

10月予定献立表



令和5年度

小金井市立小金井第一中学校

日	主食	牛乳	おかず	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	1献立 - たんぱく質
2月	手作りパン <small>初登場!</small>	○	手作りりんごジャム ポークビーンズ コーンと野菜のサラダ	牛乳、豆乳、いんげんまめ、豚	強力粉、上白糖、なたね油、グラニュー糖、はちみつ、コーンスターチ、じゃがいも、三温糖	りんご、レモン、セロリ、玉葱、にんじん、トマト、しょうが、キャベツ、とうもろこし	710 kcal 23.9 g
3火	ごはん	○	鯖のみそ煮 野菜の辛子和え もずく汁	牛乳、さば、赤みそ、もずく、鶏	米、三温糖、かたくり粉	しょうが、こまつな、にんじん、りょくとうもやし、はくさい、えのきたけ、ねぎ	777 kcal 31.1 g
4水	スタミナ焼き肉丼 <small>G組マラソン大会 応援メニュー</small>	○	お芋とごぼうのごま和え みそ汁	牛乳、豚、赤みそ、木綿豆腐、油揚げ、白みそ	米、はいが米、なたね油、三温糖、かたくり粉、さといも、さつまいも、白いりごま、白すりごま	にんにく、しょうが、りんご、にんじん、玉葱、りょくとうもやし、キャベツ、ごぼう、こまつな	803 kcal 29.6 g
5木	ごはん 	○	鮭の西京焼き 水菜とお揚げの炊いたん 湯葉入りすまし汁 <small>修学旅行いってらっしゃい!メニュー</small>	牛乳、さけ、西京みそ、油揚げ、木綿豆腐、湯葉	米、三温糖、なたね油	しょうが、きょうな、にんじん、ねぎ、こまつな	729 kcal 34.4 g
6金	イエローライス <small>ラグビーWカップメニュー 「アルゼンチン」</small>	○	エンパナーダ ひよこ豆のスープ	牛乳、鶏、豚、うずら卵、ベーコン、ひよこめ	米、はいが米、なたね油、ぎょうざの皮、かたくり粉、じゃがいも	あんずジャム、玉葱、にんじん、パセリ、マッシュルーム、しょうが、ねぎ、にんにく、キャベツ、セロリ	809 kcal 31.7 g
10火	キャロットライスの エビクリームソース	シヨア	ほうれん草とひじきのサラダ りんご <small>目の愛護デーメニュー ビタミンA、アントシアニン</small>	むきえび、鶏、牛乳、大豆、干ひじき、シヨア（ブルーベリー）	米、有塩バター、なたね油、小麦粉、三温糖	にんじん、玉葱、マッシュルーム、パセリ、りょくとうもやし、ほうれん草、りんご	704 kcal 26.9 g
11水	ごはん はしの日	○	いかの味噌焼き じゃがいものピリ辛炒め はっと汁（宮城県）	牛乳、いか、みそ、豚	米、なたね油、三温糖、ごま油、糸こんにゃく、じゃがいも、ぎょうざの皮、油麩	しょうが、ねぎ、にんにく、にんじん、さやいんげん、だいこん、こまつな	742 kcal 32.2 g
12木	梅ひじきごはん	○	揚げ豆腐の肉みそかけ さつまい	牛乳、干ひじき、木綿豆腐、鶏、赤みそ	米、はいが米、白いりごま、なたね油、三温糖、かたくり粉、さつまいも、板こんにゃく、ごま油	梅、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、こまつな	852 kcal 26.8 g
13金	和風スープパグティ ボンデケーショ	○	ひじきとコーンのサラダ <small>初登場!手作り! もちもち!</small>	牛乳、ベーコン、粉チーズ、豆乳、干ひじき	スパゲッティ、オリーブ油、白玉粉、なたね油、三温糖	にんにく、玉葱、にんじん、えのきたけ、ぶなしめじ、マッシュルーム、だいこん、きょうな、とうもろこし	756 kcal 26.9 g
