

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		
3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	
4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(ぶどう味)	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 人参 エノキ茸 大根 枝豆 サニーレタス 柿 フドウ	エネルギー 709 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 25.3 g	
5水	ご飯 鶏肉のハニーマスタード焼き 温野菜の付け合わせ 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 31.0 g 脂質 23.4 g	
6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 676 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 17.7 g	
7金	玄米入りご飯 鯛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 月見団子	イワシ 卵 カニカマ わかめ 豚肉 味噌	精白米 玄米 小麦粉 春雨 ごま 油 砂糖 さつまいも 白滝 白玉	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 627 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 12.1 g	
11火	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・豆苗) 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 人参 エノキ茸 赤ピーマン 白菜 ブロッコリー ミニトマト レタス	エネルギー 706 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 19.7 g	
12水	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 ごま 砂糖 じゃがいも 白滝 片栗粉	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 634 kcal たんぱく質 35.4 g 脂質 11.6 g	
17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 果物(柿) カップヨーグルト	豆腐 豚肉 イカ はんぺん カップヨーグルト	精白米 油 砂糖	キャベツ 白菜 ねぎ もやし ニラ サニーレタス ミニトマト 柿	エネルギー 706 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 19.4 g	
18火	食べ残し0(ゼロ)day		豚肉 卵 豆腐 牛乳	精白米 油 ラー油 ごま	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 661 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 21.5 g
19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 689 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 20.5 g	
20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 752 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 23.0 g	
21金	玄米入りご飯 うろこまぐろの竜田揚げ 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)	ウロコマグロ 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 724 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 15.9 g	
22土	緑苑祭 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 729 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 34.9 g	
23日	緑苑祭 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 チーズ	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 782 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 31.9 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⇒



秋の実りを堪能しよう!



朝晩の気温の低さと心地よい風が、秋を運んできました。毎年、9月の彼岸が過ぎた頃から、秋らしさが増してきますね。また秋の味覚である新米や柿や栗なども出回り、秋本番です。

スクールランチでも、10月10日ごろから新米に切り替わります。近隣の茨城、栃木の「コシヒカリ」という品種のお米です。つやがあり、食べた時の粘りや甘み、香りが絶妙なお米です。お米は、日本の食文化を支えてきた大切な主食です。和洋中のどんな料理にも相性がよく、私たちの食卓を豊かにしてくれます。おかずと組み合わせ、毎日、食べるべきエネルギー食品です。ランチの際に、よそわれたご飯は、一粒残さず食べたいですね!



今月の献立に、栗やキノコをたっぷり使った炊き込みご飯が登場します。楽しみにしてください!

今月のメニューとお知らせ

- ★10月8日は、旧暦の9月13日にあたる「十三夜」で、「のちの名月」とも呼ばれます。十三夜は、日本独自のものです。満月ではなく、これから満ちていく途中の月です。今の時期のお月見のほうが十五夜の時期より、空気が澄み渡り、お月様を愛でるのに最適かもしれません。ランチでは、7日にお月見団子として、白玉に芋あんをのせて提供します。
- ★秋といえばサンマですが、近年サンマの漁獲量がグンと減り、仕入れにも苦慮する事態になっています。栄養的にも魚の摂取が叫ばれていますが、立派なサンマの提供ができない状況となっています。
- ★緑苑祭2日間はスクールランチがあります。

■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



食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを指しますが、日本をはじめとする先進国では、この食品ロスの多さが問題となっています。命を維持するのに大切な食べ物が、毎日大量に残されている現状に、各自、もっと目を向けていく必要があります。食品ロス削減には3つのコツがあります。

- ①買すぎない ②作りすぎない ③食べ残さない です。

みなさんにとってスクールランチでできることは、③の項目ですね。成長期にあるみなさんは、必要な栄養素を過不足なく摂るべき時期です。残してしまうことは、栄養も捨てていることになってしまいますから、もし痩せるためとか嫌だからという理由で残すことは、極力避けてほしいと思います。

食べられることへの感謝をもって食品ロスを削減を心掛ける食生活を送りましょう!

今月の食べ残し0(ゼロ)day
は



26	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 746 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 28.1 g
27	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 644 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 17.5 g
28	金	玄米入りごはん 秋刀魚の甘辛揚げと野菜肉焼売 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(オレンジソースがけ)	サンマ 鶏肉 豚肉 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	ほうれん草 玉葱 人参 キャベツ 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 752 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 25.5 g
31	月	ご飯 チキンのオープン焼きとタコボールの甘酢あん 生野菜の付け合せ キャベツとじゃこの磯辺和え 根菜の和風スープ ベビーチーズ	鶏肉 タコ ちりめんじゃこ 焼のり チーズ	精白米 小麦粉 片栗粉 油 ごま油	人参 レンコン グリンピース レタス 大根 きゅうり キャベツ 小松菜 ごぼう	エネルギー 642 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 17.8 g

問い合わせ TEL03-3961-9996