん さやいんげん たまねぎ えのき ごまつな	622kcal	今日は、給食で初めて有機野菜を食べます。給食で有機野菜を使うために、環境を整え、「学校給食週」を作っていただきました。この週で収穫した野菜はすべて給食で使用します！ 有機農業とは、生き物・食べ物・環境に優しい農業で、例えば、化学的に作られた肥料や農薬を使わないことや遺伝子組み換えをしていないこと、環境への負担をなるべく少なくすることです。今日の給食では、有機冬瓜を使ったスープをいただきます。
	有機冬瓜						25.8g	
3 金	カレーなんぼん	ぎゅうにゅう	きりぼしだいこんのサラダ だいがくいも くだもの(みかん)	ぶたにく あぶらあげ ツナ ぎゅうにゅう	うどん でんぶん ごま ごまあぶら ごま さつまいも あぶら さとう	にんじん ねぎ たまねぎ はくさい だいこん にんにく しょうが きりぼしだいこん もやし キャベツ みかん	605kcal	10月13日はさつまいもの日です。さつまいもの旬が10月であることと、江戸時代の焼き芋屋さんが、さつまいを「十三里」と名付けたことが関係しています。さつまいもはおなかの調子を整える食物繊維や、風邪を予防してくれるビタミンCが多く含まれています。給食では旬のさつまいもを揚げて、甘辛いたれを絡めた大学芋を作ります。
	さつまいもの日						17.9g	
6 月	こぎつねごはん	ぎゅうにゅう	いものこじる みたらしおつきみだんご	あぶらあげ とりにく みそ とうふ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま さといち こんにやく しょうしんにこ しらたまこ でんぶん	にんじん しょうが だいこん ごぼう ごまつな ねぎ しめじ	611kcal	10/6は、中秋の名月「十五夜」です。団子や里芋、スキを飾り、月見をする、収穫を祝う行事です。里芋をお供えることから「芋名月」とも呼ばれます。今日は、里芋のはいた芋の子汁と、豆腐を入れて柔らかく作ったお月見団子を食べます。たちがいつもいただいている食事が自然の恩恵によって成り立っていることを忘れずに、感謝していただきますよう。
	中秋の名月						19.6g	
7 火	チリピーズサンド	りんごジュース	さといものクリームシチュー わかめとツナのサラダ りんごジュース	きんときまめ ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム わかめ ツナ	パン あぶら こむぎこ さといも パター さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく セロリ キャベツ コーン きゅうり もやし りんごジュース	604kcal	里芋は、縄文時代には主食であったともいわれている、稲作より歴史のある作物です。さといもの名前は山で採れる山芋に対して里で採れることに由来しています。里芋は独特のぬめりがあり、ホクホクとした食感が特徴です。煮物、汁物、焼き物など様々な料理に使えます。今日の給食では、みそけんちん汁をいただきます。
	旬：里芋						19.7g	
8 水	こだいまいごはん	ぎゅうにゅう	ししゃものいそべあげ にくじゃが ごまあえ	ししゃも あおのり ぶたにく ぎゅうにゅう	あかまいもちごめ くろまいこむぎこ あぶら じゃがいも しょうしんにこ さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん さやいんげん ごまつな もやし	699kcal	古代米とは、私たちの祖先が古くから栽培してきたお米のことです。お米の表面に色がついている赤米、黒米、緑米などの種類があります。今日は白米に赤米を入れて炊きました。赤米は縄文時代に日本に初めて伝わったお米の品種と言われています。古代米は、白米より栄養がたっぷり含まれていて、お腹の調子をととのえる食物せんいや体の疲れをとるビタミンB1が特に多いです。古代米の栄養をしっかりと体に蓄えて、午後元気な過ごしましょう！
	古代米						23.8g	
9 木	ごはん	ぎゅうにゅう	さごちのごまみそやき かきたまじる くきわかめのきんぴら くだもの(みかん)	さごち みそ たまご わかめ くきわかめ ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう あぶら でんぶん	ねぎ はくさい にんじん たまねぎ ちんげんさい えのき ごぼう みかん	600kcal	元気に運動をするためにはどんな食事や生活をすればよいのでしょうか？今日は今月のスポーツの日にちなみ、「五つ星そえて体力アップ！」献立をいただきます。五つ星は、主食・主菜・副菜・乳製品・果物を表しています。スポーツ選手の多くは、この五つがそろった食事を心がけて体づくりをしています。体力アップを目指してバランスよく食べましょう！
	スポーツの日						25.7g	
10 金	にんじんごはん	ぎゅうにゅう	とりにくのこうみやき かぼちゃのみそしる おかかきやべつ	じゃこ とりにく あぶらあげ みそ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごま さとう	ごまつな にんじん もやし しょうが にんにく ねぎ かぼちゃ たまねぎ えのき キャベツ	614kcal	10月10日の目の愛護デーにちなみ、目にいい食品を組み合わせた献立です。にんじんやかぼちゃに含まれるビタミンAは目の乾燥を防ぎ、粘膜を守ります。しっかり食べて目の健康を保ちましょう！！
