

10月給食だより



令和4年9月30日
都立武蔵台学園
校長 金子 猛

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りましょう。

目の健康に「ビタミンA」を!

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。目の健康に関わる栄養素に「ビタミンA」があります。不足すると、暗い所で物が見えにくくなる「夜盲症」のほか、ドライアイや視力の低下を引き起こす恐れがあります。何かと目を使う機会の多い現代に、意識してとりたい栄養素の一つです。

ビタミンAを多く含む食べ物



ビタミンAは油に溶けやすい「脂溶性ビタミン」なので、油と一緒に調理すると吸収率が高まります。

※ビタミンAは積極的に取り入れたい栄養素である一方、摂りすぎにも注意が必要です。サプリメントではなく、食事から摂ることをおすすめします。

「目」の健康に役立つ栄養素はほかに「アントシアニン」があります。「アントシアニン」は青紫色の色素成分で、目の疲労回復に効果があるという研究結果があります。なす、ブルーベリー、黒豆などに多く含まれています。

大切にしたいもったいないの心

「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっています。2020(令和2)年度は約522万tと推計され、日本人1人当たり、おにぎり1個分(約113g)の食べ物を毎日捨てていることになります。10月は国が定める「食品ロス削減月間」です。「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組んでみませんか。※1:農林水産省及び環境省「令和2年度推計」

食品ロス削減 3つのコツ

- 1 買い過ぎない
- 2 作り過ぎない
- 3 食べ残さない

愛媛県の郷土料理 10月20日(木)提供

- ・牛乳
- ・鯛めし
- ・揚げ豆腐のゆず味噌かけ
- ・ごま浸し
- ・すまし汁

【鯛めし】

「鯛めし」の歴史は古く、今から1800年前には作られていたといわれています。鯛めしには、鯛をご飯と一緒に炊き込む方法と、鯛のお刺身に醤油やだし汁をあわせたものをごはんにする方法の、2種類あります。

