

日曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
		血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
4月	ご飯 チーズハンバーグ さつまいもフライ 付け合わせ野菜 五目豆 味噌汁(ほうれん草・豆腐) 牛乳	牛肉 豚肉 チーズ 大豆 昆布 豆腐 味噌 牛乳	精白米 油 砂糖 さつまいも マヨネーズ	ブロッコリー ミニトマト レンコン ごぼう 人参 ほうれん草	エネルギー 767 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 23.5 g
5火	和風きのこおろしスパゲティ 枝豆とチーズのポテトサラダ 果物(柿) カップヨーグルト	ベーコン 海苔 チーズ カップヨーグルト	スパゲティ 油 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ	エリンギ ぶなしめじ エノキ茸 大根 人参 枝豆 サニーレタス 柿	エネルギー 752 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 30.1 g
6水	ご飯 鶏肉のハニーマスタード焼き 温野菜 ツナじゃが コンソメスープ(玉葱・人参・コーン) ベビーチーズ	鶏肉 ツナ ベビーチーズ	精白米 はちみつ じゃがいも 砂糖	キャベツ 小松菜 人参 枝豆 ミニトマト 玉葱 コーン	エネルギー 740 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 23.4 g
7木	オムライス カニカマサラダ 果物(梨) 飲むヨーグルト	鶏肉 卵 カニカマ 飲むヨーグルト	精白米 油	エリンギ 玉葱 キャベツ グリーンピース レタス 人参 ミニトマト 梨	エネルギー 680 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 18.0 g
8金	玄米入りご飯 鰯のレモン香草焼きとミニかに玉 温野菜の生姜醤油和え 春雨とわかめのサラダ 豚汁 コーヒーミルクゼリー	イワシ 卵 わかめ 豚肉 味噌 牛乳 セラチン	精白米 玄米 小麦粉 春雨 ごま 油 砂糖 さつまいも 白滝	キャベツ 小松菜 人参 エノキ茸 きゅうり 大根 赤ピーマン ごぼう 小ネギ	エネルギー 612 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 13.0 g
11月	ご飯 ポークソテー和風きのこソース 粉ふき芋 竹輪サラダ 味噌汁(白菜・小松菜) 飲むヨーグルト	豚肉 ちくわ 味噌 飲むヨーグルト	精白米 小麦粉 油 バター 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ	ぶなしめじ エリンギ エノキ茸 赤ピーマン ブロッコリー ミニトマト レタス キャベツ きゅうり 人参 白菜 小松菜	エネルギー 704 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 19.7 g
12火	栗ご飯 鶏の醤油こうじ焼き 生野菜の付け合せ 白滝とじゃがいもの煮物 かきたま汁 ベビーチーズ	鶏肉 卵 ベビーチーズ	精白米 栗 砂糖 じゃがいも 白滝 片栗粉 ごま	キャベツ 人参 トマト サニーレタス さやいんげん 小松菜 しいたけ	エネルギー 669 kcal たんぱく質 36.0 g 脂質 11.7 g
15金	テーブルパン ウィンナーのミルクコーン鍋風 かぼちゃひき肉コロッケ せんキャベツ 木苺ヨーグルト	牛乳 ウィンナー 豚肉 ヨーグルト	パン 片栗粉 じゃがいも 油 砂糖	玉葱 白菜 人参 コーン ブロッコリー 南瓜 キャベツ ミニトマト 赤キャベツ 木苺	エネルギー 710 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 31.6 g
18月	ご飯 豆腐と豚肉のキムチスープ煮 チーズはんぺんフライ カップヨーグルト 月見団子	豆腐 豚肉 イカ はんぺん カップヨーグルト	精白米 油 砂糖 白玉粉 さつまいも	キャベツ 白菜 ねぎ もやし ニラ サニーレタス ミニトマト	エネルギー 795 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 24.7 g
19火	食べ残し0(ゼロ) day 焼豚チャーハンときのこ焼売 豆腐の中華風サラダ 中華スープ(ニラ・人参・白菜) 牛乳	豚肉 卵 豆腐 牛乳	精白米 油 ラー油 ごま ごま油	ねぎ グリンピース もやし きゅうり トマト ニラ 人参 白菜	エネルギー 680 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 22.0 g
20水	ご飯 豚肉のごまグリル焼き エリンギとキャベツのソテー レンコンとハムのサラ ダ わかめスープ カップヨーグルト	豚肉 ロースハム わかめ カップヨーグルト	精白米 ごま オリーブ油 マヨネーズ	キャベツ 人参 コーン エリンギ ブロッコリー レンコン もやし きゅうり サニーレタス 玉葱	エネルギー 723 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 25.1 g

※食材の入荷等の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

裏面につづく⇒



新米の季節です!



