

10月のこんだてひょう



杉並区立高井戸小学校

日	曜 日	献立名	牛乳	赤の食品 おもに血や肉になる	黄色の食品 おもに熱や力になる	緑の食品 おもに体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 g
2	金	＜高井戸小学校151周年お祝いメニュー＞ ドライカレー キャベツとコーンのサラダ フルーツポンチ	○	豚肉、大豆	米、麦、油、さとう	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン、みかん、りんご、もも	708 23.9
5	月	わかめごはん ニラたまスープ ポテトコロッケ もやしのピリ辛あえ	○	わかめ、さば節(だし)、昆布(だし)、鶏肉、たまご、豚肉	米、麦、でんぷん、油、じゃがいも、小麦粉、パン粉、ごま油、さとう	にんじん、たまねぎ、ねぎ、ニラ、もやし、こまつな	576 20.6
6	火	5-3給食委員が考えたメニュー○ 秋の旬★ホクホクさつま芋と栗ご飯 秋のかぼちゃスープ 鮭の竜田揚げ 梨	○	煮干し(だし)、油揚げ、みそ、鮭	米、麦、さつまいも、ごま、栗、でんぷん、油	たまねぎ、かぼちゃ、こまつな、にんじん、しょうが、梨	606 28.0
7	水	中華菜飯 わかめスープ 塩肉じゃが	○	豚肉、豚骨・とり骨(スープ)、わかめ、とうふ、さば節(だし)、鶏肉	米、麦、油、さとう、ごま油、こんにゃく、じゃがいも	にんじん、たけのこ、しいたけ、こまつな、しょうが、ねぎ、たまねぎ	565 26.8
8	木	スパゲティミートソース 何でも千切りサラダ 冷凍みかん	○	豚肉、大豆、ひじき	スパゲティ、油、さとう	にんにく、しょうが、セロリ、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、トマト、だいこん、キャベツ、きゅうり、レモン、冷凍みかん	580 22.8
9	金	麦ごはん 大根のみそ汁 戻りがつおの磯揚げ シャキシャキあえ	○	油揚げ、みそ、煮干し(だし)、かつお、あおのり	米、麦、でんぷん、じゃがいも、油、さとう、ごま油	だいこん、こまつな、ねぎ、しょうが、切干大根、もやし、にんじん、きゅうり	573 28.9
13	火	チキンライス 白いんげん豆のポタージュ 野菜のピクルス	○	鶏肉、白いんげん豆、牛乳、生クリーム、とり骨(スープ)	米、麦、豆乳バター、油、バター、じゃがいも、パン、さとう	にんじん、マッシュルーム、たまねぎ、グリーンピース、セロリ、だいこん、きゅうり	566 20.3
14	水	麦ごはん 豆腐とわかめのみそ汁 鰯の香味焼き じゃがいものきんぴら	○	煮干し(だし)、とうふ、わかめ、みそ、さわら	米、麦、さとう、ごま、ごま油、じゃがいも、油	えのきたけ、たまねぎ、こまつな、しょうが、ねぎ、にんにく、にんじん、ごぼう、えだまめ	574 24.8
15	木	○6-5 給食委員が考えたメニュー○ チャーハン 中華スープ ジャンボぎょうざ オレンジゼリー	○	豚肉、かまぼこ、わかめ、たまご、寒天、ゼラチン	麦、油、ごま油、でんぷん、ジャンボギョウザの皮、小麦粉、さとう	ねぎ、たまねぎ、にんじん、たけのこ、えだまめ、こまつな、もやし、にんにく、しょうが、キャベツ、ニラ、オレンジジュース、みかん	629 24.5
16	金	麦ごはん 豚汁 しいらのフライ フレンチサラダ	○	煮干し(だし)、豚肉、とうふ、みそ、しいら、たまご	米、麦、油、こんにゃく、じゃがいも、小麦粉、パン粉、さとう	ごぼう、にんじん、ねぎ、だいこん、こまつな、キャベツ、コーン、きゅうり、たまねぎ	575 26.8