	目の愛護デー						28.2g	
14 火	はやしライス	ぎゅうにゅう	コールスローサラダ くだもの (りんごかん)	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら こむぎこ バター さとう	たまねぎ しめじ にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン りんご	627kcal	今週1週間は「もったいない大作戦ウィーク」です。給食から食品ロスを減らすためには「なるべく残さず食べること」が大切です。残さず食べるためには、食べる時間が必要です。まずは、手早く準備をしましょう。給食当番以外の生徒は授業が終わったら速やかに手を洗い、教室に戻り、静かに待ちましょう。給食当番の人は、食缶の中を4分割して一人分の目安をつけて配りましょう。汁物は、食器模様の下あたりになるように盛りつけるとよいですね。食品ロスが減れば、燃やすごみも少なくなり、環境にも地球にもやさしいです。一人分量をしっかり食べましょう。
	もったいない大作戦！！						17.8g	
15 水	ごはん	ぎゅうにゅう	はっほうさい (うずらのたまごり) はるさめスープ のりしおボテト	ぶたにく えび とうふ うずらたまご あおのり ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら でんぶん はるさめ ごま じゃがいも	にんじん はくさい たまねぎ ちんげんさい しいたけ しょうが にんにく コーン	609kcal	食品ロスとはまだ食べられるのに捨ててしまう食べ物のことです。ごみの処分にたくさんのエネルギーを使い、温室効果ガスも排出します。環境にも悪い影響を与えてしまいます。日本では1年間に472万トンの食品ロスがあります。この量は、一人ひとりが毎日のにぎり1個を捨てているのと同じことです。今月は「もったいない大作戦ウィーク」の取組がありました。引き続き、食品ロスを減らせるように、一人ひとりが意識していきましょう。
	SDGs						22.7g	
16 木	セサミトースト	ぎゅうにゅう	チキンピーズ やさいのピクルス くだもの (みかん)	だいたず とりにく ぎゅうにゅう	パン パター さとう ごま じゃがいも あぶら こむぎこ	にんじん たまねぎ グリーンピース だいこん きゅうり みかん	647kcal	「もったいない大作戦ウィーク」3日目です。
	もったいない大作戦！！						22.3g	
17 金	にしよくそぼろどん	ぎゅうにゅう	ごまつなとじゃこいため くたくさんのみそしる	とりにく たまご じゃこ あぶらあげ とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	しょうが たまねぎ しいたけ ごまつな にんじん もやし えのき	605kcal	「もったいない大作戦ウィーク」4日目です。
	もったいない大作戦！！						24.8g	
20 月	しゅうげつごはん	ぎゅうにゅう	いしがきあげ そくせきづけ はちおうじる	ちくわ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ こめくり さとう こむぎこ でんぶん ごま あぶら ごまあぶら さつまいも	にんじん きゅうり キャベツ だいこん しいたけ かぶ ごまつな ちんげんさい ねぎ しょうが	627kcal	今日は、日本遺産前立の「八王子城御膳」です。八王子城は、北条氏照によって築かれた城で八王子の西部、元八王子町に城跡があります。戦国の山城跡として状態良く残していることから、2006年「日本100名城」に選ばれました。秋月ごはんは黒米のご飯を夜空、栗を月に見立て、八王子八景の「八王子城の秋月」をイメージしています。石垣揚げは、八王子城の石垣に見立てています。八王汁は、八王子の名の由来になった八人の王子にちなみ、八王子でとれる八種類の野菜を入れました。
	八王子城御前						21.9g	
21 火	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのみそに がわりきんぴら さわにわん	さば みそ とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ さとう スパゲティ あぶら ごましらたき でんぶん	しょうが ごぼう にんじん さやいんげん だいこん しいたけ ごまつな	661kcal	日本でとれるさばは「マサバ」と「ゴマサバ」の2種類あります。秋になると、脂がのっておいしくなるのは「マサバ」で、「ゴマサバ」は「マサバ」に比べると脂が少ない特徴があります。さばは、いわしやさんまと同じ背の青い魚で、さんまと同様、血液をサラサラにするDHAやEPAという体によい働きをする脂が豊富に含まれます。魚が苦手な人も一口挑戦して食べてみましょう。
	旬：さば						22.9g	
22 水	はちおうじラーメン (めん・たまごべつだし)	ぎゅうにゅう	ほうぎょうざ まめこくとう	ぶたにく うずらたまご だいたず ぎゅうにゅう	むしゅうかう あぶら ごま ごまあぶら はるさめ でんぶん ぎょうざのかわ あぶら さとう	たけのこ にんにく しょうが コーン きくらげ もやし ごまつな たまねぎ にはくさい	645kcal	八王子ラーメンは、刻み玉ねぎが特徴です。麺が伸びてしまうので麺と汁を別に盛り付けつけます。 たっぷり、具だくさんの汁に麺をつけていただきます。