16月	カレーうどん チーズもち	○	ごま和え <small><世界食糧デー> 食品ロス削減に 取り組もう!</small>	牛乳、豚、油揚げ、プロセスチーズ、焼きのり	うどん、なたね油、ごま油、小麦粉、もち、三温糖、白すりごま、白いりごま	にんじん、玉葱、ねぎ、こまつな、りょくとうもやし	825 kcal 28.5 g
17火	わかめご飯	○	青大豆と大根の煮物 かきたま汁	牛乳、炊き込みわかめ、大豆、豚、生揚げ、木綿豆腐、たまご	米、はいが米、なたね油、三温糖、かたくり粉	だいこん、にんじん、えのきたけ、ねぎ、こまつな	778 kcal 29.3 g
18水	親子丼	○	磯香和え 柿	牛乳、鶏、凍り豆腐、たまご、刻みのり	米、なたね油、三温糖、かたくり粉	玉葱、糸みつば、キャベツ、りょくとうもやし、こまつな、にんじん、かき	784 kcal 29.4 g
19木	枝豆ゆかりご飯 食育の日	○	ししゃもマヨ七味焼き こんにゃくのきんぴら いも団子汁	牛乳、ししゃも、豚、鶏	米、もち米、なたね油、ノイグマ、ごま油、板こんにゃく、三温糖、白いりごま、じゃがいも、かたくり粉	えだまめ、ゆかり粉、にんじん、さやいんげん、だいこん、はくさい、ねぎ、こまつな	736 kcal 27.6 g
20金	みそビビンバ	○	チゲスープ 焼きりんご	牛乳、鶏、大豆、赤みそ、豚、木綿豆腐	米、三温糖、なたね油、ごま油、白いりごま、グラニュー糖、有塩バター	にんにく、しょうが、こまつな、にんじん、りょくとうもやし、はくさい、ねぎ、はくさいキムチ、にら、りんご	727 kcal 27.3 g
23月	秋野菜のカレーライス	○	わかめサラダ みかん	牛乳、鶏、わかめ	米、おおむぎ、さつまいも、はちみつ、なたね油、小麦粉、ごま油、三温糖	玉葱、にんじん、なす、マッシュルーム、エリンギ、にんにく、しょうが、セロリ、キャベツ、だいこん、とうもろこし、みかん	817 kcal 21.6 g
24火	ごはん 小金井和食の日	○	さんまの塩焼き・すだち 煮豆 みそ汁	牛乳、さんま、金時豆、豚、油揚げ、白みそ、赤みそ	米、三温糖、ごま油	すだち、にんじん、こまつな、ぶなしめじ、ねぎ	811 kcal 28.3 g
25水	アップルハニートースト <small>ふじがね祭 応援メニュー</small>	○	豆乳クリーム米粉シチュー ひよこ豆のイタリアンサラダ <small>十三夜メニュー 手作りおまんじゅう</small>	牛乳、鶏、大豆、乳、大豆、ひよこめ	食パン、マーガリン、はちみつ、上白糖、なたね油、米粉、かたくり粉、じゃがいも、三温糖、オリーブ油	りんご、にんじん、玉葱、マッシュルーム、しょうが、セロリ、パセリ、キャベツ、りょくとうもやし、にんにく、パセリ	757 kcal 27.5 g
27金	栗ごはん	○	豚汁 お月見うさぎまんじゅう	牛乳、豚、木綿豆腐、白みそ、赤みそ、豆乳	米、もち米、むき栗、黒いりごま、板こんにゃく、じゃがいも、ごま油、上新粉、コーンスターチ、上白糖、さつまいも	ごぼう、にんじん、だいこん、こまつな、ねぎ	711 kcal 18.2 g
30月	パインパン <small>食品ロス削減の日 おからのおいしい食べ方</small>	○	おからのスコップコロケ マカロニスープ	牛乳、鶏、おから、豆乳、ピザチーズ、ベーコン	パインパン、オリーブ油、じゃがいも、ノイグマ、パン粉、マカロニ、なたね油	玉葱、にんじん、キャベツ、パセリ、しょうが	743 kcal 26.1 g
31火	ジャンバラヤ	○	キャベツのスープ パンプキンパイ	牛乳、ベーコン、ウィンナー、鶏、クリーム	米、オリーブ油、上白糖、有塩バター、パイ皮	トマト缶詰、にんにく、しょうが、玉葱、セロリ、青ピーマン、赤ピーマン、にんじん、キャベツ、とうもろこし、こまつな、かぼちゃ、りんご	876 kcal 21.7 g

