

日	献	立	名	食	材	料	栄養価
曜日	主 食 つ け る も の	飲 み 物	お か ず	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を整える もとになる食品	おもにエネルギーの もとになる食品	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
2 月	マ ー ブ ル 食 パ ン		ニョッキ入り野菜スープ オムレツのケチャップソースかけ カロテンサラダ (マヨネーズ)	牛乳, ベーコン, 鶏肉, レンズ豆, オムレツ	セロリー, 玉葱, 人参, キャベツ, 小松菜 , カットかぼちゃ, きゅうり , とうもろこし	パン, ニョッキ, 砂糖, 片栗粉, マヨネーズ	825 28.9
3 火	麦 ご は ん		ポークストロガノフ 野菜ソテー りんご	牛乳, 豚肉, いんげん豆, 生クリーム, 鶏肉	玉葱, 人参, しめじ, トマト, キャベツ, とうもろこし, りんご	米, 麦, ルウ, 砂糖	828 25.3
4 水	ご は ん		味噌けんちん汁 さばの薬味ソースかけ 煮浸し	牛乳, 豆腐, 味噌, さば, 油揚げ	大根, 人参, ごぼう, 長葱 , こんにゃく, しめじ, 白菜, 小松菜	米, 里芋, 油, 砂糖, ごま	789 33.5
5 木	麦 ご は ん		親子丼 キャベツの塩昆布炒め フルーツナタデココ	牛乳, 鶏肉, 卵, 豚肉, こんにゃく	玉葱, 人参, キャベツ, みかん, パイナップル, ナタデココ	米, 麦, 砂糖, ごま油, ごま	837 33.0
6 金	ご は ん		生揚げのチリソース煮 春巻 中華野菜炒め	牛乳, 豚肉, 生揚げ, 鶏肉	人参, 干し椎茸, 玉葱, 長葱 , チンゲン菜 , もやし, キャベツ	米, 砂糖, 片栗粉, ごま油, 春巻の皮, 油	888 33.4
10 火	黒砂糖食パン		トマトクリームシチュー アジナゲット (2) アーモンドサラダ (フレンチドレッシング)	牛乳, 鶏肉, いんげん豆, アジナゲット	玉葱, 人参, しめじ, セロリー, トマト, キャベツ, きゅうり , とうもろこし	パン, じゃがいも, バター, ルウ, 油, アーモンド, ドレッシング	762 23.4
11 水	麦 ご は ん		豆腐の中華煮 春雨のピリ辛煮 みかん	牛乳, 豚肉, 豆腐, 鶏肉	人参, 干し椎茸, 玉葱, 長葱 , しらたき, 小松菜 , もやし, みかん	米, 麦, 油, 砂糖, 片栗粉, ごま油, 春雨	816 32.2
12 木	ご は ん		中華コーンスープ いかのソイネーズ焼き ホイコーロー	牛乳, 鶏肉, 卵, いか, 豚肉, 味噌	とうもろこし, 玉葱, 人参, チンゲン菜 , 長葱 , キャベツ, ピーマン	米, 油, 片栗粉, マヨネーズ, ごま油, 砂糖	764 35.9
13 金	ご は ん		けんちん汁 ししゃもフライ (2) (ソース) ごま和え	牛乳, 豆腐, ししゃもフライ, 油揚げ, さつま揚げ	大根, 人参, ごぼう, 長葱 , こんにゃく, 小松菜 , 白菜	米, じゃがいも, 油, ごま, 砂糖	891 35.3
16 月	ご は ん		だまこ汁 豚肉のしょうが炒め のり和え(きざみのり・和風ドレッシング)	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 豚肉, のり	大根, 人参, ごぼう, 長葱 , 玉葱, 小松菜 , もやし, えのき茸	米, だまこ餅, 里芋, 砂糖, 片栗粉, ごま, ドレッシング	763 28.7
17 火	スパゲッティ (個包装)		サーモンクリームソース キャベツとコーンのソテー パイナップル(缶)	牛乳, ベーコン, 鮭, 生クリーム, 鶏肉	玉葱, 人参, しめじ, とうもろこし, キャベツ , パイナップル	パスタ, バター, ルウ	764 30.3

10月



実りの秋、食欲の秋。おいしいものがたくさん出回る季節です。秋は、お米や大豆、里芋など、昔から日本人の食生活に欠かせない作物が収穫を迎える季節です。秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきます。

10日(火)目の愛護デー献立

10月10日は「目の愛護デー」です。10を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから制定されました。



(目の健康の関わる栄養素)
ビタミンA: 目の乾燥を防ぎ、働きをよくする。
(緑黄色野菜、バター、レバーなど)

ベータカロテン: 目の細胞や粘膜の新陳代謝をよくする。
(緑黄色野菜など)

ビタミンB群: 目の神経の働きを正常にする。
(豚肉、麦、乳製品、種実類など)

ビタミンC: 目の充血を防ぐ
(野菜、果物、さつまいも、じゃがいもなど)

魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。
目を使う機会の多い現代では、意識してとりた栄養素です。

学校給食で使用する主な食材の産地については、学校給食センター公式サイトをご覧ください。

学校給食センター公式サイト <http://www.kyushoku.or.jp>

太字は羽村市・瑞穂町でとれたものを使用する予定です。

※献立表には主な食材料のみを記載しています。食物アレルギー等の確認は、アレルギー用献立表およびアレルギーチェック表にてお願いいたします。

日曜日	献立名			食材料			栄養価
	主食 つけるもの	飲み物	おかず	おもに体をつくる もとなる食品	おもに体の調子を整える もとなる食品	おもにエネルギーの もとなる食品	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
18	ごはん		なめこ汁 白身魚のレモンソースかけ 切り昆布の炒め煮	牛乳、豆腐、油揚げ、味噌、メルルーサ、豚肉、昆布、さつま揚げ	なめこ、大根、白菜、 長葱 、レモン、人参、こんにゃく	米、片栗粉、油、砂糖	750
19	食パン マーガリン		レンズ豆入り野菜スープ 鶏肉のハーブ焼き りんごとさつま芋の甘煮	牛乳、ベーコン、レンズ豆、鶏肉	玉葱、人参、 かぶ 、 キャベツ 、 小松菜 、バジル、りんご、レモン	パン、マーガリン、油、さつまいも、バター、砂糖	742
20	ごはん		呉汁 玉子焼きのそぼろあんかけ ひじきの炒め煮	牛乳、豚肉、大豆、油揚げ、豆腐、味噌、厚焼き卵、鶏肉、ひじき、さつま揚げ	大根、 長葱 、玉葱、人参、こんにゃく、いんげん	米、じゃがいも、油、砂糖、片栗粉	768
23	ミルクパン		押麦のミネストローネ コロッケ（ソース） ほうれん草としめじのソテー	牛乳、ベーコン、鶏肉	玉葱、人参、 キャベツ 、トマト、 ほうれん草 、しめじ、とうもろこし	パン、油、じゃがいも、むぎ、砂糖、コロッケ	742
24	ごはん		豆腐とわかめの味噌汁 さわらの山椒焼き ごま肉じゃが	牛乳、わかめ、豆腐、油揚げ、味噌、さわかめ、豚肉	人参、 大根 、えのき茸、 長葱 、玉葱、こんにゃく	米、じゃがいも、砂糖、ごま	764
25	麦ごはん		チキンカレー 野菜とハムのソテー みかん	牛乳、鶏肉、いんげん豆、チーズ、ハム	玉葱、人参、りんご、 キャベツ 、 チンゲン菜 、しめじ、みかん	米、麦、じゃがいも、ルウ	804
26	麦ごはん		ツナ入りあぶたま丼 しらたきチャプチェ パイナップル(缶)	牛乳、ツナ、なると、油揚げ、卵、ハム	玉葱、人参、しらたき、 ピーマン 、干し椎茸、パイナップル	米、麦、砂糖、ごま油、ごま	863
27	さつまいも 芋は		もち入り野菜汁 いかの竜田揚げ 根菜と大豆の煮物	牛乳、鶏肉、油揚げ、いか、豚肉、大豆	人参、 長葱 、白菜、 小松菜 、ごぼう、 大根 、れんこん、いんげん	米、さつまいも、ごま、餅、片栗粉、油、砂糖	812
30	ごはん		大根の味噌汁 さばのしょうが焼き 茎わかめ入りきんぴら	牛乳、豆腐、油揚げ、味噌、さば、豚肉、くきわかめ	大根 、人参、えのき茸、 小松菜 、 長葱 、ごぼう、こんにゃく、いんげん	米、ごま油、砂糖	745
31	丸パン (横わり)		かぼちゃのシチュー ハンバーグのデミグラスソースかけ わかめサラダ（中華ドレッシング）	牛乳、鶏肉、ベーコン、いんげん豆、ハンバーグ、わかめ	玉葱、人参、かぼちゃ、しめじ、 大根 、 きゅうり	パン、バター、ルウ、砂糖、ドレッシング	778
《今月の地場野菜》 羽村市生産者 チンゲンサイ 大根 きゅうり ピーマン 長葱 ほうれん草 瑞穂町生産者 小松菜 キャベツ 							

10月

食品ロス削減月間

皆さんは、給食を残さずに食べていますか？ 苦手な食べ物や味つけ、準備に時間がかかって食べる時間が少なかったり、太りたくないからなど、さまざまな理由で残している人はいませんか？

しかし、一人が残す量がたった一口分だったとしても、それが集まればすごい量になります。給食は、成長期にある皆さんの健康や発達のために、栄養バランスを考えて作られています。また、給食ができるまでには多くの人や物が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、なるべく残さず食べるよう心がけてほしいと思います。

10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。日本の大切な文化である「もったいない」のこころを大切に、皆さんがそれぞれができることから食品ロス削減に取り組んでみませんか？

