

献立名				主な食品										栄養価	
日(曜)	主食	牛乳	おかず	1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物			5群 穀類・いも・砂糖		6群 油脂類	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1 (木)	ガーリック トースト		チキンビーンズ フレンチサラダ	ベーコン 鶏肉 大豆	牛乳 チーズ	パセリ にんじん トマト	たまねぎ きゅうり	グリンピース みかん(缶)	キャベツ	食パン パン粉 上白糖	じゃがいも 三温糖	植物油 バター	766	30.4	
2 (金)	キム玉丼 麦ご飯		じゃがいもの甘辛揚げ なめたけ和え	豚肉 鶏卵	牛乳	にんじん にら こまつな	しょうが たけのこ キャベツ	にんにく 白菜キムチ もやし	たまねぎ 根菜ねぎ えのきだけ	精白米 三温糖 じゃがいも	米粒麦 でん粉	植物油 ごま油	772	31.0	
5 (月)	カレーなんばん 地粉うどん		大豆と小魚の しゃりしゃり揚げ 茎わかめのナムル	豚肉 大豆	油揚げ 牛乳 かえり煮干し くきわかめ	にんじん チンゲンサイ こまつな	たまねぎ えのきだけ	根菜ねぎ にんにく	もやし	地粉うどん でん粉 上白糖	小麦粉 三温糖	植物油 ごま油 ごま	772	35.0	
6 (火)	◆新米の 植水ご飯 秋の献立①		◆さんまの生差煮 さつま汁 おかか和え	さんま 豆腐 赤みそ	鶏肉 白みそ かつお節	牛乳 昆布	にんじん こまつな	根菜ねぎ ごぼう キャベツ	しょうが しめじ もやし	精白米(島根地区産) 三温糖 こんにゃく	さつまいも	植物油	793	31.2	
7 (水)	麦ご飯		海鮮豆腐 こまつなとわかめのサラダ 冷凍みかん	豆腐 えび	豚肉 いか	牛乳 わかめ	にんじん にら こまつな	たまねぎ 根菜ねぎ みかん(冷)	しょうが きゅうり キャベツ	にんにく とうもろこし	精白米 三温糖 上白糖	米粒麦 でん粉	植物油 ごま油 ごま	729	35.5
8 (木)	わかめじゃこ ご飯		干草焼き 呉汁 ゆかり和え	鶏肉 豚肉 豆腐 白みそ	鶏卵 大豆 油揚げ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	にんじん こまつな 赤しそ	たまねぎ キャベツ	だいこん きゅうり	根菜ねぎ	精白米 三温糖	米粒麦 じゃがいも	植物油 ごま	738	34.2
9 (金)	青葉とエビの ピラフ 目の愛護デー 献立		きびなごフライ ABCスーフ ○手作りフラマンジェ ブルーベリーソース	えび ベーコン	牛乳 調理用牛乳 生クリーム きびなご	こまつな にんじん かぶ(菜)	たまねぎ かぶ(根)	マッシュルーム たまねぎ	キャベツ ブルーベリー	精白米 パン粉 でん粉 砂糖	マカロニ 小麦粉 グラニュー糖	植物油 バター	707	26.7	
13 (火)	卵丼 麦ご飯 秋の献立②		◆大学芋 磯香和え	鶏卵	豚肉	牛乳 のり	にんじん こまつな	たまねぎ もやし	たけのこ キャベツ	グリンピース	精白米 三温糖 さつまいも	米粒麦 でん粉	植物油 ごま	853	29.0
14 (水)	ピーナッツ トースト		ポトフ 鶏肉とひじきのマリネ	ウインナー	鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん かぶ(菜)	たまねぎ かぶ(根)	キャベツ だいこん	セロリー きゅうり	食パン じゃがいも	グラニュー糖 三温糖	植物油 マーガリン ピーナッツ	738	24.8
15 (木)	◆新米の 馬宮ご飯 秋の献立③		いわしフライ かきたま汁 胡麻和え	いわし 豆腐	鶏卵	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	えのきだけ 根菜ねぎ	キャベツ	精白米(馬宮地区産) でん粉 小麦粉 三温糖 パン粉	米粒麦 三温糖	植物油 ごま	757	28.2	