19	月	カレーライス こんにゃくサラダ	○	豚肉、豚骨(スープ)、ひじき	麦、油、じゃがいも、豆乳バター、小麦粉、さとう、はちみつ、こんにゃく	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、にんじん、トマト、りんご、キャベツ、こまつな、きゅうり	595 19.1
20	火	麦ごはん なめこのみそ汁 マスのさざれ焼き 野菜のいそあえ	○	さば節(だし)、とうふ、わかめ、みそ、マス、かつお節、のり	米、麦、マヨネーズ(卵抜き)、パン粉	なめこ、ねぎ、こまつな、コーン、はくさい、もやし	568 30.1
21	水	シーチキンライス 豆乳と米粉のコーンチャウダー わかめとじゃこのサラダ	○	ツナ、ベーコン、豚骨・とり骨(スープ)、豆乳、わかめ、ちりめんじゃこ	米、麦、油、じゃがいも、米粉、さとう、ごま油、ごま	にんじん、たまねぎ、コーン、こまつな、もやし、キャベツ、きゅうり	566 22.3
22	木	みそラーメン パリパリじゃがいもサラダ	○	豚肉、なると、みそ、とり骨・豚骨(スープ)	めん、油、ごま油、ごま、じゃがいも、さとう	にんにく、しょうが、もやし、キャベツ、ねぎ、こまつな、コーン、にんじん	566 23.8
23	金	お楽しみメニュー 十三夜おこわ ちんげん菜としめじのスープ 焼きししゃも みたらしだんご	○	豚肉、鶏肉、とり骨(スープ)、ししゃも、とうふ	油、ごま油、もち米、米、麦、でんぷん、白玉粉、さとう	たけのこ、にんじん、えだまめ、チンゲンサイ、しめじ、もやし、にんにく、しょうが、ねぎ	572 23.3
26	月	麦ごはん けんちん汁 さばのみそ煮 梅おかかあえ	○	さば節(だし)、鶏肉、とうふ、さば、みそ、かつお節	米、麦、ごま油、こんにゃく、じゃがいも、さとう、でんぷん	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、こまつな、しょうが、もやし、ほうれんそう、キャベツ、梅干し	567 26.9
27	火	野菜そぼろごはん 吉野汁 いかのかりん揚げ	○	豚肉、高野豆腐、たまご、さば節・昆布(だし)、油揚げ、かまぼこ、鶏肉、いか	米、麦、油、さとう、こんにゃく、でんぷん、うどん、玉ふ、米粉	にんじん、たまねぎ、しょうが、ねぎ、みつば	591 23.4
28	水	🎃ハロウィンメニュー🎃 ココア揚げパン パンプキンシチュー こまつなのサラダ	○	ベーコン、鶏肉、とり骨(スープ)、牛乳、生クリーム	コッペパン、油、さとう、じゃがいも、小麦粉、バター	セロリ、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、マッシュルーム、こまつな、キャベツ、コーン	582 21.5
29	木	麦ごはん あんかけ汁 ホキときのこの黄金焼き 土佐漬け	○	さば節(だし)、鶏肉、ホキ、たまご、みそ、かつお節	米、麦、でんぷん、こんにゃく、じゃがいも、ふ、油、ごま	にんじん、もやし、ねぎ、こまつな、えのきたけ、しめじ、まいたけ、キャベツ、きゅうり、しょうが、レモン	572 27.6
30	金	○運動会応援メニュー○ カツ丼 わかめのすまし汁 野菜のあえもの	りんご	とり肉、さば節(だし)、たまご、わかめ、とうふ	米、麦、小麦粉、パン粉、油、さとう、でんぷん、ごま油	たまねぎ、りんごジュース、にんじん、もやし、しょうが、こまつな	586 21.7