【揚げ豆腐のゆず味噌かけ】

愛媛県の南西部の地域ではゆずの栽培が盛んなため、ゆずを使った郷土料理があります。

鯛めしに使用している真鯛角切り(愛媛県産)は、「国産農林水産物等販路新規開拓緊急対策事業」により無償提供された食材を使用します。

※材料等の都合により、献立の内容が変更となる場合があります。ご了承ください。

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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(g)	
					小低	中高
3月	牛乳 焼きとり并じゃがいものごま酢和え 味噌汁	飲む牛乳、鶏もも皮なし、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、三温糖、片栗粉、じゃが芋、白炒り胡麻、白すり胡麻	生姜、玉葱、人参、しめじ、チンゲンサイ、さやいんげん、大根	483	657
4月	牛乳 醤油ラーメン パンツァイ バインの蒸しケーキ	飲む牛乳、豚もも肉、プレーンヨーグルト、卵、ヨーグルト	蒸し中華めん(卵不使用)、ごま油、サラダ油、三温糖、片栗粉、バター	葱、にんにく、生姜、人参、もやし、小松菜、白菜、胡瓜、バインアップル缶	596	830
5月	【十三夜(豆名月)献立】 牛乳 ごはん 鱈の竜田揚げ お浸し 大豆とひじきの炒り煮 味噌汁	飲む牛乳、鯖、鱈糸削り、大豆、干ひじき、油揚げ、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)、片栗粉、薄力粉、米白絞油、サラダ油、糸蒟蒻、三温糖	生姜、もやし、小松菜、人参、えのき	528	746
6月	牛乳 ごはん 回鍋肉 中華コーンスープ ぶどう	飲む牛乳、豚もも肉、赤味噌(米味噌)、卵	精白米、おおむぎ(米粒麦)、サラダ油、三温糖、片栗粉、ごま油	にんにく、生姜、葱、人参、キャベツ、筍水煮、ピーマン、玉葱、とうもろこし缶詰(ケ-ム)、ホールコーン、ぶどう	503	690
7月	牛乳 はいがパン 秋野菜のクリームシチュー 茹で野菜サラダ りんご	飲む牛乳、鶏もも皮なし、調理用牛乳、粉チーズ、生クリーム	胚芽パン(卵不使用)、サラダ油、さつま芋、薄力粉、バター、オリーブ油、上白糖	生姜、玉葱、人参、かぶ、しめじ、かぶ(葉)、キャベツ、パプリカ、黄、赤ピーマン、ブロッコリー、りんご、セロリー	541	760
11月	牛乳 メキシカンライス きゅうりとコーンのサラダ ポテトと青菜のスープ ブルーベリーヨーグルト	飲む牛乳、鶏もも皮なし、プレーンヨーグルト	精白米、おおむぎ(米粒麦)、サラダ油、バター、上白糖、じゃが芋、グラニュー糖	にんにく、生姜、玉葱、人参、マッシュルーム、パプリカ、黄、グリーンピース、キャベツ、ホールコーン、胡瓜、小松菜、ブルーベリー、アロエ、セロリー	505	690
12月	牛乳 秋の香りごはん 鶏肉と里芋の炒め煮 味噌汁 柿	飲む牛乳、鶏もも皮なし、油揚げ、生わかめ、白味噌(米味噌)、赤味噌(米味噌)	精白米、さつまいも、サラダ油、里芋、蒟蒻、三温糖	人参、舞茸、しめじ、生姜、大根、チンゲンサイ、玉葱、柿	473	630
13月	牛乳 きつねうどん ちくわの磯辺揚げ 糸寒天のごま酢和え	飲む牛乳、鶏もも皮なし、油揚げ、糸寒天、焼き竹輪、青海苔	冷凍細うどん、三温糖、白すり胡麻、白炒り胡麻、薄力粉、米白絞油	生姜、しめじ、人参、葱、小松菜、胡瓜、えのき	504	690
14月	牛乳 ごはん 魚(ホキ)の酢豚風 青菜と豆腐のスープ	飲む牛乳、ホキ、絹ごし豆腐	精白米、おおむぎ(米粒麦)、片栗粉、米白絞油、じゃが芋、サラダ油、三温糖	生姜、玉葱、干し椎茸、人参、筍水煮、ブロッコリー、チンゲンサイ、しめじ、葱	517	715
17月	牛乳 ごはん 魚(さわら)のごま味噌かけ ゆず大根 鶏ごぼう汁	飲む牛乳、鯖、赤味噌(米味噌)、鶏もも皮なし	精白米、おおむぎ(米粒麦)、三温糖、白すり胡麻、サラダ油、蒟蒻、じゃが芋	生姜、大根、胡瓜、柚子、人参、牛蒡、分葱	465	653
18月	牛乳 豚ももソリ辛井塩ナムル 春雨スープ 柿	飲む牛乳、豚もも肉、赤味噌(米味噌)、鶏もも皮なし	精白米、おおむぎ(米粒麦)、ごま油、サラダ油、三温糖、片栗粉、白炒り胡麻、春雨	にんにく、生姜、玉葱、キャベツ、人参、ピーマン、もやし、小松菜、にら、葱	492	660
19月	牛乳 きなこ揚げパン ウィンナーポトフ ビッグス みかん	飲む牛乳、きな粉、鶏もも皮なし、ウィンナー(卵不使用)	ソフトシロパン(卵不使用)、三温糖、上白糖、米白絞油、サラダ油、じゃが芋	生姜、にんにく、玉葱、セロリー、人参、キャベツ、ブロッコリー、かぶ、パプリカ、黄、みかん	510	713
20月	【愛媛県の料理】 牛乳 鯛めし 揚げ豆腐のゆず味噌かけ ごま浸し すまし汁	飲む牛乳、木綿豆腐、鶏もも皮なし挽肉、赤味噌(米味噌)、生わかめ	精白米、片栗粉、米白絞油、上白糖、ごま油、白炒り胡麻	人参、葉ねぎ、柚子、もやし、えのき、小松菜、大根	531	736
21月	牛乳 ごはん 鶏肉のガーリック風味 ジャーマンポテト かきたま汁	飲む牛乳、鶏もも皮なし、ベーコン(卵不使用)、卵	精白米、おおむぎ(米粒麦)、オリーブ油、サラダ油、じゃが芋、片栗粉	にんにく、玉葱、マッシュルーム、パセリ、小松菜、人参、えのき、葱	477	648
24月	★小6-1リクエスト献立 ジョア スパゲティミートソース グリーンサラダ 野菜スープ みかん	ジョアプレーン、豚もも赤身挽き肉、粉チーズ	スパゲティ(ハーフ)、オリーブ油、三温糖、サラダ油、バター、薄力粉、上白糖	にんにく、生姜、玉葱、セロリー、人参、マッシュルーム、トマト缶詰、キャベツ、アスパラガス、胡瓜、にら、みかん	539	751
25月	牛乳 ゆかりごはん あんかけ卵焼き のりえ さんまのつみれ汁	飲む牛乳、ちりめんじゃこ、鶏もも皮なし挽肉、卵、刻み海苔、秋刀魚すり身、赤味噌(米味噌)	精白米、おおむぎ(米粒麦)、白炒り胡麻、じゃが芋、サラダ油、三温糖、片栗粉、蒟蒻	ゆかり(国産)、生姜、玉葱、人参、小松菜、もやし、葱、大根、牛蒡	508	701
26月	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	飲む牛乳、むき海老、絹ごし豆腐、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、片栗粉、上白糖、白炒り胡麻	生姜、にんにく、葱、玉葱、筍水煮、チンゲンサイ、胡瓜、もやし、人参、赤ピーマン、白菜、えのき、にら	483	658
27月	牛乳 ミルクパン 魚(さけ)のタルタルソース焼き コーンポテト ごぼうサラダ 大根とベーコンのスープ	飲む牛乳、鮭、卵、ベーコン(卵不使用)	ミルクパン(卵不使用)、マヨネーズ、じゃが芋、バター、白炒り胡麻、サラダ油、上白糖	玉葱、マッシュルーム水煮、ホールコーン、パセリ、牛蒡、人参、胡瓜、キャベツ、大根、セロリー、ほうれん草、生姜	514	744
28月	★小6-3リクエスト献立 牛乳 ごはん ハンバーグトマトソース キャベツサラダ 味噌汁 みかん	飲む牛乳、豚もも赤身挽き肉、調理用牛乳、白味噌(米味噌)、赤味噌(米味噌)	精白米、おおむぎ(米粒麦)、ドライパン粉(卵、大豆不使用)、サラダ油、オリーブ油、三温糖、上白糖、じゃが芋	生姜、にんにく、玉葱、セロリー、マッシュルーム、キャベツ、胡瓜、ホールコーン、赤ピーマン、小松菜、みかん	515	700
31月	ジョア シーフードカレーパフ カラフルサラダ パンクンスープ 焼きりんご	ジョアプレーン、いか 短冊、ツナ、むき海老、調理用牛乳、生クリーム(乳脂肪)	精白米、おおむぎ(米粒麦)、オリーブ油、サラダ油、上白糖、薄力粉、バター、三温糖、グラニュー糖	人参、玉葱、マッシュルーム水煮、ピーマン、キャベツ、レッドキャベツ、胡瓜、セロリー、うらごし南瓜、りんご、生姜	548	746