毎年秋は、残暑が厳しいイメージがありますが、今年は悪天候が続く、涼しい日が多いですね。気温が下がってくれば、実りの秋、食欲の秋という季節のイメージがわいてきます。この時期、稲刈りが終盤にさしかかり、新米をすでに食しているご家庭も多いことでしょう。さらに梨やぶどう、柿、早生みかんもスーパーなどのフルーツ売り場を賑わしてくれていて、私たちの胃を喜ばせてくれています。

スクールランチでは10月10日ごろから新米に切り替わります。東京近県で収穫されたお米を提供します。新米の風味豊かで、つやつや、しっとりした味を堪能してください。旬の果物もたくさん登場しますよ。お楽しみに!



季節の行事「お月見」

「十三夜」は旧暦9月13日の夜のことをいいます。今の暦では、今年は、10月18日にあたります。この日の月は、十五夜に次いで美しいとされていて、「後(のち)の月」ともいわれています。十五夜のお月見は、中国から伝わった風習ですが、十三夜のお月見は日本独自の風習です。



この日は、さつまいも餡(あん)のをせた月見団子を提供します。
当日の夜空にきれいなお月さまが見えますように!

★今月の食生活目標★

食べ残しを減らそう!

【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う食品のことを指しますが、その食品ロス問題の専門家は、次のようなことを言っています。「温室効果ガス排出国として5番目に多い国が日本であり、食品ロスが自動車並の温室効果ガスを発生させていて、その食品ロスをお金に換算すると1年に1世帯当たり6万1,000円分捨てている換算になる。」ということなのです。なんと環境に悪く、もったいないことをしているんだらうと思う人が多いかと思います。

そこで日本では、食品ロス問題について、2019年5月に「食品ロス削減推進法」が成立し、食品メーカーやスーパー、コンビニなどで、食品ロス削減のための動きが活発になってきています。2020東京オリンピック・パラリンピックの選手村においても、食べ残し削減を目指した飲食の提供に取り組んだということです。

スクールランチでも、毎日一定量の食べ残しが出ています。食品ロス問題を意識しながら食事をとることが、私たち一人ひとりに求められていると思います。ぜひ、残さず食べるよう心掛けてほしいと思います。



今月の食べ残し0(ゼロ)dayは
19日(火)です!

21	木	鶏の照り焼き丼 小松菜とじゃこのおろし和え 味噌汁(かぼちゃ・油揚げ) 飲むヨーグルト	鶏肉 卵 油揚げ ちりめんじゃこ 味噌 飲むヨーグルト	精白米 砂糖 油 さつまいも	ピーマン 小松菜 キャベツ 大根 かぼちゃ	エネルギー 751 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 23.0 g
22	金	玄米入りご飯 カジキの竜田揚げ 温野菜の和風和え さつまいものはちみつレモン レンコンとこんにゃくのきんぴら 和風スープ ミルクゼリー(リンゴソースかけ)	メカジキ 油揚げ 牛乳 ゼラチン	精白米 玄米 片栗粉 油 砂糖 さつまいも はちみつ ごま油 こんにゃく	キャベツ もやし 小松菜 レンコン 人参 さやいんげん 大根 エノキ茸 リンゴ	エネルギー 749 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 20.6 g
25	月	ビーフカレーライス シーザーサラダ 果物(梨) 牛乳	牛肉 牛乳	精白米 油	玉葱 人参 レタス 大根 水菜 ヤングコーン 梨	エネルギー 784 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 32.4 g
26	火	きつねうどん(かぼちゃ天のせ) ツナともやしのごまマヨサラダ 果物(柿) 飲むヨーグルト	かまぼこ 油揚げ ツナ 飲むヨーグルト	うどん ごま 小麦粉 油 マヨネーズ	かぼちゃ ほうれん草 小ネギ もやし きゅうり 人参 柿	エネルギー 532 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 14.3 g
27	水	きのこ炊き込みご飯 鶏の塩から揚げ 温野菜の柚子こしょう和え 煮物(かぼちゃ・大根) 味噌汁(わかめ・ねぎ) ベビーチーズ	油揚げ 鶏肉 わかめ 味噌 ベビーチーズ	精白米 片栗粉 油 砂糖	ぶなしめじ 干し椎茸 人参 キャベツ もやし ミニトマト ねぎ かぼちゃ 大根	エネルギー 744 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 28.1 g
28	木	中華丼 わかめとかまぼこの中華和え カップヨーグルト	イカ 豚肉 うずら卵 わかめ かまぼこ カップヨーグルト	精白米 油 片栗粉 ごま油	白菜 キャベツ 人参 ぶなしめじ きゅうり 赤ピーマン	エネルギー 645 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 17.5 g
29	金	玄米入りごはん 秋刀魚の甘辛揚げ 温野菜のコンソメ風味 ひじきの煮物 すまし汁(貝割れ大根・舞茸) 杏仁豆腐(オレンジソースかけ)	サンマ ひじき 油揚げ 牛乳 ゼラチン	精白米 玄米 油 小麦粉 片栗粉 ごま マヨネーズ 砂糖 コーンスターチ	キャベツ 人参 コーン ブロッコリー レンコン 貝割れ大根 舞茸 オレンジ	エネルギー 821 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 31.1 g

問い合わせ TEL03-3961-9996