							29.3g	
23 木	だいせんおこわ	ぎゅうにゅう	あじのねぎしおやき いろどりあえ ごじる	とりにく あごちくわ あぶらあげ あじ だいたず かつおぶし ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ もちごめ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも こんにやく たまねぎ	にんじん ごぼう しいたけ さやいんげん しょうが にんにく ねぎ ごまつな コーン もやし だいこん たまねぎ	625kcal	100年フードとは、地域の食文化を未来に向けて100年続けていくことを目指した文化庁の取組です。全国で300件の食文化が認められています。今回は、鳥取県の「大山おこわ」です。 大山おこわは大山山麓地域の伝統食の一つとして親しまれています。しょうゆをベースに砂糖の甘さをほんのりと加えたやさしい味は、お祝い事などのハレの日に食べられています。具材は、きのこや栗、山菜など季節や地域によっても様々です。給食では、鳥取県の伝統的な食材「あごちくわ」を使って作りしました。
	100年フード						27.9g	
24 金	だいたずのドライカレー	ぎゅうにゅう	じゃこサラダ ヨーグルトの パッションフルーツソース	だいたず ぶたにく じゃこ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ あぶら こむぎこ バター さとう コーンスターチ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ パッションフルーツ	645kcal	今日はパッションフルーツを食べる日です。花が、時計のように見えるので、日本では「トクエイソウ」とも呼ばれます。くだもの実を半分に割ると黄色いつぶつぶしたゼリーのような果肉と種がたくさんつまっています。パッションフルーツは成長に必要な栄養をたくさん含むスーパーフルーツです。八王子産のパッションフルーツを味わって食べてください。
	パッションフルーツ						23.8g	
27 月	振り替え休業日							
28 火	ごはん	ぎゅうにゅう	おとうふたっぷりマーボー おとうふいりわかめスープ 3しょくナムル	とうふ ぶたにく みそ とりにく わかめ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま	ねぎ にんじん にら しょうが にんにく たまねぎ しいたけ コーン ごまつな もやし	607kcal	今日は「はちおうじ読書の日」です。 八王子市では、皆さんが生涯にわたって読書に親しみ、豊かな心を育むために、毎年10月27日を「はちおうじ読書の日」としています。
	図書コラボ						24.7g	
29 水	パン	ぎゅうにゅう	やきコロツケ だいこんごまサラダ しろいんげんまめのスープ	ぶたにく ツナ わかめ しろいんげんまめ とりにく ぎゅうにゅう	パン じゃがいも さとう オリブ油 パンこ あぶら ごまあぶら ごま でんぶん	たまねぎ だいこん きゅうり はくさい にんじん コーン	602kcal	「野菜を1日350g摂りましょう」は、国で取り組んでいる計画 『健康日本21』で、目標として掲げている野菜摂取量です。日本では毎年、国民の健康と食生活について調べています。そこで、7歳～14歳が毎日食べている野菜の量は目標より少ないことがわかりました。野菜をたくさん食べるためには、意識して食べることが大切ということがわかります。今日は野菜をたくさん使った献立です。しっかり野菜を食べましょう！
	野菜350						22.4g	
30 木	ごはん	ぎゅうにゅう	さんまのひつまぶし きやべつのしょうがふうみ みそけんちん	さんま こんぶ かつおぶし じゃこ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ でんぶん しょうしんこ あぶら さとう じゃがいも こんにやく	しょうが キャベツ にんじん ごぼう だいこん ごまつな ねぎ しめじ	672kcal	さんまは、冬から春にかけて北の海へ、夏から秋にかけて、南の海に移動します。さんまの旬は、夏から秋です。脂がのって一番おいしい時期です。さんまは漢字で、「秋」「刀」「魚」と書いてさんまと読みます。刀のように反り返っている姿からつきました。さんまの脂には、血液をサラサラにするDHAやEPAが豊富です。栄養たっぷりのさんまをごはんと一緒に食べましょう。
	旬：さんま						23.4g	
31 金	こんさいピラフ	ぎゅうにゅう	コーンサラダ やさいスープ スイートパンプキン	とりにく かまぼこ なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう じゃがいも さつまいも バター	ごぼう れんこん にんじん たまねぎ キャベツ もやし ごまつな コーン えのき はくさい かぼちゃ	602kcal	10/31はハロウィンです。ハロウィンはもともと、秋の収穫を祝い、悪霊を追い払うヨーロッパのお祭りでした。ハロウィンではおなじみのかぼちゃを使ったスイートパンプキンを食べます。
	ハロウィン						16.5g	

献立は材料の入荷状況により変更する事があります