



小学校給食献立予定表



平成 25 年 10 月分

『好き嫌いをなく食べよう』

新宿区立西新宿小学校

実施日 日 曜	献 立 名	材 料 名			栄 養 価		
		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー	たんぱく質	水分
2 水	牛乳 スパゲッティミートソース 野菜スープ 焼きりんご	ベーコン 豚ひき肉 レンズまめ 牛乳	スパゲッティ さとう 油 バター	にんにく ホールトマト パセリ こまつな にんにく セロリ たまねぎ マッシュルーム りんご レモン	648	24.5	3.0
3 木	牛乳 ぶた肉のうま煮丼 お浸し みそ汁	豚肉 豆腐 みそ わかめ 牛乳	米 麦 こんにやく さとう 油	にんにく こまつな しょうが ごぼう たまねぎ はくさい 長ねぎ キャベツ	603	22.8	2.9
4 金	牛乳 ご飯 めかぶと豚キムチの春巻き ナムル わかめスープ	豚肉 鶏肉 豆腐 牛乳 めかぶ わかめ	米 はるさめ 春巻きの皮 小麦粉 さとう 油	にんにく チンゲンサイ こまつな もやし キムチ しょうが えのきたけ 長ねぎ	616	18.9	1.9
7 月	牛乳 みそラーメン さつまいもチップスサラダ なし	豚肉 みそ 牛乳	中華めん さつまいも 油	にんにく にら こまつな しょうが にんにく もやし キャベツ コーン 長ねぎ なし	619	21.3	2.8
8 火	牛乳 ご飯 焼き魚 野菜のからしあえ みだくさん汁	さんま みそ 牛乳	米 さとう じゃがいも 油	にんにく だいこん たまねぎ 長ねぎ さやいんげん キャベツ	606	24.0	2.1
9 水	牛乳 チーズトースト ポトフ 小松菜とコーンのソテー	豚肉 フランクフルト チーズ 白いんげん ベーコン 牛乳	食パン じゃがいも マーガリン 油 バター	にんにく パセリ こまつな にんにく セロリ たまねぎ キャベツ コーン	645	25.1	3.2
10 木	牛乳 ご飯 家常豆腐 大根と胡瓜の辛味漬 クランベリーゼリー 【目の愛護デー】	豚肉 生揚げ みそ 牛乳 寒天	米 さとう でんぶん 油	にんにく ビーマン にんにく たけのこ 干しいたけ キャベツ 長ねぎ だいこん きゅうり クランベリージュース	680	25.1	2.0
11 金	牛乳 ふきよせおこわ 厚焼き玉子 みそ汁 オレンジ	鶏肉 油揚げ 豚肉 卵 豆腐 みそ 牛乳 わかめ	米 もち米 さとう 栗 油	にんにく さやいんげん こまつな 干しいたけ しめじ たまねぎ キャベツ オレンジ	664	27.3	3.0
15 火	牛乳 マーボー豆腐丼 中華スープ マンゴープリン	豚肉 みそ 豆腐 牛乳 寒天 生クリーム	米 麦 さとう でんぶん はるさめ 油	にんにく にら こまつな にんにく しょうが たけのこ 干しいたけ 長ねぎ たまねぎ キャベツ レモン マンゴー	639	23.5	2.8
16 水	牛乳 照り焼きチキンバーガー かきたまスープ ポテトとヒヨコ豆のサラダ	鶏肉 卵 ひよこめ 牛乳	丸パン でんぶん じゃがいも さとう 油	こまつな にんにく たまねぎ ほうれんそう キャベツ にんにく 長ねぎ	603	27.1	2.6
17 木	牛乳 きびごはん 鮭の紅葉焼き きんぴられんこん きのこと汁	さけ 牛乳	米 麦 きび でんぶん さとう こんにやく 油 ごま さといも マヨネーズ	にんにく さやいんげん こまつな れんこん 干しいたけ 長ねぎ たまねぎ	594	25.1	2.0
18 金	牛乳 チキンときのこのカレーライス じゃこサラダ 巨峰	鶏肉 牛乳 チーズ ちりめんじゃこ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 さとう 油 ごま	にんにく にら にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム しめじ エリンギ キャベツ 巨峰	677	23.8	2.1
21 月	牛乳 ご飯 さわらの照り焼き 切り干し大根の煮付 いなか汁 かき	さわら 油揚げ 豆腐 牛乳	米 さとう こんにやく 油 さといも	にんにく だいこん たまねぎ しょうが 切り干し大根 ごぼう 長ねぎ かき	611	25.7	2.9
22 火	発酵乳 わかめご飯 フライドポテト 鶏肉のマーマレード焼き ほうれん草のソテー ミントマト【青空給食】	鶏肉 ベーコン ちりめんじゃこ わかめ 発酵乳	米 じゃがいも 油 ごま バター	ほうれんそう ミントマト たまねぎ しょうが にんにく コーン マーマレード	601	21.9	2.4
23 水	牛乳 ガーリックトースト ポルシチ ロシア風サラダ 【ロシア料理】	豚肉 レンズまめ 牛乳	ソフトフランスパン 油 じゃがいも さとう バター	パセリ にんにく トマト さやいんげん にんにく たまねぎ しょうが キャベツ かぶ きゅうり セロリ	598	22.3	2.4
24 木	牛乳 ジャージャーめん トマトまスープ グレープゼリー	豚肉 鶏肉 みそ 卵 牛乳 寒天	中華めん さとう でんぶん 油	にんにく トマト にんにく しょうが たまねぎ 長ねぎ 干しいたけ こまつな えのきたけ グレープジュース	610	23.5	3.1
25 金	牛乳 さつまいもごはん まつかぜ焼き もやしサラダ みそけんちん汁	鶏肉 卵 みそ 牛乳 豆腐	米 麦 さつまいも パン粉 さとう ごま 油	にんにく こまつな たまねぎ キャベツ だいこん もやし ごぼう 長ねぎ	648	28.6	3.0
28 月	牛乳 きのことうどん キャベツサラダ スイートポテト	豚肉 油揚げ 卵 牛乳 生クリーム	うどん さとう さつまいも 油 バター	にんにく たまねぎ キャベツ 長ねぎ もやし しめじ えのきたけ たけのこ 干しいたけ コーン にら	613	20.7	3.0
29 火	牛乳 シーフードピラフ かぶのスープ スタミナサラダ	いか えび 小柱 ベーコン 白いんげん 豚肉 牛乳	米 麦 じゃがいも さとう バター 油	にんにく パセリ トマト たまねぎ マッシュルーム かぶ にんにく キャベツ もやし	602	25.1	2.6
30 水	牛乳 ご飯 魚のすり身揚げ もやしのごまあえ すまし汁 菊花みかん	たら いわし 豆腐 かつお節 牛乳 わかめ	米 でんぶん さとう 麩 ごま 油	にんにく 葉ねぎ こまつな しょうが ごぼう もやし たまねぎ えのきたけ 長ねぎ みかん	602	23.0	2.0
31 木	牛乳 セサミトースト かぼちゃのシチュー 海藻と青大豆のサラダ	鶏肉 レンズまめ 青大豆 牛乳 生クリーム わかめ くきわかめ	食パン はちみつ 小麦粉 じゃがいも さとう バター ごま 油	にんにく かぼちゃ パセリ にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	697	24.9	2.4