* 都合により献立や食材を変更する場合があります。* 果物の熟成具合や価格などにより、使用予定を変更する場合があります。
* 今月の国内産食材の日は、9日と20日です。調味料の一部を除き、すべての食材を国内産とします。

給食だより

杉並区立高井戸小学校
給食だより
10月号 No.6
令和8年9月25日

食欲の秋、日本の食卓に欠かせない多くの食べ物が旬を迎えます。「旬」とは、その食べ物がたくさん取れ、1年のうちで最もおいしく栄養価の高くなる時期です。子どもたちにはさまざまな秋の味覚を通して、ますます食への興味をもってほしいと思います。

9月の給食より

2学期の給食が始まりました！



9月2日から2学期の給食が始まりました。どのクラスも子どもたちはテキパキと準備し、モリモリ給食を食べて、食器をきれいに片づけてからワゴンを返却してくれています。給食室では、ご飯や汁物は熱く、サラダなどの和え物はできるだけ冷たい状態で子どもたちに食べてもらえるように工夫しながら調理し、配缶しています。



2学期最初の給食は、
大人気のキムチ丼
でした！

9/9(火)に実施！

*重陽の節句メニュー*菊花蒸し

重陽の節句は9/9。長寿と健康を願う日です。菊の花が主役なので、もち米をターメリックで黄色く色付けして肉団子にまぶし、菊に見立てました！

黄色い肉団子♪



9/18(金)に実施！

お彼岸メニュー きなこおはぎ

きなこおはぎは全校で約860個分！調理員さんが一つずつ丁寧に丸めて作っていただきました。きなこをたっぷりまぶしました！



おはぎを作っているところ

10月の給食について

10月4日
開校記念日



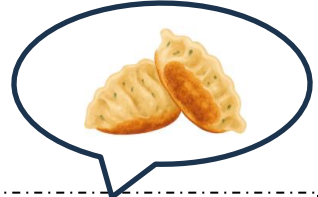
高井戸小学校の創立151周年をお祝いして、デザートは給食室特製のブラウニーです。お楽しみに！

151周年お祝いメニュー(2日)

給食委員の考えたメニューが出来ます！



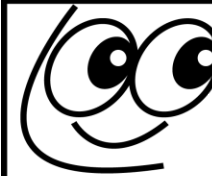
- ・さつまいもと栗のごはん
- ・かぼちゃスープ
- ・さばの味噌煮
- ・梨



- ・チャーハン
- ・中華スープ
- ・ジャンボぎょうざ
- ・みかんゼリー

5年3組給食委員考案メニュー(6日)

6年5組給食委員考案メニュー(15日)



目の健康のために、食生活でバックアップ

10月10日は目の愛護デーです。現代はテレビやテレビゲーム、パソコン、スマートフォンなど、目を酷使することが増えています。姿勢に気を付け、明るさにも注意し、目が疲れたら休むようにしましょう。今回は「目の健康を守るためにおすすめの食品」を紹介したいと思います。

目の健康にかかせない **ビタミンA**

ビタミンAは、目と粘膜に関係の深い栄養成分です。薄暗いところで目がなれるのにも、目の乾燥を防ぐのにも、**ビタミンA**が大きくかかわっています。

それらが不足すると、夜盲症や、薄暗いところでよく見えない、涙が出にくい、目が乾燥するなどになります。



多くふくまれる食品



○その他、緑色の濃い野菜、バター、乳製品などにも、多くふくまれています。油を使って料理すると、からだに吸収されやすくなります。

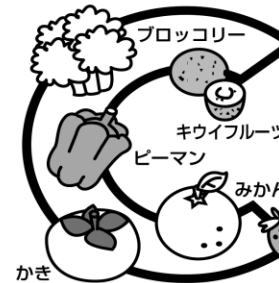
多くふくまれる食品



ビタミンB群

ビタミンB1とB2が不足すると、疲れ目や視力障害、目の充血、白内障などの症状があらわれやすくなります。

多くふくまれる食品



ビタミンC

ビタミンCは、目の老化防止、白内障の予防などに効果があります。

多くふくまれる食品



ビタミンE

ビタミンEは、活性酸素からからだを守ったり、老化を予防する働きがあります。



このほかにも、魚に多くふくまれるDHAや、ブルーベリーなどにふくまれるアントシアニンは、目の疲労回復などに効果があるといわれています。