16 (金)	ポテトピラフ		チリコンカン アーモンドサラダ(レモン風味)	大豆 ベーコン	豚肉	牛乳	トマト にんじん	グリンピース キャベツ	たまねぎ きゅうり	にんにく レモン果汁	精白米 じゃがいも	米粒麦 上白糖	植物油 バター オリーブ油	763	31.5
19 (月)	★かきませ寿司 (卵) 徳島県の 郷土料理		★カツオごま風味フライ ★うずしお汁 ★みかん	カツオ 油揚げ えび	大正金時豆 鶏卵 なると	牛乳 わかめ	にんじん さやえんどう	しょうが すだち果汁 だいこん	たけのこ 根菜ねぎ みかん	精白米 パン粉 小麦粉	三温糖 でん粉 そうめん	植物油 ごま	723	29.8	
20 (火)	麦ご飯		麻婆豆腐 シェフのパンパンジー風サラダ	豆腐 鶏肉	豚肉 赤みそ	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ きゅうり	にんにく たけのこ もやし	根菜ねぎ しいたけ	精白米 三温糖 はるさめ	米粒麦 でん粉	植物油 ごま ごま油	716	31.7
21 (水)	麦ご飯 鉄火みそ		肉じゃが 海藻サラダ	大豆 京桜みそ	豚肉 西京みそ	牛乳 海藻ミックス	にんじん	たまねぎ キャベツ	グリンピース とうもろこし	きゅうり	精白米 黒砂糖 しらたき	米粒麦 じゃがいも 三温糖	植物油 ごま油 ごま	743	30.0
22 (木)	セルフドック (ソーセージ)		白花豆のシチュー コールスローサラダ	ソーセージ ベーコン	鶏肉 白花豆	牛乳 調理用牛乳 赤ピーマン	トマト にんじん 赤ピーマン	たまねぎ キャベツ	きゅうり	とうもろこし	コッパン 小麦粉 上白糖	じゃがいも 上白糖	植物油 バター	765	35.4
23 (金)	○栗ご飯 十三夜献立		鯖のピリ辛焼き 五目きんぴら ○おかしな月見	さば さつま揚げ	豚肉	牛乳 寒天 調理用牛乳	にんじん	しょうが ごぼう	ごぼう あんず(缶)	精白米 三温糖 こんにゃく	もち米 じゃがいも グラニュー糖	植物油 栗 ごま ごま油	752	30.4	
26 (月)	トマトクリーム スパゲッティ		スパイシーポテト ツナサラダ	えび ベーコン まぐろ	いか 白花豆	牛乳 調理用牛乳 生クリーム	にんじん トマト こまつな	たまねぎ きゅうり	しめじ キャベツ	にんにく	スパゲッティ じゃがいも	小麦粉 三温糖	植物油 オリーブ油	725	33.8
27 (火)	キムチ チャーハン		ししゃもフライ トックスープ(卵)	鶏肉	鶏卵	牛乳 ししゃも	にんじん にら	白菜キムチ たまねぎ	根菜ねぎ	精白米 小麦粉 トック パン粉	植物油 ごま油 ごま	754	29.3		
28 (水)	◆新米の 植水ご飯 秋の献立④		◆生揚げと里芋のごまみそ煮 茎わかめのピリから和え	生揚げ 赤みそ	豚肉 白みそ	牛乳 くきわかめ	にんじん	だいこん きゅうり	ごぼう にんにく	キャベツ	精白米(島根地区産) 三温糖 こんにゃく	植物油 さといも	724	27.9	
29 (木)	ポークカレー 麦ご飯		ゆでたまご 手作り福神漬け	豚肉	鶏卵	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ しょうが だいこん	セロリー りんご れんこん	にんにく きゅうり	精白米 じゃがいも 三温糖	米粒麦 小麦粉	植物油 バター	809	30.7
30 (金)	子どもパン ハロウィン献立		チキンカツ ○かぼちゃのポタージュ ポイルキャベツ フルーツヨーグルト	鶏肉	ベーコン	牛乳 調理用牛乳 ヨーグルト	かぼちゃ パセリ トマト	キャベツ パイン(缶)	たまねぎ もも(缶)	みかん(缶) あんず(缶)	子供パン 上白糖 パン粉 小麦粉	植物油 バター	870	30.2	
都合により献立や食材の一部が変更になることがありますので、ご了承ください。							10月回数		1学年 21回	2学年 21回	3学年 21回	平均 栄養量	エネルギー 760 kcal	たんぱく質 30.8 g	
料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養教諭までお問い合わせください。							累計		103回	102回	99回				