今月の給食目標

好き嫌いなく何でも食べよう



今月の地産産物

こまつな
なす
じゃがいも
さつまいも



※食材等の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

給食費について

令和5年度10月の引き落としは10月5日（木）です。
前日までに残高の確認をよろしくお願ひいたします。
<引き落とし金額>
10月分 5,449円

きゅうしょくだより10がっ

10月は食品ロス削減月間です。食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまった食べもののことです。日本では年間約612万トンが捨てられ、これは国民1人あたりごはん茶わん1杯分の食べ物を毎日捨てていることになるそうです。食品ロスを削減するために、私たちにはどんなことができますか。



学校給食での食品ロス削減の取り組み

★献立のねらいを知らせる★

毎日の給食メモのテーマは、食材、料理、生産者、生産地のことなどです。知ることで献立と子どもの心との距離を縮めます。



★人数分を正確に作る★

学校給食では足りなくなったり、作り過ぎたりしないよう、栄養士が毎日、人数分をきちんと計算して作っています。

★ふり返る★

給食時間の様子や戻ってきたワゴン、食缶などを見ながら、次の献立へのヒントを探します。調理員さんへ反応を伝えます。



楽しみながら家庭でも食品ロス削減

直接は関係なさそうなことでも、じつは食品ロス削減に大きくつながる行動があります！

★旬の食べ物を使う★

素材の味だけで十分おいしくなります。季節限定の味だと思えば大切に食べる気持ちが出てきます。



★家族で一緒に料理する★

作り手になると食べ物への見方が変わります。親子で楽しく料理ができたらますますおいしくなりますね！



★お買い物は計画的に★

必要な分だけ購入できるように、事前にチェックしましょう。すぐに食べるものは日付の新しさにこだわらずに購入し



秋のたべもの

秋の味覚を味わおう！

さんま

脂がのって一番おいしい季節です。EPAやDHAが豊富に含まれていて、血液をサラサラにしてくれます。



も さつまいも

ホクホクと甘くて、お腹の調子を整える食

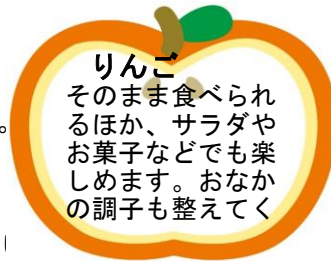


きのこ 一年中食べられますが、梅雨時と秋が旬です。



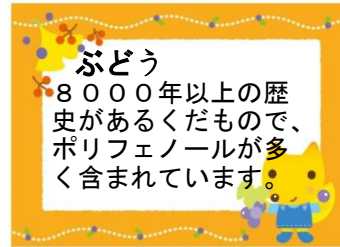
りんご

そのまま食べられるほか、サラダやお菓子などでも楽しめます。おなかの調子も整えてく



ぶどう

8000年以上の歴史があるくだもので、ポリフェノールが多く含まれています。



くり

秋の味覚の代表の栗は、栗ごはんや甘露煮にしたりします。ビタミンCや食物繊維が豊富です。



ハロウィーンは秋の収穫をお祝いするお祭りです。夜に「おかしをくれないといたずらするよ」と近所をまわります。ハロウィーンは2000年以上前にイギリスではじまった行事で、はじめはカブをくりぬいていたそうです。それがアメリカに伝わった時、かぼちゃに変わったと言われています。給食ではパンプキンパイを作ります。

Trick or Treat