◎ 学校行事等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

10月分 1日あたりの平均

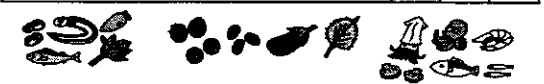
3・4学年1人1回当たりの学校給食摂取基準



「10・10」を横に倒すと…「10.10」のように、目とまゆの形に見えることから制定された記念日です。私たちの生活は、テレビやゲーム、パソコン、携帯電話など、ついつい目を酷使して（にき使って）しまいがちです。しかし、疲れた目をそのままにしていると、視力が低下したり、眼痛や肩こり、吐き気などが起こったり、「ドライアイ」など目の病気になることもあります。目は一生使う大切なものです。今月は、目の健康について考えてみましょう。

目を休ませる

テレビを見たり、ゲームやパソコンなどをするとき、1時間ごとに10分程度は目を休ませるようにしましょう。



目に良い食べ物を取り入れる

ビタミンA…目の健康に欠かせないビタミンです。不足すると、目が乾燥する「ドライアイ」や、暗い所で見えづらくなる「夜盲症」になります。

【多く含む食品…レバー ウナギ 鰻 鮭 にんにく モロヘイヤ】

ルテイン…黄褐色の色素成分で、目の疲れを和らげてくれます。

【多く含む食品…ブルーベリー クランベリー 桑しそ】

タウリン…栄養ドリンクでおなじみの成分ですが、目の疲労回復にも役立ちます。

【多く含む食品…魚介類】