10月の給食紹介



○10月6日(火) <秋の献立① 新米ご飯・さんまの生姜煮>

さんまには、体をつくるたんぱく質や、血液の流れをよくする働きがあるといわれるDHAやEPAという栄養が豊富に含まれています。そのため、成長期のみなさんにとってもおすすめの魚です。また、昔から日本では秋になると、脂ののった焼きさんまを楽しむ習慣があり、季節を感じる食べ物の一つとして親しまれてきました。給食に魚が出たときは、ぜひ味だけでなく、その魚がどんな特徴をもっているのかにも注目してみてください。今日のさんまの生姜煮は、調理員さんが骨まで食べられるようにていねいに調理してくれました。骨を強くするカルシウムもたっぷりです。よく噛んで食べてください。

○10月9日(金) <目の愛護デー献立>

10月10日は目の愛護デー。目の愛護デーは目の健康や大切さに関する活動・報告が行われる日です。コロナ禍以降、タブレット端末の利用などの液晶画面を見る時間が増え、特に子どもの視力低下が進んでいることが心配されています。目が悪くならないようにするために、数十分ごとに外の景色を眺めたり、スマホやタブレット、ゲームなどの使用時間を制限したりするなど、目の健康に気をつけて生活するようにしましょう。ブルーベリーに含まれるアントシアニンは、目の疲れを回復させたり、視力の低下を予防する効果があるといわれています。

**10月10日は
目の愛護デー**



○10月13日(火) <秋の献立②・大学芋>

さつまいもは、秋から冬にかけて旬を迎えるいも類です。中央アメリカ原産で、日本には江戸時代の薩摩(さつま)地方(現在の鹿児島県)から全国に伝わったため、「さつまいも」と呼ばれるようになりました。さつまいもはやせた土地でも栽培できるため、江戸時代の中頃になると関東でも広く栽培されるようになり、天災などで米の収穫が特に少なかった時などには、米に代わり多くの人々の命を救いました。焼き芋は、江戸時代のおやつとして大人気だったそうです。「大学芋」という名前の由来はいくつかありますが、100年ほど前の大正から昭和の初めに、大学生が好んで食べていたから、という説が有力です。貧しい生活をしながら一生懸命勉強している大学生が気軽に買える、安くておいしいおやつだったのです。

○10月19日(月) <徳島県の郷土料理>

10月の郷土料理は、四国の徳島県です。徳島県といえば、日本を代表するお祭りの一つ、阿波おどりが有名です。「踊る阿呆(あほう)に見る阿呆、同じ阿呆なら踊らにゃ損々」という有名な掛け声があり、踊る人も見る人も一緒に楽しめるお祭りとして親しまれています。また、鳴門海峡の渦潮は世界的にも知られる自然の絶景です。大きな渦が次々と現れる様子はとても迫力があります。食べ物では、さわやかな香りが特徴のすだちの産地として知られ、海に囲まれた四国ではかつおもよく食べられています。かつおはたんぱく質が豊富で、成長期のみなさんにもおすすめの魚です。さらに、温暖な気候を生かしてみかんづくりも行われています。今日の給食では、かきませ寿司とうずしお汁にすだちを使っています。

○10月23日(金) <十三夜(じゅうさんや) 献立>

10月23日は十三夜です。十三夜とは旧暦の9月13日の月を愛(め)でる行事です。十五夜と十三夜、二つを合わせて二夜(ふたよ)の月といい、十三夜を見逃すことは片見月(かたみつき)、片月見(かたつきみ)といい、どちらか片方しか見ないのは縁起が悪い、不吉だといわれています。十三夜の月見飾りも十五夜と同じ様に飾ります。その頃に旬を迎える栗や大豆などをお供えて、月見団子は十三個並べます(十三夜だから)。十三夜は栗の季節なので「栗(くり)名月(めいげつ)」ともいわれます。十五夜は中国から伝わった行事ですが、十三夜は十五夜よりも前から日本に伝わる「月見のならわし」です。



©少年写真新聞社2019

○10月28日(水) <秋の献立④・新米・さといも>

さといもは10月から1月ごろが旬のいも類です。原産地はインド東部からインドシナ半島で、日本へ伝わったのはとても古く、中国などから縄文時代に伝わったとされています。縄文時代には主食であったという説もあり、今わたしたちが主食としている米よりも歴史のある作物です。さといもの名前は、山でとれる「やまいも」に対して、村(里)で栽培されることからきています。

○10月29日(木) <つぼみの日>

「つぼみの日」は、小学6年生が進学先の中学校を訪れ中学校生活を体験する、さいたま市独自の行事です。今年は、植水小学校の本幡先生と相談して小中で同じ献立にしました。午後に6年生が来校するのが楽しみです。

©少年写真新聞社2015

○10月30日(金) <ハロウィン献立>

ハロウィンは、古代アイルランドに住んでいたケルト人の習わしが起源と考えられているお祭りです。現代では、本来の宗教的な意味合いはほとんどなくなって、特にアメリカにおいて民間行事として行われています。オレンジ色のかぼちゃの中身をくりぬいて「ジャック・オー・ランタン」を作ったり、子どもたちが魔女やおばけに仮装して近くの家々を訪れてお菓子をもらったりする風習があります。

